



**REGULASI EMOSI PADA STAF MANTAN  
PECANDU NARKOBA DI PUSAT  
REHABILITASI NARKOBA  
AR-RAHMAN PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**YASMIN NURAZIZAH  
1643500118**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH  
PALEMBANG  
2020**



**REGULASI EMOSI PADA STAF MANTAN  
PECANDU NARKOBA DI PUSAT  
REHABILITASI NARKOBA  
AR-RAHMAN PALEMBANG**

**SKRIPSI**

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

**YASMIN NURAZIZAH  
1643500118**

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

**2020**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yasmin Nurazizah  
NIM : 1643500118  
Tempat/Tanggal Lahir : Palembang, 18 Mei 1998  
Status : Mahasiswa Program Studi  
Psikologi Islam Fakultas  
Psikologi UIN Raden Fatah  
Palembang

Dengan ini saya menyatakan bahwa apa yang tertulis dalam skripsi yang berjudul **“Regulasi Emosi Pada Staf Mantan Pecandu Narkoba di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman Palembang”** ini adalah benar adanya dan merupakan hasil karya saya sendiri, kecuali kutipan-kutipan yang disebutkan sumbernya. Segala kutipan karya pihak lain telah saya tulis dengan menyebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi maka saya rela gelar keserjanaan saya dicabut.

Palembang, 2020  
Penulis,

Materai 6000

Yasmin Nurazizah  
1643500118

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Yasmin Nurazizah  
Nim : 1643500118  
Program Studi : Psikologi Islam  
Judul Skripsi : **Regulasi Emosi Pada Staf Mantan Pecandu Narkoba di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman Palembang**

Telah berhasil di pertahankan di hadapan 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 Palembang.

## DEWAN PENGUJI

Ketua : Prof. Dr. Ris'an Rusli, MA. ( )  
Sektretaris : Inda Purwasih, M. Psi., Psikolog. ( )  
Pembimbing I : Dr. Ema Yudianti, M. Si., Psikolog ( )  
Pembimbing II : Lukmawati, MA. ( )  
Penguji I : Dr. Muhamad Uyun, M. Si. ( )  
Penguji II : Kiki Cahaya Setiawan, M. Si. ( )

Ditetapkan di : Palembang  
Tanggal : 20 Mei 2020  
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 di bawah ini:

Nama : Yasmin Nurazizah  
Nim : 1643500118  
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 Noneksklusif** (*Non-Exclusive Royalty-free right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : **"Regulasi Emosi Pada Staf Mantan Pecandu Narkoba di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman Palembang"**. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah 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 :  
Yang Menyetujui,

Materai 6000

Yasmin Nurazizah  
1643500118

## **ABSTRACT**

*Name* : Yasmin Nurazizah  
*Study Program/Faculty* : Islamic Psychology/Psychology  
*Title* : *Emotion Regulation of Staff's  
Who Recover From Drug  
Addiction in Ar-Rahman's  
Rehabilitation Palembang*

*This study discusses the emotional regulation of former drug addicts in the Ar-Rahman Drug Rehabilitation Center in Palembang. In this study using a qualitative method with a descriptive approach with the aim to see a picture of the process of emotion regulation on former drug addicts and the factors that influence the regulation of emotions as well as the efforts of former drug addicts in regulating emotions using interview, observation, and documentation data collection methods. This study involved three study participants who were former drug addicts with the consequences of emotional regulation. The results showed that the three subjects had experienced situations that could cause consequences in excessive or unfavorable emotional regulation and the three subjects had different efforts. These consequences make the key for the subject to always try to learn in order to regulate emotions properly. The process of emotion regulation that is currently carried out by the subject there are factors and aspects that affect, among others, goals, motivation, emotional changes before and after being rehabilitated, self-understanding, mindset in solving problems, the process of choosing emotional regulation, as well as efforts both internally and external support for the subject in order to regulate emotions properly.*

**Keywords:** *Emotion Regulation, Addiction, Rehabilitation.*

## **INTISARI**

Nama : Yasmin Nurazizah  
Program Studi/Fakultas : Psikologi Islam/Psikologi  
Judul : Regulasi Emosi Pada Staf  
Mantan Pecandu Narkoba di  
Pusat Rehabilitasi Narkoba  
Ar-Rahman Palembang

Penelitian ini meneliti mengenai regulasi emosi staf mantan pecandu narkoba di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman Palembang. Dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif dengan tujuan untuk melihat gambaran proses regulasi emosi pada mantan pecandu narkoba dan faktor yang mempengaruhi regulasi emosi serta upaya mantan pecandu narkoba dalam meregulasi emosi dengan menggunakan metode pengumpulan data wawancara, observasi, dan dokumentasi. Penelitian ini melibatkan tiga partisipan penelitian yang merupakan mantan pecandu narkoba dengan konsekuensi regulasi emosi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek pernah mengalami situasi yang dapat menyebabkan konsekuensi dalam regulasi emosi yang berlebihan atau kurang baik dan ketiga subjek memiliki upaya yang berbeda-beda. Konsekuensi tersebut menjadikan kunci bagi subjek untuk selalu berusaha belajar agar dapat meregulasi emosi dengan baik. Proses regulasi emosi yang saat ini dilakukan subjek terdapat faktor dan aspek yang mempengaruhi antara lain tujuan, motivasi, perubahan emosi sebelum dan setelah direhabilitasi, pemahaman terhadap diri sendiri, pola pikir dalam menyelesaikan masalah, proses dalam memilih regulasi emosi, serta upaya baik secara internal maupun eksternal yang mendukung subjek agar dapat meregulasi emosi dengan baik.

**Kata Kunci :** Regulasi Emosi, Pecandu, Rehabilitasi

## **MOTTO**

*"No Matter How People Broke Your Heart, Always Be A Good Person"*

## **SEBUAH PERSEMBAHAN**

Puji syukur kepada Allah SWT yang selalu memberikan nikmat kesehatan dan kesempatan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Shalawat teiring salam ku limpahkan kepada Rasullulah Muhammad SAW. Skripsi ini merupakan hadiah kecil yang penulis persembahkan untuk:

- Teruntuk Papa Yusman HM Serunting (alm), terima kasih telah memberikan pondasi kehidupan yang kokoh kepada Izah untuk menjadi manusia terkuat dan rendah hati didalam dunia fana. Meskipun waktu yang papa hadirkan di hidup Izah tidak begitu banyak, tetapi Izah janji akan tetap dan selalu menjadi wanita tangguh nan apa adanya yang papa doa kan.
- Teruntuk Mama Sri Djumiati (almh), terima kasih telah memberikan nasehat terbaik yang pernah Izah dapatkan bahwa wanita harus mempunyai pendidikan setinggi mungkin tanpa melupakan keluarga. Meskipun waktu yang mama hadirkan di hidup Izah tidak begitu banyak, tetapi Izah janji akan tetap dan selalu menjadi wanita yang memiliki hati baik seperti yang mama harapkan.
- Teruntuk diri saya sendiri, terima kasih sudah mau berjuang dan terus bertahan sampai detik ini. Maaf bila terus banyak hal yang harus dikorban kan disetiap harinya. Saya masih membutuhkan mu



untuk tetap terus bersama disetiap bab kehidupan yang baru, sampai jam pasir kehidupan kita berhenti. Terima kasih, dan sangat amat berterima kasih, diri saya.

- Teruntuk keenam saudara dan saudari saya, kita selalu melabelkan nama dengan tujuh bintang agar ini menjadi doa dan harapan kita dapat setinggi bintang di langit. Aamiin. Terima kasih masih tetap mau bersabar dan mendukung baik secara moral maupun moril serta mendoakan saya selalu. Fitri Utaminingsih, Nurkhalidaniah, Uswatun Hasanah, Muhammad Ismail Ali Serunting, Muhammad Khaidir Ali Serunting, Yusuf Rahman Hakim Serunting. Lalu, teruntuk kakak-kakak ipar dan para keponakan saya yang juga turut memberikan andil semangat kepada saya, terima kasih banyak.
- Kepada Pembimbing I saya Ibu Dr. Ema Yudianji, M. Si., Psikolog dan Pembimbing II saya Bunda Lukmawati, M. A. yang telah seperti ibu dan bunda bagi diri saya sendiri, yang sudah berkenan meluangkan ilmu, nasehat, waktu dan tenaga untuk membimbing saya menyelesaikan studi skripsi ini. Terima kasih banyak, ibu dan bunda.
- Kepada sahabat perjuangan dari masa awal perkuliahan sampai dititik akhir Raden Ayu Windi Oktaliani, "*cari sahabat yang cak keluarga lebih susah dibanding nyari pasangan edop*" terima kasih banyak telah tetap bersama dengan keras kepala dan kegengsian saya sampai saat ini. Kepada Thania Ramadhiena terima kasih yang telah membiarkan saya menjadi bagian didalam keluarga mu dengan

menemukan kepribadian mama di dalam ibuk, sampai detik ini saya tetap menyayangimu. Kepada Uli Rahma Eperissza terima kasih yang telah menyadarkan saya bahwa hidup harus tetap berwarna-warni dan menjadi sahabat telat saya selama dikampus.

- Kepada sahabat perjuangan organisasi kampus, Aripin Ilham, Deni Hartoni, Faridatul Khasanah, Martia Sari dan Shafira Balqis, S. Psi. Terima kasih telah menghadirkan suka dan duka dalam bagian perjalanan hidup saya. Saya tunggu di Boya Café.
- Kepada dr. Sukma Utama a.k.a Papa Is yang telah banyak sekali memberikan pembelajaran hidup dalam dunia adiksi serta selalu memberikan nasehat, motivasi, arahan dan bantuan selama penyelesaian skripsi. Terima kasih banyak.
- Kepada Ka Laras Permata Shafira, S. Psi yang telah sudi dan ikhlas direpotkan oleh saya yang sering gundah gulana dalam menyelesaikan perskripsian, terima kasih banyak kakak tersayang.
- Kepada sahabat seperjuangan dari masa awal perskripsian, Intan Inti Sari, Panca Miranda Handini dan Rahmania Febrianti, semoga semangat, keberkahan dan kelancaran selalu bersama kalian. Aamiin. Terima kasih.
- Kepada Keluarga KKN Kayu Gelam/KKN Soleh-Solehah yang telah kebersamai dimasa akhir perkuliahan kampus, terima kasih.
- Kepada keluarga besar DEMA Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Terima kasih untuk pembelajaran dan kenangannya.

- Kepada keluarga besar Forum Ushuluddin dan Psikologi (FUSHPI) UIN Raden Fatah Palembang. Terima kasih untuk pembelajaran dan kenangannya.
- Kepada keluarga besar Psikologi Islam 2016 yang telah sudah mau berteman, berbagi ilmu kehidupan yang menjadi pelajaran berharga semasa hidup saya. Kelas Psikologi Islam III yang menjadi rumah awal dan bersabar terhadap saya yang suka sekali hijrah kelas, lalu kelas Psikologi Islam II dan kelas Psikologi Islam I yang dengan ikhlas dan membuka lebar tangannya menyambut saya untuk hijrah belajar dikelas kalian. Terima kasih banyak, semoga kita kelak dapat bertemu kembali dengan kesuksesan yang telah diraih nantinya, aamiin.
- Kepada One Direction, Tori Kelly, James Arthur, Tulus, Kunto Aji dan tembang lawas hits tahun 80-90an luar maupun dalam negeri yang telah menemani saya selama menyelesaikan skripsi ini, terima kasih banyak atas karya-karya indah dan luar biasa kalian.
- Kepada Pondok Pesantren dan Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman Palembang, terima kasih senantiasa memberikan bantuan dan mempermudah proses penelitian skripsi ini.
- Kepada partisipan Bro DA, Bro D dan Bro ARD yang sudah berkenan dengan ikhlas membagikan cerita serta pengalamannya. Terima kasih.
- Terimakasih kepada pihak lainnya yang sudah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, mohon maaf jika ada yang tidak disebutkan dalam lembar motto dan persembahan ini. Tidak ditulis bukan

berarti tidak dikenang, saya hanyalah manusia biasa yang memiliki keterbatasan.

- Terima kasih kepada Agamaku, Negaraku dan Almamaterku UIN Raden Fatah Palembang.

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah dilimpahkan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul : **"Regulasi Emosi Pada Staf 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 di Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang.

Penulis menyadari, bahwa tulisan ini jauh dari kata sempurna dan tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati dan dengan penghargaan setinggi-tingginya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Papa Yusman Serunting (alm) dan Mama Sri Djumiaty (almh) yang telah memberikan segenap cinta kasih sayang dan pembelajaran hidup serta doa yang selalu mengiringi anaknya hingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa pula pada kesempatan kali ini penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Drs. H. M. Sirozi, M. A., Ph. D selaku rektor UIN Raden Fatah Palembang beserta staf dan pimpinan lainnya.
2. Prof. Dr. H. Ris'an Rusli, M. A. selaku dekan Fakultas Psikologi.
3. Listya Istiningtiyas, M. Psi., Psikolog. Selaku ketua program studi Psikologi Islam Fakultas Psikologi.
4. Dr. Ema Yudiani, M.Si., Psikolog selaku pembimbing I dan ibu Lukmawati, M. A. selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan dan ilmunya demi kelancaran tugas akhir ini.
5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terima kasih sudah memberikan saran, motivasi dan arahan kepada penulis.
6. Seluruh Staff Administrasi Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang yang telah memberikan fasilitas dan pelayanan kepada penulis dalam memperoleh data dan literature yang dibutuhkan selama pengerjaan skripsi.

7. Kepada partisipan penelitian, informan dan pihak yayasan yang memberikan izin untuk melakukan penelitian dilokasi.
8. Dan kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga semua amal mulia yang diberikan bernilai ibadah dan Allah selalau meridhoi kita semua. Penulis menyadari skripsi ini tentunya jauh dari kata sempurna, karena 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.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Palembang, Mei 2020  
Penulis

Yasmin Nurazizah  
1643500118

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL .....</b>	<b>.....</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>v</b>
<b>INTISARI.....</b>	<b>vi</b>
<b>LEMBAR MOTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR BAGAN .....</b>	<b>xix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xx</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xxi</b>

## BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Pertanyaan Penelitian.....	12
1.3 Tujuan Penelitian .....	12
1.4 Manfaat Penelitian .....	13
1.5 Keaslian Penelitian .....	14

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Regulasi Emosi .....	18
2.1.1 Pengertian Regulasi Emosi.....	18
2.1.2 Aspek-Aspek Regulasi Emosi .....	23
2.1.3 Faktor-Faktor Regulasi Emosi.....	25
2.1.4 Tahapan Proses Regulasi Emosi .....	27
2.1.5 Strategi Regulasi Emosi .....	30

2.1.6 Karakteristik Regulasi Emosi .....	31
2.1.7 Konsekuensi Regulasi Emosi .....	32
2.1.8 Regulasi Emosi Perspektif Islam .....	33
2.2 Narkotika, Psikotropika & Zat Adiktif .....	37
2.2.1 Pengertian NAPZA .....	37
2.2.2 Faktor Penyalahgunaan NAPZA .....	38
2.2.3 Dampak Penyalahgunaan NAPZA.....	40
2.3 Pecandu NAPZA.....	41
2.4 Masa Dewasa Awal .....	42
2.5 Kerangka Berpikir .....	43

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	44
3.2 Sumber Data .....	45
3.3 Waktu dan Tempat Penelitian .....	46
3.4 Metode Pengumpulan Data.....	46
3.4.1 Wawancara.....	46
3.4.2 Observasi .....	47
3.4.3 Dokumentasi.....	48
3.5 Metode Analisis Data.....	48
3.6 Keabsahan Data Penelitian .....	51

### **BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan**

4.1 Orientasi Kancah & Persiapan Penelitian....	52
4.1.1 Sejarah PRN Ar-Rahman .....	52
4.1.2 Kondisi Bangunan .....	53
4.1.3 Tujuan.....	59
4.1.4 Visi dan Misi.....	60
4.2 Pelaksanaan Penelitian .....	60
4.2.1 Persiapan Administrasi.....	60



4.2.2 Tahap Pelaksanaan .....	61
4.2.3 Tahap Pengolahan Data.....	63
4.3 Hasil Temuan Penelitian .....	64
4.3.1 Hasil Observasi .....	64
4.3.2 Hasil Wawancara.....	76
4.4 Pembahasan.....	159
4.5 Keterbatasan Penelitian .....	168

## **BAB V Simpulan dan Saran**

5.1 Simpulan .....	171
5.2 Saran .....	172
5.2.1 Bagi Subjek Penelitian .....	172
5.2.2 Bagi PRN Ar-Rahman.....	172
5.2.3 Bagi Peneliti selanjutnya .....	173

## **DAFTAR PUSTAKA..... 174**

## **DAFTAR GAMBAR**

1. Tren global prevalensi 2006-2017.....3

## **DAFTAR BAGAN**

1. Kerangka Pikir Peneliti .....	43
2. Struktur Organisasi .....	57
3. Temuan Hasil Penelitian .....	170

## **DAFTAR TABEL**

1. Keadaan Klien .....	54
2. Observasi.....	74
3. Regulasi Emosi Pecandu Narkoba .....	78

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Surat SK Pembimbing Skripsi.....	178
2. Surat Penelitian dari Fakultas .....	179
3. Surat Balasan Penelitian.....	178
4. Lembar Konsultasi Pembimbing I.....	181
5. Lembar Konsultasi Pembimbing II.....	182
6. Lembar Konsultasi Penguji I .....	184
7. Lembar Konsultasi Penguji II.....	185
8. Daftar Riwayat Hidup Peneliti .....	186

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1. Latar Belakang Masalah**

Badan Narkotika Nasional (BNN) dan *United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC)*, organisasi PBB untuk urusan narkoba dan kejahatan, memaparkan perkembangan peredaran narkoba di seluruh dunia. Menurut paparan *UNODC*, Indonesia masuk dalam segitiga emas perdagangan metafetamin atau sabu. *Country Manager UNODC Collie Brown* menjelaskan, wilayah Asia Tenggara menjadi salah satu pasar terbesar metafetamin. Besar perdagangan metafetamin itu menyebabkan banyak masalah di negara-negara di kawasan Asia Tenggara. Segitiga emas untuk metafetamin ditemukan dengan jumlah volume tinggi di sejumlah negara, termasuk Australia, Jepang, Selandia Baru, Malaysia, dan Indonesia. Perdagangan narkoba meluas karena sistem jual-beli melalui internet tumbuh dan berkembang sangat cepat hal itu didapat dari laporan kepolisian dunia yang telah memblokir sebuah situs memuat lebih dari 50 ribu daftar obat ilegal. Deputi Rehabilitasi BNN, Diah Setia Utami, yang mewakili BNN dalam pertemuan itu, menambahkan, khusus di Indonesia, ancaman peredaran narkoba menjadi tantangan yang serius. Bukan hanya membebani negara, tapi juga berdampak langsung pada masyarakat (Detik News, 2018).

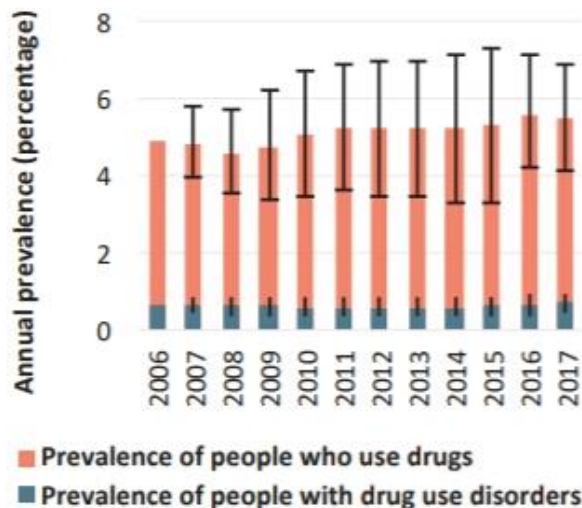
Hal ini masuk dalam kategori darurat penyalahgunaan narkoba. Tahun '90-an Indonesia masih disebut sebagai negara tempat transit peredaran narkoba karena posisinya yang strategis diapit dua benua: Asia dan Australia. Namun, mulai tahun 2000-an, negara dengan jumlah penduduk keempat terbesar dunia ini sudah menjadi destinasi pasar menggiurkan bagi sindikat jaringan peredaran narkoba internasional (Femina, 2016).

Seiring dengan perkembangan zaman narkoba hanya dipakai secara terbatas oleh beberapa komunitas di berbagai negara. Obat-obatan ini digunakan untuk tujuan pengobatan, diresepkan para dokter meskipun sudah diketahui efek sampingnya. Kemudian kasus ketergantungan meningkat sesudah ditemukannya *morphine* (1804) yang diresepkan sebagai anestetik, digunakan luas pada waktu perang di abad ke-19 hingga sekarang dan penyalahgunaan narkoba di berbagai negara menjadi sulit untuk dikendalikan hingga saat ini (Kemenkes RI, 2014).

Pada 2017, diperkirakan 271 juta orang, atau 5,5 persen dari populasi global berusia 15-64 tahun, telah menggunakan narkoba pada tahun sebelumnya. Sementara angka itu mirip dengan perkiraan 2016, pandangan jangka panjang mengungkapkan bahwa jumlah orang yang menggunakan narkoba sekarang 30 persen lebih tinggi daripada tahun 2009, ketika 210 juta telah menggunakan narkoba pada tahun sebelumnya. Meskipun peningkatan itu sebagian karena

pertumbuhan 10 persen pada populasi global berusia 15-64, data sekarang menunjukkan prevalensi yang lebih tinggi dari penggunaan opioid di Afrika, Asia, Eropa dan Amerika Utara dan penggunaan kanabis di Utara. Amerika, Amerika Selatan dan Asia. Obat yang paling banyak digunakan di seluruh dunia terus menjadi ganja, dengan sekitar 188 juta orang telah menggunakan obat pada tahun sebelumnya. Prevalensi penggunaan ganja tetap stabil secara luas di tingkat global selama satu dekade, bahkan dengan tren yang meningkat di Amerika dan Asia (UNODC, 2019).

**Gambar.1**  
**Tren global dalam perkiraan prevalensi penggunaan narkoba dan gangguan penggunaan narkoba, 2006-2017**



Sumber : *United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC), 2019.*



Pada tahun 2017, sekitar 53,4 juta orang di seluruh dunia telah menggunakan opioid pada tahun sebelumnya, 56 persen lebih tinggi dari perkiraan untuk 2016. Di antara orang-orang itu, 29,2 juta menggunakan opiat seperti heroin dan opium, 50 persen lebih tinggi dari perkiraan 2016 dari 19,4 juta. Di Asia, jumlah pengguna opioid tahun lalu sekarang dianggap lebih tinggi, yaitu 29,5 juta, dari perkiraan sebelumnya 13,6 juta. Asia Barat Daya adalah subregional dengan prevalensi tahunan tertinggi penggunaan opiat (opium, morfin dan heroin), dengan 1,6 persen dari populasi. Namun, dalam hal jumlah pengguna, 35 persen dari pengguna opioid global dan hampir setengah dari semua pengguna opiat di seluruh dunia berada di Asia Selatan (UNODC, 2019).

Berdasarkan Pusat Penelitian Data dan Informasi Badan Narkotika Nasional Indonesia tahun 2018 tentang Survei Nasional Penyalahgunaan dan Peredaran Gelap Narkoba, berdasarkan pekerja pada jenis kelamin perempuan pernah pakai narkoba 2,3% dan dalam satu tahun terakhir pakai narkoba 1,1% lalu berdasarkan pekerja pada jenis kelamin laki-laki pernah pakai narkoba 6,5% dan dalam satu tahun terakhir pakai narkoba 2,7%. Angka prevalensi pemakaian narkoba setahun terakhir berdasarkan jenis kelamin di Sumatera Selatan yakni laki-laki 5,9% dan perempuan 0,6%. Sumatera Selatan merupakan termasuk dalam 3 prevalensi terbesar berdasarkan status pemakaian narkoba setahun terakhir, coba pakai 2,25%, pecandu 0,25%

teratur 0,50% dan narkoba suntik 0,50%. Keterpaparan rumah tangga dari Penyalahgunaan dan peredaran gelap narkoba berdasarkan survei tahun 2018, 92 rumah tangga hanya 0,2% responden yang anggota rumah tangganya terpapar narkoba setara dengan 102 orang jumlah anggota rumah tangga yang terpapar narkoba. Sebanyak 87,3% terdapat satu orang anggota rumah tangga yang terpapar narkoba, sebanyak 9,8% yang dua orang anggota rumah tangganya terpapar narkoba, dan 2,9% yang tiga anggota rumah tangganya terpapar narkoba. (Puslitdatin BNN, 2019).

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 (dalam Laras, 2019).

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. Institusi Penerima Wajib Laporan (IPWL) adalah pusat kesehatan masyarakat, rumah sakit, dan/atau lembaga rehabilitasi medis dan lembaga rehabilitasi sosial yang ditunjuk pemerintah (Kemenkes RI, 2014).

Jumlah pasien rehabilitasi secara nasional tahun 2018 yakni 21.358 pasien dengan tersebar di Kementerian Kesehatan 1.710 pasien, Kementerian Sosial 16.727 pasien, Kepolisian 1.196 pasien dan BNN 1.725 pasien. Jumlah pasien rehabilitasi berdasarkan layanan yakni rawat jalan 3.616 pasien, rawat inap 16.009 pasien, terapi rumatan metadon 463 pasien dan terapi rumatan buprenorfin 824 pasien (Puslitdatin BNN, 2019). Salah satu rehabilitasi sosial untuk penyalahguna narkoba di Sumatera Selatan khususnya Kota Palembang yaitu Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman.

Setelah selesai menjalani program rehabilitasi, mantan pecandu narkoba 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 mantan pecandu narkoba yang telah menjalani rehabilitasi dapat dinyatakan clean dan tidak kembali kekambuhan namun meskipun telah dinyatakan clean mantan pecandu narkoba seringkali terkendala dalam mengekspresikan emosi baik itu hal positif maupun hal negatif. Dalam masa pemulihan,

keadaan emosional pecandu narkoba menjadi labil. Seperti halnya dalam penelitian Ari dan Umi (2017) menggambarkan bahwa dalam meregulasi emosi pada mantan pecandu narkoba cenderung belum stabil dan berdasarkan aspek serta proses regulasi emosi dari respon menunjukkan bahwa subjek lebih banyak menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang belum cukup baik.

Regulasi emosi mengacu pada pembentukan emosi mana yang dimiliki seseorang, kapan memilikinya, dan bagaimana seseorang mengalami atau mengekspresikan emosi ini (Gross, 1998b). Dengan demikian, pengaturan emosi berkaitan dengan bagaimana emosi itu sendiri diatur (regulasi emosi), daripada bagaimana emosi mengatur sesuatu yang lain (regulasi oleh emosi) (Gross, 2014). Fitzsimons & Bargh (2004) Regulasi emosi ialah mengacu pada modulasi kognisi yang termotivasi dan mempunyai banyak manifestasi dan terjadi dalam berbagai cara (dalam Gross, 2007).

Regulasi emosi ialah proses pengaturan emosi sebagai perilaku, keterampilan, dan strategi tersebut, baik secara sadar atau tidak sadar, otomatis atau dengan usaha, yang berfungsi untuk memodulasi, menghambat, dan meningkatkan pengalaman dan ekspresi emosional. Dimensi reaktivitas emosional sebagai bagian dari proses regulasi emosi yang sebut sebagai dimensi kontrol (dalam Gross, 2007).

Shaffer (2005) menjelaskan bahwa regulasi emosi ialah kapasitas untuk mengontrol dan

menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi, dan reaksi yang berhubungan dengan emosi (dalam Anggraeny, 2017).

Thompson mengatakan bahwa regulasi emosi terdiri dari proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab untuk mengenal, memonitor, mengevaluasi dan membatasi respon emosi khususnya intensitas dan bentuk reaksinya untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang efektif meliputi kemampuan secara fleksibel mengelola emosi sesuai dengan tuntutan lingkungan (dalam Gross, 2007).

Regulasi emosi adalah pengaturan emosi negatif dan positif pada residen yang dibagi dalam dua macam yaitu penilaian ulang secara kognitif dan supresi ekspresi. Regulasi emosi merupakan hal yang penting agar residen juga dapat memiliki sosialisasi yang baik dilingkungan serta memiliki afektif dan kognitif yang baik juga. Selanjutnya, peneliti mewawancarai Ketua Pelaksana Harian di Ar Rahman yang berinisial "SU" mengungkapkan bahwa faktor regulasi emosi yang mempengaruhi mantan pecandu narkoba ada tiga yaitu lingkungan, usia, harga diri dan religiusitas. Hal ini yang dirasa oleh "M" sangat kuat faktor yang mempengaruhi regulasi emosi mantan pecandu narkoba baik itu hal positif maupun negatif. Berdasarkan studi pendahuluan,

peneliti melakukan wawancara dengan tiga orang mantan pecandu narkoba. Subjek pertama, berinisial "M". Beliau mengatakan sebelum menggunakan narkoba emosi yang ada di dirinya memang benar lebih dominan kepada emosi negatif namun ternyata setelah menggunakan narkoba emosi negatif lebih dominan dari sebelum menggunakan narkoba sehingga seringkali "M" terjebak dalam permasalahan yang sangat buruk bagi dirinya. Membuat pemikiran penuh dengan pikiran negatif dan sangat dijauhi oleh masyarakat maupun keluarga besar. Seringkali emosi yang dimiliki memiliki kognitif pengekspresian negatif. "M" mengatakan bahwa faktor yang sangat mempengaruhi regulasi emosi nya ialah kepribadian. Berikut petikan wawancara yang dilakukan peneliti dengan "M".

*"aku tuh sebelum make narkoba memang emosian uwongnyo tapi abes make narkoba lebih emosian lagi, sampe-sampe uwong sekitar aku tuh galak males berurusan dengan aku gawe aku nih emosian be"* (**wawancara pada tanggal 11 November 2019**)

Hal ini juga sama dirasakan oleh subjek berinisial "D". ia mengungkapkan bahwa memang dirinya memiliki kepribadian dalam pengekspresian emosi kepada hal negatif namun setelah menggunakan narkoba hal tersebut semakin mengarah kepada hal negatif hal ini yang membuat dirinya memiliki banyak masalah terlebih dalam

membina rumah tangga. Ia selalu mengalami ribut yang tak berkesudahan sehingga seringkali menimbulkan permasalahan yang baru yang membuat kognitif serta pengekspresian negatif semakin menjadi-jadi. Ia mengungkapkan juga bahwa lingkungan yang sangat berpengaruh terhadap regulasi yang ia miliki hal ini pentingnya stigma buruk orang lain terhadap dirinya harus dihilangkan karena sejatinya mantan pecandu narkoba juga manusia biasa yang dapat memiliki masa depan yang baik pula.

*"tipikal aku nih memang emosian memang ku akui setelah make narkoba makin jadi, hubungan dengan keluarga dan bini aku galak dak harmonis, hobi gebok gawe nak marah be apolagi didepan rumah aku nian tuh ado pasar narkoba jadi itulah yang buat aku makin make narkoba kemarin tuh, balek dari rehab be galak dikirim narkoba depan pintu" (wawancara pada tanggal 11 November 2019)*

Pada subjek selanjutnya berinisial "R" mengatakan bahwa narkoba memiliki banyak dampak buruk terhadap dirinya terlebih dalam pengekspresian emosi dan kognitif. Menurut "R" hal yang membuat dirinya meregulasi emosi ialah harga diri. Ia mengatakan bahwa dirinya seringkali mendapatkan permasalahan baru ketika orang lain telah memberikan stigma buruk kepada dirinya yang membuat regulasi emosi ini lebih kepada negatif. Namun hal itu berbeda ketika yang ia rasakan

sekarang perihal stigma orang terhadap dirinya. Ia sudah tidak peduli terhadap hal itu yang membuat dirinya sabar dan pengekspresian serta kognitif yang lebih mengarah kepada hal yang positif.

*"taulah sist men aku nih memang abis make narkoba lebih emosian, mak bak aku be galak ku lawan ntahlah menurut aku ringam be apolagi gawe galak dimarahi terus, aku galak bebala tuh gawe hargo diri aku men diinjek uwong dak biso nian aku men dak begoco sampe abis, apolagi dari hal kecil be aku cepetlah nak marah misal aku nanyo mak aku dari mano nah dio jawab betele dak seneng nian aku langsung ku marahi, singgohnyo men uji betino tuh pms slalu" (wawancara pada tanggal 11 November 2019)*

Berdasarkan uraian diatas, dapat dilihat bahwa subjek memiliki regulasi emosi yang berbeda juga hal ini perlu untuk diteliti lebih dalam mengenai bagaimana tahapan atau proses regulasi yang subjek miliki. Subjek rata-rata telah memiliki kognisi yang positif untuk mengontrol emosi negatif yang dimiliki namun dalam pengekspresian emosi seringkali masih kepada emosi negatif yang mana narkoba juga tidak dapat dipungkiri memiliki faktor yang mempengaruhi stigma lingkungan yang buruk serta kepribadian yang musti dikaji lebih dalam. Hal ini jelas menunjukkan bahwa subjek belum mencapai semua tahapan dari regulasi emosi dan belum memiliki regulasi emosi 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 emosi dan akan peneliti tuangkan dalam penelitian yang berjudul "Regulasi Emosi pada Staf 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 emosi pada mantan pecandu narkoba di Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman?
- 1.2.2** Apa saja faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada staf mantan pecandu narkoba di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman?
- 1.2.3** Upaya apa yang dilakukan staf mantan pecandu narkoba Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman dalam mengoptimalisasi regulasi emosi?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan :

- 1.3.1** Untuk mengetahui regulasi emosi pada staf mantan pecandu narkoba di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman
- 1.3.2** Untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada staf mantan pecandu

narkoba di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman

**1.3.3** Untuk mengetahui upaya yang dilakukan staf mantan pecandu narkoba di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman dalam mengoptimalkan regulasi emosi

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

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

##### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritisnya ialah agar dapat lebih memperkaya ilmu psikologi yang sudah ada dan dapat memiliki perkembangan serta memberikan penjelasan mendalam mengenai regulasi emosi pada mantan pecandu narkoba.

##### **1.4.2 Manfaat Praktis**

- 1) Peneliti, penelitian ini diharapkan dapat membuka pemikiran secara luas serta memperkaya pengalaman.
- 2) Instansi, diharapkan dapat menjadi referensi bagi para pembaca khususnya di Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang.
- 3) Rehabilitasi, diharapkan residen maupun mantan pecandu narkoba dapat mengenali regulasi emosi yang tepat sehingga stigma buruk berangsur-angsur membaik
- 4) Penelitian ini diharapkan menjadi literatur untuk penelitian selanjutnya.

## 1.5 Keaslian Penelitian

Terdapat beberapa penelitian yang mengungkap tentang regulasi emosi. Pertama, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ari Haryo Baskoro, Umi Anugerah Izzati (2017) dengan judul *Gambaran Regulasi Emosi Pada Mantan Pecandu NAPZA Yang Menikah Di Usia Remaja (Studi Kasus Terhadap Mantan Pecandu NAPZA)* menggunakan metode kualitatif studi kasus. Hasil penelitian ini mantan pecandu NAPZA memiliki kemampuan regulasi emosi yang cenderung belum stabil, terlebih kepada mantan pecandu yang tidak menjalani proses rehabilitasi. Berdasarkan aspek serta proses regulasi emosi dari respon menunjukkan bahwa subjek lebih banyak menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang belum cukup baik, namun keberadaan orang baru yang hadir di kehidupannya seperti istri serta kedua anaknya ditambah pengalaman-pengalaman yang memiliki makna tersendiri bagi mantan pecandu tersebut dapat merubah kemampuan regulasi emosinya untuk menjadi lebih baik lagi dengan atas dasar keinginan sendiri dengan dibantu dukungan dari orang lain.

Kedua, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Erlina Anggraini (2015) dengan judul *Strategi Regulasi Emosi dan Perilaku Koping Religius Narapidana Wanita Dalam Masa Pembinaan (Studi Kasus: Lembaga Pemasarakatan Wanita Klas II A Bulu Semarang)* dengan metode penelitian kualitatif.

Adapun hasil dari penelitian ini bahwa narapidana yang telah mampu melakukan regulasi emosi dengan baik dan adaptif dengan menggunakan kelima strategi regulasi emosi lebih mampu mengendalikan diri, optimis, berpikiran positif (husnuzon), tidak bersikap agresif atau cenderung depresi. Sementara narapidana yang belum mampu untuk meregulasi emosi dengan baik cenderung sering meratap karena belum mampu mengikhlaskan, sering melamun dan pesimis tentang masa depan, agresif dan suka bertengkar, serta religiusitas sangat berpengaruh pada regulasi emosi narapidana.

Ketiga, ada pula penelitian yang terkait dengan penyalahgunaan narkoba. Penelitian ini dilakukan oleh Herman, Arie Wibowo dan Nurdin Rahman (2019) dengan metode kualitatif studi kasus yang berjudul *Perilaku Penyalahgunaan Narkoba Di Kalangan Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Banawa Kabupaten Donggala*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan informan tentang narkoba dan bahaya penyalahgunaannya dalam kategori kurang baik dan ditunjukkan dengan sikap yang positif terhadap penyalahgunaan narkoba. Peraturan sekolah yang memuat tentang pelanggaran narkoba adalah berupa kebijakan yang dititik beratkan dalam pembinaan dan pengawasan. Sekolah juga aktif mengikutkan para siswa dalam setiap penyuluhan yang dilakukan oleh instansi-

instansi pemerintah terkait ataupun organisasi kemasyarakatan.

Keempat, yakni penelitian dari Laras Permata Shafira (2019) dengan judul *Regulasi Emosi Pada Mantan Pecandu Narkoba di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman Palembang* menggunakan metode penelitian kualitatif studi kasus, adapun hasil dari penelitian tersebut 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. 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.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Alifa Astari Hendriana dan Wiwin Hendriani (2015) dengan judul *Regulasi Emosi pada Wanita Dewasa Awal yang Ditolak Cintanya (Studi Kasus Pada Cinta Tak Terbalas)* dan dengan metode penelitian kualitatif. Secara keseluruhan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi yang dilakukan berkisar kepada mencoba menghindari atau mendekati situasi tertentu karena sudah mengerti fitur-fitur dari situasi tersebut. Kemudian jika subjek tidak menyukai

situasinya, maka subjek akan merubah situasinya, memutuskan untuk tidak menunjukkan emosi yang mereka rasakan kepada orang lain, lalu salah satu subjek pernah menggunakan nikotin dan alkohol sebagai pelarian dari regulasi emosinya.

Berdasarkan penelitian terdahulu banyak yang meneliti tentang regulasi emosi namun pada regulasi emosi pada mantan pecandu narkoba di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman belum ada yang meneliti. Perbedaan penelitian ini adalah pada kriteria subjek, tema yang dikaji, tempat penelitian, dan metode yang digunakan. Penelitian ini lebih mengarah kepada upaya dalam meregulasi emosi pada seorang mantan pecandu narkoba di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Palembang. Peneliti berfokus pada bagaimana seorang mantan pecandu tersebut dalam meregulasi emosi agar dapat mengendalikan emosi dengan baik sehingga bisa memodifikasi respon emosi dengan hal positif. Penelitian ini agar membantu masyarakat tidak hanya mantan pecandu saja untuk dapat memahami faktor dan proses dalam meregulasi emosi sehingga memberikan sudut pandang baru bahwa mantan pecandu narkoba mampu berkontribusi dengan baik dilingkungan masyarakat.