

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul **“Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Pecandu Narkoba (Studi Kasus Pada Klien “Y” Di Yayasan Pusat Rehabilitas Narkoba Ar Rahman Palembang.** Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kontrol diri klien “Y” dan untuk mengetahui bagaimana penerapan teknik *self management* untuk meningkatkan kontrol diri klien “Y”. Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan metode studi kasus. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Metode analisis data dalam penelitian ini adalah pencocokan pola, anotasi data, dan analisis deret waktu. Subjek penelitian ini adalah klien “Y” dan konselor dari klien “Y”. Hasil penelitian ini bahwa gambaran kontrol diri pada klien “Y” mencakup empat aspek yang pertama emosi marah meliputi ciri pada wajah, ciri pada lidah, ciri pada anggota tubuh, dan ciri pada hati. Dan gambaran kontrol diri ini juga dapat dilihat dari tiga aspek kontrol diri yaitu: kontrol perilaku (*behavior control*) yakni klien “Y” terkadang tidak mampu mengatur perilakunya apalagi dalam kontrol emosionalnya, kontrol kognitif (*kognitif control*) dalam kontrol kognitif ini cukup baik hanya saja susah untuk mengontrol emosinya, klien “Y” ini kadang sedikit susah memperoleh informasi dengan baik, dan yang terakhir mengontrol kepuasan (*decisional control*) ini dalam mengontrol kepuasan cukup baik, klien “Y” ini cukup paham akan cara mengontrol kepuasan dari dirinya. Langkah-langkah dalam penerapan teknik *self management* yakni tahap pertama monitor diri (*self-monitoring*) atau observasi diri, konselor mengetahui bahwa klien “Y” pernah mengamati tingkah lakunya sendiri. Pada tahap kedua proses penilaian diri, konselor mengamati klien membandingkan perilaku. Tahap ketiga adalah pemberantasan atau hukuman (*self-reinforcing*), klien tidak pernah menghukum dirinya sendiri. Dan selanjutnya tahap terakhir target behavior, klien pernah menilai perubahan dari tingkah lakunya sendiri. Hasil dari penerapan teknik *self management* yaitu klien “Y” dalam kontrol dirinya semakin membaik, klien “Y” sekarang sudah bisa mengontrol emosinya.

**Kata kunci:** *Teknik Self Management, Kontrol Diri, Pecandu Narkoba*

