

**KONTROL DIRI MANTAN PECANDU NARKOBA**

**PASCA REHABILITASI**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**



Disusun Oleh:

Arif Rahman Rizaldi

14710067

Pembimbing:

Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi

19761028 200912 2 001

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

**YOGYAKARTA**

**2021**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Assalamualaikum wr wb

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Arif Rahman Rizaldi

NIM : 14710067

Program Study : Psikologi

Judul Skripsi : Kontrol Diri Mantan Pecandu Narkoba Pasca Rehabilitasi.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini merupakan hasil karya peneliti sendiri bukan plagiat dari karya orang lain. Jika dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka saya siap menerima konsekuensinya yang diberikan sesuai dengan aturan yang berlaku di Prodi psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Wassalamualaikum Wr.Wb.

Yogyakarta, 22 Maret 2021

Yang menyatakan



Arif Rahman Rizaldi

NIM. 14710067

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Skripsi

Kepada :

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

di

Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah memeriksa, mengarahkan dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing, saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Arif Rahman Rizaldi

NIM : 14710067

Judul : Kontrol diri mantan pecandu narkoba pasca rehabilitasi

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana strata 1 (satu) dalam Program Studi Psikologi.

Harapan saya semoga skripsi saudara Arif Rahman Rizaldi tersebut dapat segera dimunaqasyahkan. Demikian nota dinas ini saya sampaikan, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 23 Maret 2021

Pembimbing



**Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi**

NIP. 19761028 200912 2 001



**KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM  
NEGERI SUNAN KALIJAGA FAKULTAS ILMU  
SOSIAL DAN HUMANIORA**

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

**PENGESAHAN TUGAS AKHIR**

Nomor : B-752/Un.02/DSH/PP.00.9/10/2021

Tugas Akhir dengan judul : **KONTROL DIRI MANTAN PECANDU NARKOBA PASCA REHABILITASI**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ARIF RAHMAN RIZALDI  
Nomor Induk Mahasiswa : 14710067  
Telah diujikan pada : Selasa, 13 April 2021  
Nilai ujian Tugas Akhir : B+

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

**TIM UJIAN TUGAS AKHIR**



**Ketua Sidang**

**Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi  
SIGNED**

Valid ID: 60b87d336dff



**Penguji I**

**Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi  
SIGNED**

Valid ID: 607bcf08ef712



**Penguji II**

**Very Julianto, M.Psi.  
SIGNED**

Valid ID: 60822bf2a0ed8

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**



**Yogyakarta, 13 April 2021**

**UIN Sunan Kalijaga**

**Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora**

**Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.**

**SIGNED**

Valid ID: 60b87c169c80b

## **MOTTO**

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai kesanggupannya.”

[QS Al Baqarah 286]

Urip iku Urup-



## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan memanjatkan rasa syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan berkah yang telah dilimpahkan, dengan penuh kasih sayang, karya sederhana ini

saya persembahkan kepada:

Almarhum ayahanda tercinta, Sarpin

Ibunda tersayang, Supiyah

Adikku yang ku sayangi, Azzahra Nur Rahma

Istri tercintaku, Saifa Rahmi Haritsa

Anakku tersayang, Muhammad Abidzar Arsa Alfarizi



## **KATA PENGANTAR**

*Ahlanndulillah*, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan segala nikmat yang tak terkira sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Selawat beserta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW yang senantiasa menerangi umat di dunia dan di akhirat.

Proses dalam penyusunan skripsi ini tidaklah berjalan lancar apabila tidak melibatkan bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan kerendahan hati dan rasa syukur yang tak terhingga peneliti ucapkan rasa terima kasih ini kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A., sebagai Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S.Sos, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Lisnawati, M. Psi., sebagai ketua program studi Psikologi Fakultas Ilmu sosial dan Humaniora. Selain itu juga kepada ibu Mayreyna Nurwardhani, M. Psi., sebagai sekretaris program studi Psikologi.
4. Ibu Maya Fitria, M.A., Psi., dan ibu Denisa Apriliawati, M. Res., selaku dosen pembimbing akademik saya.
5. Kepada ibu Nuristighfari Masri Khaerani, M.Psi., saya ucapkan terimakasih yang telah membimbing saya dalam melakukan penelitian ini. Selain itu, kepada para penguji, yaitu ibu Sara Palila, M. A., Psi., sebagai penguji I dan kepada bapak Very Julianto, M. Psi., sebagai penguji II dalam penelitian ini, saya mengahaturkan hormat dan terikasih atas dedikasi dan arahan-arahannya.

6. Terimakasih kepada para subjek penelitian yang telah membantu penelitian ini.
7. Teman-teman Psikologi 2014, Fahmi, Deky, Ardhy, Manan, Farros, Adam, Syahrul dan Abdu. Terimakasih atas segala momen sambat-sambat bersama.
8. semua pihak yang tidak dapat peneliti cantumkan satu persatu atas dukungannya. Semoga Allah SWT membalas kebaikan semua dengan yang lebih baik.

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan selanjutnya. Semoga karya penelitian ini dapat bermanfaat.

Yogyakarta, 13 April 2021

Peneliti,



Arif Rahman Rizaldi

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



## DAFTAR ISI

<b>Halaman Judul</b> .....	i
<b>Halaman Pernyataan Keaslian Penelitian</b> .....	ii
<b>Halaman Nota Dinas Pembimbing</b> .....	iii
<b>Halaman Pengesahan</b> .....	iv
<b>Halaman Motto</b> .....	v
<b>Halaman Persembahan</b> .....	vi
<b>Kata Pengantar</b> .....	vii
<b>Daftar Isi</b> .....	ix
<b>Daftar Tabel</b> .....	xii
<b>Daftar Bagan</b> .....	xiii
<b>Daftar Lampiran</b> .....	xiv
<b>Intisari</b> .....	xv
<b>Abstract</b> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Keaslian Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	14
A. Kontrol Diri .....	14
1. Pengertian Kontrol Diri .....	14
2. Aspek-aspek Kontrol Diri .....	15
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kontrol Diri .....	17
B. Narkoba .....	19
1. Pengertian Narkoba .....	19
2. Jenis Narkoba .....	20
3. Tingkat Ketergantungan Narkoba .....	22
C. Mantan Pecandu Narkoba .....	23
D. Kerangka Pikir Penelitian .....	26

E. Pertanyaan Penelitian.....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	30
B. Fokus Penelitian.....	30
C. Informan dan Setting Penelitian.....	31
D. Metode Pengumpulan Data.....	32
E. Metode Analisis Data.....	33
1. Organisasi Data.....	33
2. Coding.....	33
3. Intepretasi dan Pembahasan.....	34
F. Keabsahan Penelitian.....	34
1. Kredibilitas Data.....	34
2. Konfirmabilitas.....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>37</b>
A. Orientasi Kanchah dan Penelitian.....	37
B. Pelaksanaan Penelitian.....	41
C. Faktor Pendukung dan Penghambat Pelaksanaan Penelitian.....	44
1. Faktor Pendukung.....	44
2. Faktor Penghambat.....	44
D. Deskripsi Hasil Penelitian.....	45
1. Informan I (CW).....	45
2. Informan II (TR).....	59
3. Informan III (DY).....	75
E. Pembahasan.....	87
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>98</b>
A. Kesimpulan.....	98
B. Saran.....	98
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>100</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>103</b>

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Berfikir.....	28
Bagan 2. Dinamika Kontrol Diri Informan 1 (CW).....	58
Bagan 3. Dinamika Kontrol Diri Informan 2 (TR).....	74
Bagan 4. Dinamika Kontrol Diri Informan 3 (DY).....	86
Bagan 5. Dinamika Kontrol diri mantan Pecandu Narkoba.....	97



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data diri ketiga Informan.....	38
Tabel 2. Data diri ketiga <i>Significant Other</i> .....	40
Tabel 3. Rekapitulasi Pelaksanaan Pengambilan Data Informan 1 (CW).....	42
Tabel 4. Rekapitulasi Pelaksanaan Pengambilan Data Informan 2 (TR).....	42
Tabel 5. Rekapitulasi Pelaksanaan Pengambilan Data Informan 3 (DY).....	43



## DAFTAR LAMPIRAN

Panduan Pengumpulan Data Wawancara.....	103
Verbatim Observasi 1 Informan CW.....	106
Verbatim Observasi 2 Informan TR.....	108
Verbatim Observasi 3 Informan DY.....	110
Verbatim Wawancara 1 Informan CW.....	115
Verbatim Wawancara 2 Informan CW.....	130
Verbatim Wawancara 1 Informan TR.....	140
Verbatim Wawancara 2 Informan TR.....	157
Verbatim Wawancara 1 Informan DY.....	171
Verbatim Wawancara 2 Informan DY.....	189

## **KONTROL DIRI MANTAN PECANDU NARKOBA**

### **PASCA REHABILITASI**

**Arif Rahman Rizaldi**

**NIM. 14710067**

#### **INTISARI**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika dan faktor kontrol diri pada mantan pecandu narkoba pasca rehabilitasi. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pengambilan data menggunakan metode observasi dan wawancara yang dilakukan terhadap tiga orang mantan pecandu narkoba. Hasil penelitian ini mengungkap adanya perubahan kontrol diri pada mantan pecandu narkoba pasca rehabilitasi yang ditandai dengan adanya perubahan sikap dan perilaku dari informan sebelum dan sesudah menjalani rehabilitasi. Temuan ini menunjukkan bahwa dinamika kontrol diri dari tiga informan cukup beragam. Pada informan pertama, setelah menjalani informan sudah mulai tenang, mampu berinteraksi dengan lingkungan dan timbul rasa penyesalan. Pada informan kedua, ditemukan bahwa informan sudah mampu mengendalikan diri, meningkatkan keimanan dan memutuskan untuk menikah lagi. Pada informan ketiga, ditemukan bahwa informan sudah dapat berhubungan baik dengan keluarga, mampu memaafkan dan lebih bijak dalam mengambil keputusan. Faktor yang mempengaruhi kontrol diri yang dominan ditemukan dalam penelitian ini adalah faktor eksternal (keluarga dan budaya). Hal ini ditandai dengan kedua informan yang memilih untuk berpindah tempat tinggal agar mendapat lingkungan yang lebih baik dengan tujuan untuk menjaga diri dari pengaruh lingkungan yang lama. Selain itu, hukum yang berlaku di Indonesia membuat informan takut untuk mengulangi menggunakan narkoba kembali dan merubah perilakunya menjadi lebih baik

**Kata kunci: Kontrol diri, Narkoba , Rehabilitasi**

## ***SELF-CONTROL OF FORMER DRUG ADDICTS POST-REHABILITATION***

**Arif Rahman Rizaldi**

**NIM 14710067**

### ***ABSTRACT***

*This study aims to determine the dynamics and self-control factors of post-rehabilitation drug addicts. This type of research is qualitative research with a case study. Collecting data using the method of observation and interviews conducted on three former drug addicts. The results of this study reveal that there is a change in self-control in former post-rehabilitation drug addicts which is marked by changes in attitudes and behavior of informants before and after undergoing rehabilitation. These findings indicate that the self-control dynamics of the three informants are quite diverse. For the first informant, after undergoing the process, the informant began to calm down, was able to interact with the environment and felt regret. In the second informant, it was found that the informant was able to control himself, increase his faith and decided to remarry. In the third informant, it was found that the informant had good relations with the family, was able to forgive and was wiser in making decisions. The dominant factors affecting self-control found in this study are external factors (family and culture). This was indicated by the two informants who chose to change their place of residence in order to get a better environment in order to protect themselves from the influence of the old environment. In addition, the law in effect in Indonesia made informants afraid to repeat drug use again and change their behavior for the better.*

***Keywords: Self control, Drug, Rehabilitation***

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Penyalahgunaan narkoba di Indonesia sudah mencapai tahap yang sangat mengkhawatirkan sehingga membuat pemerintah mengeluarkan status siaga darurat narkoba. Badan Narkotika Nasional bersama Polri, TNI, Direktorat Jenderal Bea dan Cukai, beserta Direktorat Jenderal Imigrasi pada 2019 telah berhasil mengungkap sebanyak 33.371 kasus narkoba. Adapun tersangka kasus narkoba yang berhasil ditangkap BNN dan Polri di tahun 2019 sebanyak 42.649 orang pelaku. Pemerintah melalui BNN telah menyelenggarakan layanan rehabilitasi terhadap 13.320 orang dimana melebihi target yang telah diberikan yaitu sebanyak 10.300 orang, Dari jumlah tersebut yang mengikuti layanan pascarehabilitasi sebanyak 3.404 orang. Sementara itu, pada tahun 2020 Polda DIY juga menyampaikan bahwa angka penyalahgunaan narkoba mencapai 312 kasus, dari total kasus tersebut jumlah tersangkanya mencapai 348 orang (Aditya, 2020).

Penyalahgunaan narkoba berdampak pada meningkatnya jumlah pecandu narkoba (Faizin, 2016). Para penyalahguna narkoba ini diawali oleh permasalahan perasaan terlena oleh manfaat-manfaat jangka pendek narkoba atau persepsi positif awal penyalahgunaan narkoba. Padahal mereka belum tentu benar atau mengerti tentang efek dari mengkonsumsi narkoba secara terus menerus dengan berpandangan bahwa mereka cukup kuat untuk menghindari efek kontraproduktif



narkoba. Padahal penyalahgunaan narkoba yang berlebihan dari kadar yang seharusnya untuk obat-obatan akan memberikan dampak negatif bagi penyalahgunanya (Amriël, 2008).

Salah satu jalan yang ditempuh pengguna narkoba agar tidak kecanduan lagi yaitu dengan rehabilitasi. Rehabilitasi adalah upaya pemulihan kesehatan jiwa dan raga yang ditujukan kepada pecandu narkoba yang sudah menjalani program kuratif (Amriël, 2008). Rehabilitasi bertujuan agar pecandu tidak memakai lagi dan bebas dari penyakit ikutan seperti kerusakan fisik (syaraf, otak, darah, jantung, paru-paru, ginjal, hati, dan lain-lain), kerusakan mental, perubahan karakter kearah negatif, asosial, penyakit-penyakit ikutan seperti HIV/AIDS, Hepatitis, sifilis, dan lain-lain yang disebabkan oleh bekas pemakaian narkoba (Kusuma, 2020).

Para pengguna narkoba yang telah direhabilitasi maupun yang sedang dalam masa pemulihan memungkinkan kembali menggunakan narkoba (*relapse*). *Relapse* atau kambuh adalah individu yang secara utuh kembali pada pola adiktifnya atau kembali pada penyimpangan perilaku (Jiloha, 2011). Ibrahim dan Kumar (2009) menyampaikan bahwa *relapse* adalah penggunaan atau penyalahgunaan zat setelah individu menjalani proses rehabilitasi secara psikis dan fisik. Meskipun mantan pengguna narkoba sudah lepas dari ketergantungannya, namun sugesti atau kecenderungan untuk menggunakan kembali masih akan terasa (BNN, 2013). Hal tersebut yang menyebabkan mantan pengguna sulit untuk lepas dari lingkungan obat-obat terlarang.

Masih banyak para pengguna narkoba yang kambuh kembali atau *relapse* setelah direhabilitasi. Sebagian besar penyalahguna narkoba memiliki potensi untuk kambuh. Pada 2018, BNN menyampaikan bahwa sekitar 70 persen pecandu yang telah direhabilitasi oleh BNN kembali menggunakan narkoba atau mengalami *relapse* (Puspita, 2018).

*Relapse* merupakan masalah yang sulit bagi mantan pecandu narkoba. Menurut Sinha (2001), *relapse* dapat disebabkan oleh tidak berkembangnya komitmen yang kuat untuk berubah dalam diri individu, sehingga membuat mantan pengguna narkoba mengalami kesulitan untuk mencapai periode pemulihan.

Kambuh atau *relapse* terhadap narkoba merupakan suatu tantangan yang tak terpisahkan dari proses panjang menuju kesadaran penuh walaupun mantan pecandu sudah dapat lepas dari ketergantungan narkoba dalam jangka waktu tertentu, tetapi kecenderungan untuk menggunakan zat-zat tersebut atau yang biasa disebut sugesti dapat terjadi secara mendadak dan tak terkendalikan, terutama pada saat suasana hati terganggu atau kacau (Quello, Brady, & Sonne, 2005). Karena itu banyak ahli berpendapat bahwa sugesti untuk kambuh adalah bagian dari penyakit ketergantungan (Kemenkes RI, 2014).

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan mantan pecandu narkoba kembali *relapse* adalah karena ketidakmampuannya dalam mengontrol diri dan mengontrol sugesti dalam dirinya (Larimer, Palmer, & Marlatt, 1999). Seseorang yang mampu mengembangkan kontrol dirinya dengan optimal, maka dapat

dimungkinkan bahwa dirinya akan berhasil membina ketahanan diri dan keterampilan-keterampilan untuk tidak lagi memakai narkoba.

Setiap individu memiliki kontrol diri, selama seseorang masih memiliki pandangan dan perasaan dalam memahami dirinya, baik secara psikologis, sosial ataupun secara fisik. Hurlock (1973) mengatakan bahwa kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya. Kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain kontrol diri merupakan serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri

Menurut Goldfried dan Merbaum (1973) kontrol diri bisa disebut juga dengan menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang bisa membawa individu ke arah konsekuensi positif. Sebagai salah satu sifat kepribadian, kontrol diri pada satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama. Ada individu yang memiliki kontrol diri tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri rendah. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu dalam mengarahkan dan mengatur perilaku utama yang membawa pada konsekuensi positif (Aini & Mahardayani, 2011). Kontrol diri mengharuskan seseorang untuk berpikir atau berperilaku dengan terarah, dapat menyalurkan dorongan-dorongan perasaan dalam dirinya secara benar dan tidak menyimpang dari norma-norma dan aturan yang berlaku di lingkungan sekitarnya (Hurlock, 1973).

Averill (1973) menyampaikan bahwa kontrol diri merupakan variabel psikologis yang mencakup kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, mengolah informasi yang tidak penting atau penting, dan memilih suatu tindakan yang di yakini. Kontrol diri memiliki tiga aspek utama, yaitu (Averill, 1973): kontrol perilaku (*behavior control*), kognitif kontrol (*cognitive control*) dan kontrol keputusan (*decisional control*). Ketiga aspek tersebut menjadi penting bagi individu untuk menentukan model perilaku mana yang akan dipilih atau ditampilkan.

Peneliti melakukan studi pendahuluan terkait *relapse* pada salah satu mantan pecandu narkoba (berinisial P), dia mengatakan bahwa:

*“ya saya menolak kalau ada yang ngajak atau nawarin, pokoknya menghindari ketemu barang seperti itu atau menghindari ketemu orang yg dulu juga pernah make itu. Soalnya berat mas disana. Dan juga urusan sama barang-barang seperti itu abot urusanne tur yo medeni. Imbas e ora ke aku tok mas, tapi ya ke keluarga juga.”*

P mengungkapkan bahwa dirinya akan menghindari atau menolak ketika ditawari atau diajak untuk kembali mengonsumsi narkoba, hal ini karena dampak yang akan ditimbulkan apabila kembali mengonsumsi narkoba tidak hanya merugikan dirinya sendiri tetapi juga akan merugikan keluarganya. Berdasarkan apa yang diungkapkan P, bisa dikatakan bahwa dampak akan sangat merusak dan dibutuhkan pengendalian diri yang kuat agar tidak kembali mengonsumsi narkoba.

Gunarsa (2004) mengungkapkan bahwa dibutuhkan kemampuan kontrol diri yang kuat untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial. Orang yang kontrol dirinya kuat tidak akan mengambil risiko yang akan membahayakan dirinya sendiri.

Kontrol diri adalah hal yang penting bagi mantan pecandu narkoba (Ferrari, Stevens, & Jason, 2009). Pengalaman mantan pecandu narkoba yang peneliti temukan pada saat melakukan studi pendahuluan mengungkap bahwa kontrol diri yang kuat akan berpengaruh positif tidak hanya bagi mantan pecandu, tetapi juga memberikan efek yang positif bagi keluarga dan lingkungan sekitarnya.

Memiliki kontrol diri yang baik juga membuat orang-orang yang pernah membuat kesalahan dalam kehidupannya seperti perilaku penyalahgunaan narkoba akan membuat mereka lebih mudah diterima kembali di lingkungannya (Ibrahim & Kumar, 2009). Salah satu peran penting kontrol diri bagi mantan pecandu narkoba adalah ketika dihadapkan pada langsung dengan narkoba, mereka yang memiliki kontrol diri yang kuat akan mampu terhindar dari *relapse* (Kemp, Channer, & Zahn, 2016). Oleh karena itu, diperlukan adanya studi yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana kontrol diri mantan pecandu narkoba pasca rehabilitasi, tujuannya adalah agar bisa diketahui faktor-faktor yang memengaruhi kontrol diri mereka.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana dinamika kontrol diri pada mantan pecandu narkoba pasca rehabilitasi?
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri pada mantan pecandu narkoba pasca rehabilitasi?

## **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui dinamika kontrol diri pada mantan pecandu narkoba pasca rehabilitasi.
2. Mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri pada mantan pecandu narkoba.

## **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang keilmuan psikologi klinis mengenai kontrol diri pada mantan pecandu narkoba dan memberikan ide-ide baru untuk penelitian selanjutnya.

## 2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat membantu tambahan bahan referensi bagi civitas akademika ataupun masyarakat umum yang membutuhkan data dan informasi terkait kontrol diri mantan pecandu narkoba pasca rehabilitasi dan sebagai data acuan yang dapat dipergunakan oleh lembaga atau instansi terkait yang berkepentingan terhadap kontrol diri mantan pecandu narkoba pasca rehabilitasi.

### **E. Keaslian Penelitian**

Peneliti menggunakan kajian dan pijakan dari penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan masalah yang serupa dengan tema pada penelitian ini untuk mengetahui perbedaan dan persamaannya.

Sabrina (2016) meneliti tentang kontrol diri dengan judul penelitian “Kontrol diri wanita yang menunda pernikahan” dengan menggunakan metode penelitian kualitatif fenomenologis. Teknik pengambilan datanya menggunakan wawancara dan observasi. Informan penelitiannya berjumlah 5 orang dengan kriteria wanita berusia 25 tahun keatas. Hasilnya ditemukan bahwa kontrol diri pada wanita yang menunda pernikahan bisa naik turun. Naiknya kontrol diri pada wanita yang menunda pernikahan disebabkan oleh *maturation*, hubungan interpersonal dalam keluarga, komitmen, intensitas interaksi dan keintiman. Sedangkan menurunnya kontrol diri pada wanita yang menunda pernikahan disebabkan oleh kepribadian individu dan prasangka. Perbedaan penelitian Sabrina (2016) dengan penelitian ini adalah tema dan karakteristik informan

penelitian. Sabrina (2016) mengambil tema kontrol diri pada setting menunda pernikahan, sedangkan tema pada penelitian ini adalah penggunaan narkoba. Sementara itu, informan pada penelitian Sabrina (2016) adalah wanita yang berusia 25 tahun ke atas, sedangkan pada penelitian ini informan yang dilibatkan adalah laki-laki ataupun perempuan mantan pecandu narkoba.

Fangky (2019) juga meneliti tentang kontrol diri, penelitiannya berjudul “Gambaran kontrol diri pada mahasiswa penjudi di Kota Jember.” Penelitian tersebut menggunakan metode deskriptif kuantitatif, adapun populasi penelitiannya berjumlah 100 orang laki-laki (berusia 19-24 tahun) yang merupakan pemain judi *online*. Hasilnya ditemukan bahwa kontrol diri mahasiswa penjudi ada pada kategori kategori rendah, rendahnya kontrol diri diikuti oleh rendahnya kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Subjek penelitian memiliki kemampuan yang rendah untuk menentukan dan mengendalikan situasi yang berasal dari dalam dan dari luar dirinya. Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Fangky (2019) dengan penelitian ini adalah pada metode yang digunakan, yaitu metode kuantitatif, sedangkan penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Penelitian Fangky (2019) melibatkan mahasiswa penjudi *online* sebagai subjek penelitian, sedangkan penelitian ini menggunakan mantan pecandu narkoba sebagai informan penelitian.

Lasmawan dan Valentina (2015) melakukan penelitian yang melibatkan mantan pecandu narkoba, penelitiannya berjudul “Kualitas hidup mantan pecandu narkoba yang sedang menjalani terapi metadon.” Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian fenomenologi.



Adapun pengambilan datanya dilakukan dengan wawancara dan observasi. Informannya sebanyak 4 orang yang sedang menjalani terapi metadon. Hasilnya ditemukan bahwa penggunaan metadon membantu mantan pecandu narkoba dalam meningkatkan berbagai aspek kualitas hidup, seperti kesehatan fisik yang menunjang kemampuan untuk beraktivitas secara normal kembali. Pada aspek psikologis mantan pecandu yang menjalani terapi metadon memiliki motivasi untuk menggapai harapan-harapan dan cita-citanya, selain itu mereka juga tidak terpuruk dalam keputusasaan dan penyesalan. Terkait dengan hubungan sosial, ditemukan bahwa orang-orang terdekat mantan pecandu memberikan dukungan dan motivasi agar mereka bisa pulih. Dalam hal kesejahteraan, ditemukan bahwa para mantan pecandu juga dapat memiliki berbagai keterampilan atau pekerjaan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Perbedaan yang terdapat pada penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah pada fokus variabel yang diteliti. Lasmawan dan Valentina (2015) berfokus pada tema “kualitas hidup” mantan pecandu narkoba, sedangkan penelitian ini berfokus pada “kontrol diri” mantan pecandu narkoba.

Nurulina (2013) meneliti tentang kontrol diri, penelitiannya berjudul “Kontrol diri pada pecandu alkohol.” Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kualitatif, desain penelitiannya adalah fenomenologi. Informan yang dilibatkan dalam penelitian tersebut berjumlah 30 orang (berusia 21-39 tahun). Hasilnya ditemukan bahwa ketika informan tidak dalam keadaan mabuk, mereka mampu berpikir mengenai dampak dan akibat dari meminum alkohol, sedangkan ketika mabuk mereka tidak bisa berpikir panjang dan rasional terkait dampak dan

akibat dari meminum alkohol. Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian Nurulina (2013) adalah sama-sama meneliti kontrol diri, perbedaannya adalah terletak pada subjek yang diteliti. Penelitian ini menggunakan subjek mantan pecandu narkoba, sedangkan Nurulina (2013) menggunakan subjek pecandu alkohol.

Sholikhah (2018) meneliti tentang resiliensi pada mantan pengguna narkoba, penelitiannya berjudul “Resiliensi pada mantan pengguna narkoba (studi kasus pada mahasiswa yang tidak menjalani rehabilitasi).” Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan desain studi kasus, data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan metode wawancara dan observasi. Subjeknya adalah seorang mahasiswa mantan pengguna narkoba yang tidak menjalani rehabilitasi. Hasilnya ditemukan bahwa informan mampu resilien dengan cara mempelajari tentang konsekuensi dari sebuah kesulitan yang dijalani, mengelola pikiran agar tidak *relapse*, dan mengelola fokus untuk agar bisa resilien secara *realtime*. Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dalam hal tema yang diteliti. Solikhah (2018) meneliti tentang resiliensi, sedangkan penelitian ini meneliti tentang kontrol diri.

Terdapat beberapa persamaan dan perbedaan antara penelitian-penelitian sebelumnya dengan penelitian ini, baik dari segi tema maupun metodologi:

#### 1. Topik dan Teori

Topik yang diteliti pada penelitian ini adalah tentang konsep diri. Topik ini berbeda dengan penelitian Solikhah (2018) yaitu tentang resiliensi, meskipun sama-sama pada mantan pengguna narkoba. Sedangkan Nurulina (2013) juga

meneliti tentang kontrol diri, akan tetapi pada pecandu alkohol. Meskipun sama-sama melibatkan mantan pecandu narkoba, akan tetapi Lasmawan dan Valentina (2015) membahas tentang topik kualitas hidup. Sabrina (2016) juga membahas tentang kontrol diri, tetapi fokusnya adalah pada wanita yang menunda pernikahan. Landasan teoritis tentang kontrol diri pada penelitian ini didasarkan pada gagasan-gagasan kontrol diri dari Averill (1973).

## 2. Informan

Informan pada penelitian ini adalah 3 mantan pecandu narkoba yang sudah menjalani rehabilitasi, 2 orang informan berasal dari Kulon Progo dan 1 orang berasal dari Sleman. Solihkah (2018) menggunakan satu orang mantan pengguna narkoba yang tidak menjalani rehabilitasi yang berstatus mahasiswa sebagai informannya. Nurulina (2013) menggunakan 30 orang pecandu alkohol sebagai informannya. Lasmawan dan Valentina (2015) melibatkan 4 orang mantan pecandu narkoba yang menjalani terapi metadon sebagai informan penelitiannya. Sementara itu, subjek pada penelitian Fangky (2019) adalah 100 orang mahasiswa penjudi *online*. Sedangkan Sabrina (2016) melibatkan 5 orang wanita yang menunda pernikahan sebagai informan.

## 3. Metode

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan *post-positivis* (kualitatif), adapun desain yang digunakan adalah studi kasus. Nurulina (2013) meneliti tentang kontrol diri pada pecandu alkohol, adapun desain penelitiannya menggunakan fenomenologi. Lasmawan dan Valentina

(2015) juga menggunakan fenomenologi pada pacandu narkoba yang menjalani terapi metadon.

Berdasarkan telaah yang dilakukan pada beberapa penelitian-penelitian terdahulu yang sejenis dalam hal topik maupun metodologi, terdapat beberapa perbedaan yang membedakan antara penelitian ini dengan penelitian-penelitian terdahulu. Sehingga dengan demikian dapat dikatakan bahwa penelitian ini adalah penelitian yang berbeda.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Gambaran pada kontrol diri ketiga informan mantan pecandu narkoba pasca rehabilitasi mempunyai persamaan dan perbedaan. Persamaan ada pada keterbatasan informan dalam mengontrol stimulus yang diterima selama ini pada setiap individu. Perbedaannya terdapat pada pola pikir yang berbeda dalam setiap informan dalam menyikapi permasalahan yang dihadapi, faktor penyebab yang melatarbelakangi informan menjadi kecanduan narkoba dan keadaan dalam lingkungan keluarganya.

Kemudian kontrol diri mantan pecandu narkoba pasca rehabilitasi dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal, meskipun setiap informan mempunyai pola pikir berbeda dan permasalahan sendiri-sendiri tetapi semua itu berhubungan dengan faktor internal yang ada pada diri informan dan faktor eksternal yang berupa keluarga dan lingkungan sekitar.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Informan**

Bagi ketiga informan diharapkan meningkatkan kontrol diri untuk menahan dan menjaga diri dari stimulus-stimulus yang bisa menimbulkan untuk menggunakan narkoba kembali. Karena kontrol diri dapat mengatur atau memberi gambaran tentang apa yang akan

terjadi dari tindakan yang akan dilakukannya, kontrol diri yang baik berpengaruh pada kehidupan bagi ketiga informan seperti mempunyai hubungan yang baik dengan keluarga ataupun masyarakat sekitar, sehingga bisa diterima lagi dalam bermasyarakat pasca rehabilitasi.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya yang berminat meneliti perihal mantan pecandu narkoba diharapkan dapat mengungkap ragam sisi lain dalam perspektif psikologis, dalam hal ini tentu saja selain aspek kontrol diri. Aspek psikologis yang dapat diteliti selanjutnya barangkali seperti konsep diri, dukungan sosial pada mantan pecandu narkoba dan sebagainya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, I. (2020, Agustus). *Peredaran Narkoba DIY Sangat Memprihatinkan*. Diambil kembali dari [www.krjogja.com](https://www.krjogja.com): <https://www.krjogja.com/berita-lokal/diy/yogyakarta/peredaran-narkoba-diy-sangat-memprihatinkan/>
- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2011). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2), 65-71.
- Amriel, R. I. (2008). *Psikologi kaum muda pengguna narkoba*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286-303. doi:10.1037/h0034845
- BNN. (2013, April 18). *Kambuh (relapse)*. Dipetik Desember 2020, 20, dari <https://bnn.go.id>: <https://bnn.go.id/kambuh-relapse/>
- BNN. (2019). *Press release akhir tahun 2019*. Jakarta: Badan Narkotika Nasional.
- Creswell, J. (2013). *Research Design, Pendekatan Kualitatif dan Mixed edisi 3 (Terjemahan)*. Yogyakarta.
- Faizin, M. C. (2016). Hubungan antara intensitas dzikir dengan optimisme kesembuhan pada pecandu narkoba di pondok rehabilitasi. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 8(2), 109-120. doi:10.15294/intuisi.v8i2.8620
- Fangky, S. P. (2019). *Gambaran kontrol diri pada mahasiswa penjudi di kota Jember*. Jember: Universitas Muhammadiyah Jember.
- Ferrari, J. R., Stevens, E. B., & Jason, L. A. (2009). The relationship of self-control and abstinence maintenance: An exploratory analysis of self-regulation. *Journal of Groups in Addiction & Recovery*, 4(1/2), 32-41. doi:10.1080/15560350802712371
- Fox, N. A., & Calkins, S. D. (2003). The development of self-control of emotion: Intrinsic and extrinsic influences. *Motivation and Emotion*, 27(1), 7-26.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Goldfried, M. R., & Merbaum, M. (1973). *Behavior change through self-control*. Austin, Texas: Holt, Rinehart and Winston, Inc.

- Gunarsa, S. D. (2004). *Psikologi praktis: Anak, remaja dan keluarga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Henden, E. (2008). What is self-control? *Philosophical Psychology*, 21(1), 69-90. doi:10.1080/09515080701874092
- Hurlock, E. B. (1973). *Adolescent development*. Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha.
- Ibrahim, F., & Kumar, N. (2009). Factors affecting drug relapse in Malaysia: An empirical evidence. *Asian Social Science*, 5(12), 37-44. doi:10.5539/ass.v5n12p37
- Inzlicht, M., Legault, L., & Teper, R. (2014). Exploring the mechanisms of self-control improvement. *Current Directions in Psychological Science*, 23(4), 302–307. doi:10.1177/0963721414534256
- Jiloha, R. C. (2011). Management of lapse and relapse in drug dependence. *Delhi Psychiatry Journal*, 14(2), 199-204.
- Kemendes RI. (2014). *Situasi dan analisis penyalahgunaan narkoba*. Jakarta: Kementerian kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemp, R., Channer, K., & Zahn, A. (2016). Willpower building: A new element in relapse prevention. *Health Psychology Report*, 4(4), 281-293. doi:10.5114/hpr.2016.59887
- Kusuma, R. H. (2020). Penerapan konseling adiksi narkoba di balai rehabilitasi Badan Narkotika Nasional (BNN) Tanah Merah Samarinda. *Islamic Counseling*, 4(1), 1-16. doi:10.29240/jbk.v4i1
- Larimer, M. E., Palmer, R. S., & Marlatt, G. A. (1999). Relapse prevention: An overview of Marlatt's cognitive-behavioral model. *Alcohol Research & Health*, 23(2), 151-160.
- Lasmawan, G. I., & Valentina, T. D. (2015). Kualitas hidup mantan pecandu narkoba yang sedang menjalani terapi metadon. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 113-128.
- Martono, L. d. (2008). *Peran Orang Tua dalam Mencegah dan Menanggulangi Penyalahgunaan Narkoba*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Matsumoto, D. (Penyunt.). (2009). *The Cambridge dictionary of psychology*. New York: Cambridge University Press.
- Moleong, J. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.



- Mulyana. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rosda.
- Mulyono, A. M. (1998). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Nasution, Z. (2007). *Memilih Lingkungan Bebas Narkoba Modul untuk Remaja*. Jakarta: Badan Narkotika Nasional.
- Nelson, J. M. (2009). *Psychology, religion, and spirituality*. New York: Springer. doi:10.1007/978-0-387-87573-6
- Nurulina. (2013). *Kontrol diri pada pecandu alkohol*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Puspita, R. (2018, Maret 20). *BNN: 70 persen pecandu narkoba relapse setelah rehabilitasi*. Dipetik Desember 20, 2020, dari <https://republika.co.id>: <https://republika.co.id/amp/p5w2eo428>
- Quello, S. B., Brady, K. T., & Sonne, S. C. (2005). Mood disorders and substance use disorder: A complex comorbidity. *Science & practice perspectives*, 3(1), 13-21. doi:10.1151%2Fspp053113
- Sabrina, L. N. (2016). *Kontrol diri wanita yang menunda pernikahan (publikasi ilmiah)*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sholikhah, M. (2018). *Resiliensi pada mantan pengguna narkoba (studi kasus pada mahasiswa yang tidak menjalani rehabilitasi)*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.
- Sinha, R. (2001). How does stress increase risk of drug abuse and relapse? *Psychopharmacology*, 158(4), 343–359. doi:10.1007/s002130100917
- Sugiyono. (2006). *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Unnever, J. D., Cullen, F. T., & Agnew, R. (2006). Why is “bad” parenting criminogenic? Implications from rival theories. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 4(1), 3-33. doi:10.1177/1541204005282310
- Watterson, K., & Giesler, R. B. (2012). Religiosity and self-control: When the going gets tough, the religious get self-regulating. *Psychology of Religion and Spirituality*, 4(3), 193-205. doi:10.1037/a0027644