

## Self-Control Pada Pasien Pecandu Narkoba

### *Self-Control in Patients with Drug Addiction*

**Firdausil Jannah**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [firdausil.19011@mhs.unesa.ac.id](mailto:firdausil.19011@mhs.unesa.ac.id)

**Satiningsih**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [satiningsih@unesa.ac.id](mailto:satiningsih@unesa.ac.id)

#### **Abstrak**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek menggunakan narkoba sejak usia remaja hingga awal perkuliahan dan terus menggunakan narkoba sehingga menjadi kecanduan. Hal yang mendasari kontrol perilaku subjek untuk tidak kembali menjadi pecandu narkoba adalah keinginan untuk tidak mengecewakan orang tua. Pada kontrol kognitif, subjek mengetahui dampak negatif narkoba melalui berbagai sumber dan menyadari dampak yang mereka rasakan. Subjek berusaha menilai peristiwa yang mereka alami dari segi positifnya. Pada kontrol keputusan, subjek memilih untuk mengalihkan diri dari pikiran ingin menggunakan narkoba dan dengan memikirkan masa depannya. Sedangkan pada *relapse*, ketiga subjek mengalami relapse setelah keluar dari tempat rehabilitasi dengan faktor yang berbeda-beda, seperti dukungan sosial, keluarga, maupun waktu dan tempat yang salah.

**Kata kunci :** Narkoba; Pecandu; *Relapse*; *Self-Control*

#### **Abstract**

The results showed that the subject used drugs from adolescence to the beginning of college and continued to use drugs so that he became addicted. The thing that underlies the subject's behavioral control not to return to being a drug addict is the desire not to disappoint parents. In cognitive control, subjects know the negative effects of drugs through various sources and realize the impact they feel. Subjects tried to assess the events they experienced from a positive perspective. In decision control, the subject chose to distract themselves from thoughts of wanting to use drugs and by thinking about their future. While in *relapse*, the three subjects experienced *relapse* after leaving the rehabilitation center with different factors, such as social support, family, and the wrong time and place.

**Key word :** Drugs; Addicts; *Relapse*; *Self-Control*.

#### **Article History**

**Submitted : 08-07-2023**

**Final Revised : 09-07-2023**

**Accepted : 09-07-2023**



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Pemerintah telah menetapkan status siaga darurat narkoba di Indonesia karena penggunaan narkoba di negara ini yang terus meningkat hingga mencapai tingkat yang sangat

memprihatinkan. Imadudin (2022) melaporkan, sejak pertengahan 2021 hingga pertengahan 2022, BNN, Polri, TNI, Ditjen Bea dan Cukai, dan Ditjen Imigrasi mencatat 55.392 kasus penyalahgunaan narkoba dan 71.994 orang ditetapkan sebagai tersangka kejahatan narkoba dengan barang bukti antara lain sabu, ganja, ekstasi, dan kokain. Jumlah orang yang menerima layanan rehabilitasi dari pemerintah melalui BNN sebanyak 13.320 orang, di atas proyeksi sebanyak 10.300 orang; 3.404 orang ini berpartisipasi dalam layanan pasca rehabilitasi. Kepala Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Timur, Brigjen M. Aris Purnomo (2021) menyatakan bahwa Jawa Timur berada di urutan kedua kasus narkoba terbanyak di Indonesia dengan 1.910 kasus dan 2.346 tersangka setelah pada tahun 2021.

Penyalahgunaan narkoba berdampak pada meningkatnya ketergantungan pada narkoba atau pecandu narkoba (Harbia, dkk., 2018). Masalah pertama bagi para pengguna narkoba ini adalah merasa puas diri karena manfaat sementara dari narkoba atau kesan awal yang menguntungkan dari penyalahgunaan narkoba, meskipun keyakinan ini tidak selalu akurat. Mereka juga mungkin tidak menyadari akibat negatif dari penggunaan narkoba karena mereka pikir mereka cukup kuat untuk menolak efek kontraproduktifnya, meskipun kenyataannya menyalahgunakan narkoba di luar batas kesehatan akan berdampak buruk pada penyalahguna (Amriel, 2008).

Pengguna narkoba dapat mencoba rehabilitasi sebagai salah satu cara untuk mencegah kecanduan narkoba. Penyalahguna narkoba yang telah mengikuti pengobatan kuratif dapat mengejar rehabilitasi dalam upaya untuk mendapatkan kembali kesehatan mental dan fisik mereka (Amriel, 2008). Menurut Kusuma (2020), rehabilitasi dilakukan untuk membantu pecandu berhenti menggunakan narkoba dan menghilangkan penyakit penyerta seperti kerusakan fisik (saraf, otak, darah, jantung, ginjal, paru-paru, hati, dll), kerusakan mental, perubahan karakter ke arah yang buruk, asosial, serta komorbiditas seperti HIV/AIDS, sifilis, hepatitis, serta lain-lain yang disebabkan oleh penggunaan narkoba sebelumnya.

*Relapse* adalah kemungkinan bagi pengguna narkoba yang telah menjalani rehabilitasi atau dalam masa pemulihan. *Relapse* pada seseorang yakni kejadian yang sulit dibedakan atas proses berhenti penggunaan narkoba yang berlarut-larut (Mulya, *et al.*). Menurut Pertama et al. (2019), kambuh adalah tindakan penyalahgunaan obat setelah menerima terapi rehabilitasi dan didefinisikan oleh pikiran, tindakan, dan emosi yang membuat ketagihan setelah masa detoksifikasi. Menurut Badan Narkotika Nasional (2013), meskipun pecandu narkoba atau mereka yang tadinya ketergantungan narkoba sembuh, kebutuhan atau kecenderungan untuk kambuh tetap ada, sehingga sulit bagi mantan pengguna untuk keluar dari lingkungan peredaran narkoba. Banyak pengguna narkoba masih *relapse* atau melakukannya setelah menerima pengobatan. Kekambuhan sangat mungkin terjadi di kalangan pengguna narkoba. Menurut Badan Narkotika Nasional, 70% pengguna narkoba yang telah menjalani rehabilitasi melalui BNN *relapse* atau kembali menggunakan narkoba (Puspita, 2018).

*Relapse* yakni suatu permasalahan yang kompleks dan butuh ditanggulangi secara intensif. Menurut Dalley dan Salloum, mungkin sulit bagi mantan pengguna narkoba untuk memasuki fase pemulihan karena salah satu dari mereka belum mengembangkan komitmen yang kuat untuk berubah di dalam diri orang tersebut (Dalley & Salloum; Pangesti, 2006).

Bahkan setelah mantan penyalahguna telah terbebas dari kecanduan narkoba untuk beberapa lama, godaan atau keinginan untuk menggunakan masih akan terasa. Kekambuhan adalah perjuangan yang terkait erat dengan proses panjang pemulihan total. Ketika kondisi

internal masyarakat mulai tidak terkendali, rekomendasi ini mungkin tiba-tiba dan tidak terkendali (BNN, 2013). Penyakit kecanduan termasuk pikiran yang memicu kekambuhan (Kemenkes RI, 2014)

Karena ketidakmampuan mereka untuk mengendalikan diri dan sugesti batin mereka, mantan pengguna narkoba sering kambuh (Larimer et al., 1999). Mungkin saja seseorang berhasil mempelajari pengendalian diri sampai pada titik di mana mereka dapat berhenti menggunakan narkoba dan menjadi mandiri. Setiap orang memiliki pengendalian diri selama mereka terus memiliki pendapat dan sentimen tentang bagaimana mereka melihat diri mereka secara mental, sosial, dan fisik.

Calhoun & Acocella (1990) mengemukakan bahwasanya kemampuan untuk menahan emosi dan impuls diri sendiri disebut sebagai *self-control*. *Self-control* juga diartikan menjadi pengaturan proses-proses fisik, psikologis serta perilaku individu, dengan kata lain *self-control* yakni serangkaian proses dimana membentuk dirinya sendiri.

Baumeister, et al. (2004) menyatakan *self-control* disebut juga dengan kemampuan seseorang dalam menentukan perilaku yang sesuai dengan standar seperti aturan moral, hukum, norma sosial, cita-cita, serta harapan preskriptif sehingga individu dapat mengubah perilaku negatif menjadi perilaku positif.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa seseorang kembali mengonsumsi narkoba atau *relapse* setelah keluar dari rehabilitasi dikarenakan beberapa alasan diantaranya yaitu ekonomi. Permasalahan awal yang sering dialami oleh pecandu setelah keluar dari tempat rehabilitasi yakni tidak pekerjaan. Para mantan pecandu narkoba yang tidak memiliki pekerjaan lama-lama merasa tertekan dengan kehidupan dan tuntutan sehingga para mantan pecandu memutuskan untuk kembali mengonsumsi narkoba untuk mengurangi tekanan dalam kehidupannya.

Faktor keluarga juga menjadi alasan untuk kembali mengonsumsi narkoba setelah keluar dari tempat rehabilitasi. Dukungan keluarga membuat pasien kembali percaya diri untuk melakukan hal-hal yang positif sehingga mengubah stigma negatif tentang dirinya. Kurangnya dukungan keluarga narkoba yang tidak mendapatkan dukungan keluarga menyebabkan mantan pecandu menjadi frustrasi dan stres. Mantan pecandu dengan kondisi frustrasi dan stres lebih mudah didekati oleh bandar narkoba sehingga memilih untuk mengonsumsi narkoba kembali untuk mengurangi rasa frustrasi tersebut.

Berdasarkan fenomena yang sudah dijelaskan, maka peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian terkait *Self-Control* Pada Pasien Pecandu Narkoba.

## Metode

Penelitian ini mempergunakan metode kualitatif dengan menggunakan studi kasus. Yin (2014) menyatakan bahwa studi kasus ialah jenis penelitian yang dipergunakan untuk menggambarkan suatu fenomena secara mendalam pada suatu kasus atau beberapa kasus yang dipilih dengan tujuan untuk memahami kondisi secara holistic. Studi kasus memungkinkan peneliti untuk memperoleh data yang detail dan mendalam tentang kasus yang dipilih, sehingga dapat menghasilkan gambaran yang kaya dan kompleks tentang fenomena yang diteliti (Yin, 2014).

## Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini merupakan pasien yang berada di Instansi Penerima Wajib Lapor (IPWL) Bahrul Magfiroh Kota Malang dengan jumlah 3 orang.

#### *Pengumpulan data*

Pengumpulan data penelitian ini menggunakan wawancara mendalam (*in-depth interview*). Fadhallah (2020) menyatakan pengertian dari wawancara yaitu proses komunikasi yang terjadi antara dua pihak atau lebih dengan tujuan untuk mengumpulkan data atau mendapatkan informasi tertentu.

#### *Analisis data*

Analisis data penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman yang terdiri dari empat langkah. Pertama, penyajian data (*data display*). Penyajian data merupakan proses mengkategorikan data yang didapat dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori atau flowchart dan sejenisnya. Tujuan dari penyajian data adalah untuk memudahkan peneliti mendeskripsikan peristiwa yang terjadi melalui penggabungan berbagai macam informasi yang telah didapat.

Kedua, reduksi data (*data reduction*). Reduksi data adalah proses untuk merangkum, memilih dan memilah data yang kurang relevan dan melengkapi data yang masih kurang. Tujuan dari mereduksi data adalah untuk memberikan gambaran yang lebih jelas dan memudahkan peneliti dalam memfokuskan data untuk memecahkan permasalahan dan dapat Menyusun hasil temuan yang sistematis. Ketiga, verifikasi data (*data verification*). Verifikasi data merupakan proses dalam memahami makna dan menguraikan makna yang tersirat dalam data yang telah disajikan. Keempat, penarikan kesimpulan (*conclusion drawing*). Penarikan kesimpulan yakni proses dalam merumuskan makna dimana sudah didapat dari hasil penelitian dengan menggunakan bahasa yang singkat, padat dan jelas supaya mudah dipahami oleh pembaca.

### **Hasil**

Proses wawancara dilakukan kepada tiga partisipan yang merupakan seorang pecandu narkoba yang mengalami relapse. Berdasarkan data yang telah diperoleh dari proses wawancara dapat ditarik menjadi empat tipologi yakni kontrol perilaku, kontrol kognitif, kontrol keputusan dan relapse.

Tipologi pertama memaparkan tentang ketiga subjek yang menjadi pecandu narkoba. Kecanduan narkoba dapat dialami oleh siapa saja dan sejak usia kapan saja. FMI.S1 dan RZL.S3 mengungkapkan bahwa mereka sudah menggunakan narkoba sejak remaja tepatnya saat duduk di bangku SMA semenjak itu mereka sudah kecanduan dengan narkoba. Subjek telah menggunakan narkoba dari mulai usia remaja hingga bangku perkuliahan. Ketiga subjek terus menerus menggunakan narkoba sehingga beberapa bulan kemudian menjadi kecanduan. FMI.S1 dan ARL.S2 menggunakan narkoba dengan jenis sabu-sabu sedangkan RZL.S3 menggunakan narkoba dengan jenis pil ekstasi yang dicampur ke minuman keras. Pada tipologi ini terdapat kontrol perilaku yang berupa kemampuan mengatur pelaksanaan, dimana ketiga subjek memiliki keinginan untuk tidak mengecewakan kedua orang tua mereka. Hal ini diakibatkan mereka telah ketahuan menjadi pecandu narkoba.

Tipologi kedua berupa kontrol kognitif yang merujuk pada ketiga subjek mampu menunjukkan informasi mengenai kecanduan narkoba, pencegahan dengan berbagai pertimbangan, dampak negatif yang diakibatkan. Ketiga subjek mengaku pernah mendapatkan seminar mengenai edukasi penyalahgunaan narkoba dan berselancar di internet. Selanjutnya, ketiga subjek menunjukkan bahwa mereka berusaha menilai suatu peristiwa dari segi positif. Hal ini dapat ditunjukkan dari penjelasan subjek FMI.S1 dan subjek ARL.S2 mengatakan bahwa penilaian positif dari peristiwa kecanduan narkoba adalah kedua subjek menjadi mengerti dan mengetahui antara teman yang baik dan tulus dengan teman yang tidak baik dan menjerumuskan kita. Sedangkan subjek RZL.S3 mengatakan bahwa penilaian positif dari subjek terkait peristiwa kecanduan narkoba adalah jangan ikutan hal-hal yang membuat diiri kita rugi, baik rugi waktu, masa depan, masa remaja dan rugi segalanya.

Tipologi ketiga membahas mengenai kontrol kepuasan yang berkaitan dengan bagaimana individu dalam mengendalikan dirinya untuk memilih suatu perilaku berdasarkan hal yang mereka yakini. Pada konteks ini berupa mengalihkan diri dari hasrat untuk menggunakan narkoba dan masa depan. Bahasan pertama mengenai pengendalian hasrat untuk menggunakan narkoba. Subjek ARL.S2 memaparkan bahwa dirinya memiliki keinginan untuk menggunakan narkoba kembali ketika subjek ARL.S2 sedang sendirian di kamar dan tidak lagi beraktifitas sehingga terbesit pikiran untuk tentang menggunakan narkoba. Subjek ARL.S2 langsung tersadar dengan pemikirannya dengan mengalihkan hal tersebut dengan mengingat tujuan dia masuk rehabilitasi. Subjek ARL.S2 tidak hanya mengalihkan keinginan dengan mengingat tujuan rehabilitasi saja melainkan memikirkan masa depannya juga. Selanjutnya subjek FMI.S1 memaparkan bagaimana mereka mengendalikan diri mereka dari rasa ingin menggunakan kembali narkoba dengan mendekatkan diri dan mengingat kepada sang pencipta dan juga teringat akan masa depan yang telah ia bangun kembali. Sedangkan Subjek RZL.S3 bagaimana dirinya mengalihkan keinginan untuk nongkrong dan menggunakan narkoba kembali bersama teman-teman dengan membaca istigfar, cuci muka dan wudhu. Rasa ingin kembali menggunakan narkoba terjadi pada subjek RZL.S3 disaat tidak ada kerjaan dan sendirian. Selain itu subjek RZL.S3 memikirkan masa depan yang hendak ia lakukan ketika keluar dari tempat rehabilitasi.

Perencanaan kembali masa depan telah dilakukan oleh ketiga subjek setelah keluar dari tempat rehabilitasi. Subjek ARL.S2 memaparkan bahwa dirinya memiliki rencana untuk masa depannya ketika nanti keluar dari tempat rehabilitasi. Subjek juga mengatakan bahwa cara mengalihkan keinginan menggunakan subjek selain mengingat tujuan disini, subjek ARL.S2 juga memikirkan masa depannya setelah keluar dari tempat rehabilitasi. Subjek ARL.S2 memaparkan rencana masa depannya diantaranya yaitu mencari kerja, ikut komunitas yang positif dan mencoba kembali membuka usaha. Subjek menyadari bahwa umurnya semakin hari semakin tua sehingga dia ingin fokus untuk memperbaiki diri dan membuat keluarganya bangga kepada dirinya. Pada subjek FMI.S1 mengatakan bahwa dirinya memiliki rencana untuk masa depannya ketika nanti keluar dari tempat rehabilitasi. Subjek menjelaskan bahwa cara mengendalikan keinginan untuk menggunakan narkoba selain mendekatkan dan mengingat sang pencipta adalah fokus ke masa depan. Subjek FMI.1 memaparkan rencana masa depannya diantaranya yaitu melanjutkan pendididkan yang belum selesai dan mencari pekerjaan untuk mengobati rasa kecewa orang tua subjek. Sedangkan pada subjek RZL.S3 tidak ingin menyia-nyiaakan kesempatan kedua dengan terjerat barang narkoba. Subjek RZL.S3 ingin kejar paket agar mendapatkan ijazah SMA kemudian nyari kerja atau kuliah. Subjek hanya ingin merubah kehidupan yang dulunya yang kelam menjadi terang.

Tipologi keempat yakni masa *relapse*. Ketiga subjek mengalami relapse setelah keluar dari tempat rehabilitasi. Ketiga subjek mengalami relapse dengan faktor yang berbeda-beda,

subjek FMI.S1 menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi dirinya mebalami *relapse* yaitu dukungan sosial. Subjek ARL.S2 juga mengatakan bahwa dirinya mengalami *relapse* setelah keluar dari tempat rehabilitasinya. Faktor yang mempengaruhi subjek *relapse* adalah keluarga. Subjek RZL.S3 mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi dirinya mengalami *relapse* adalah waktu dan tempat yang salah.

Tipologi kelima berkaitan dengan bahaya penggunaan narkoba. Subjek FMI.S1 mengatakan bahwa salah satu efek yang dirasakan pada saat menggunakan narkoba dia menjadi orang paling bahagia. Hal ini termasuk bahaya penyalahgunaan narkoba berupa *stimulant*. Pada subjek ARL.S2 mengungkapkan bahwa salah satu efek yang dirasakan pada saat menggunakan narkoba dia berkhayal menjadi orang yang ganteng dan percaya diri. Hal ini termasuk dalam katehori halusinogen. Berbeda dengan subjek RZL.S3 mengungkapkan bahwa salah satu efek yang dirasakan pada saat menggunakan narkoba dia merasa kecepatan jantungnya bertambah lebih kencang.

## Pembahasan

Melalui proses pengambilan data dan hasil analisis data maka penelitian ini berhasil menemukan dinamika *self-control* pasien pecandu narkoba yang mengalami *relapse* sebagai berikut:

### 1. Dinamika *self-control* FMI

Awal mula penggunaan narkoba yang dilakukan oleh FMI adalah pada saat duduk di bangku SMA. Penggunaan narkoba disebabkan oleh lingkungan pertemanan FMI yang bebas dan mengarahkan subjek untuk ikut menggunakan narkoba hingga akhirnya kecanduan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pramesti et al. (2022) yang menyatakan bahwa faktor paling besar yang dapat mempengaruhi seseorang untuk menggunakan narkoba adalah faktor teman sebaya yang tergabung dalam lingkungan pergaulan seorang individu.

Setelah mengalami kecanduan, FMI akhirnya memutuskan untuk menjalani rehabilitasi setelah FMI merasakan bahwa kehidupannya semakin hancur. Selain itu juga karena FMI telah banyak mengetahui dampak negatif dari kecanduan narkoba yang berasal dari artikel internet dan edukasi terkait adiksi narkoba di sekolah. Rehabilitasi dianggap sebagai kesempatan kedua untuk memperbaiki diri setelah FMI mengalami kecanduan narkoba.

Pada saat rehabilitasi, FMI melakukan kegiatan-kegiatan positif untuk mengalihkan keinginannya untuk kembali menggunakan narkoba. FMI juga berusaha untuk mendekatkan kepada Tuhan untuk mengalihkan rasa keinginan kembali menggunakan narkoba ketika masa rehabilitasi. FMI memilih untuk wudhu dan mengaji ketika merasa capek dengan kegiatan rehabilitasi dan ketika muncul rasa ingin menggunakan narkoba. Selain itu, memikirkan masa depan juga menjadi salah satu alternatif subjek 1 untuk mengalihkan rasa ingin atas narkoba yang dirasakan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuruddin et al. (2020) yang menyatakan bahwa kegiatan positif dengan mendekatkan diri kepada Tuhan menjadi salah satu cara untuk mengalihkan pikiran negatif pada pengguna narkoba.

Setelah selesai melakukan rehabilitasi, FMI merasa bahwa terdapat satu pelajaran yang dapat diambil dari peristiwa kecanduan narkoba yang dialami yaitu subjek menjadi mengerti dan mengetahui antara teman yang baik dan tulus dengan teman yang tidak baik dan memberikan dampak negatif pada diri sendiri. Setelah rehabilitasi, FMI menolak ajakan temannya untuk menggunakan narkoba kembali. Hal ini dikarenakan melihat perjuangan orang tua dalam mendukung kesembuhan dari

narkoba dan perjuangan dirinya sendiri dalam melawan ego untuk memakai narkoba kembali pada saat rehabilitasi. Subjek 1 mendapatkan dukungan dari orang tuanya dengan diberikan petuah agar tidak lagi mengkonsumsi barang haram dan menjauhi teman yang menjerumuskan pada penyalahgunaan narkoba. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Munaing et al. (2021) yang menyatakan bahwa orang tua merupakan lingkungan terdekat yang paling efektif untuk mencegah penyalahgunaan narkoba yang dilakukan oleh seseorang.

Meskipun telah berhasil melakukan rehabilitasi dan lepas dari narkoba, FMI mengalami relapse dan kembali menggunakan narkoba. Faktor yang mempengaruhi FMI mengalami relapse adalah ketiadaan dukungan sosial yang didapatkan selain dari keluarga. FMI tekanan dari komunitas yang diikuti karena FMI merasa bahwa dirinya tidak diterima dalam komunitas tersebut akibat dari stigma buruk terhadap mantan pecandu narkoba. Sehingga, FMI kembali kepada teman-temannya saat dulu dan kembali menggunakan narkoba. Ketidadaan dukungan sosial akan berdampak buruk bagi mantan pecandu narkoba. Hal ini akan menyebabkan mantan pecandu narkoba merasa tidak dihargai, tidak disayangi, dan tidak diterima di lingkungan masyarakat. Hal ini akan menyebabkan mantan pecandu narkoba cenderung kembali menggunakan narkoba (Permana et al., 2021).

## 2. Dinamika *self-control* ARL

Pertama kali ARL tertarik menggunakan narkoba adalah pada saat duduk di bangku SMA. Penyebabnya adalah ajakan pemakaian narkoba yang berasal dari teman sebayanya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pramesti et al. (2022) yang menyatakan bahwa faktor paling besar yang dapat mempengaruhi seseorang untuk menggunakan narkoba adalah faktor teman sebaya yang tergabung dalam lingkungan pergaulan seorang individu.

Setelah mengalami kecanduan, ARL memutuskan untuk menjalani rehabilitasi karena telah mengetahui dampak negatif yang ditimbulkan dari kecanduan narkoba. Informasi tersebut diperoleh dari internet internet dan penyuluhan yang diadakan di sekolah. pada saat rehabilitasi, ARL memilih untuk tidak membuang waktu dan melakukan kegiatan positif agar rehabilitasi yang dijalani selesai dengan cepat. ARL mengalihkan keinginan untuk menggunakan narkoba dengan mengingat-mengingat tujuan rehabilitasi dan masa depan setelah berhasil melakukan rehabilitasi. Seorang pecandu narkoba yang memiliki optimisme terhadap keberhasilan sembuh dari kecanduan narkoba akan meningkatkan motivasi untuk cepat menyelesaikan rehabilitasi hingga sembuh (Agustina, 2019).

Setelah berhasil melakukan rehabilitasi, ARL memiliki penilaian positif terhadap peristiwa kecanduan narkoba yang pernah dialami, yaitu ARL menjadi mengerti dan mengetahui antara teman yang baik dan tulus dengan teman yang tidak baik dan menjerumuskan kita. ARL menolak ajakan teman kembali menggunakan narkoba dikarenakan keinginan dia untuk lepas dari kecanduan. ARL tidak mau usaha untuk lepas dari kecanduan narkoba menjadi sia-sia dengan menerima ajakan temannya ARL mendapatkan dukungan dari keluarganya untuk berhenti memakai narkoba terutama ayahnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Munaing et al. (2021) yang menyatakan bahwa orang tua merupakan lingkungan terdekat yang paling efektif untuk mencegah penyalahgunaan narkoba yang dilakukan oleh seseorang. Meskipun telah berhasil melakukan rehabilitasi dan lepas dari narkoba, ARL mengalami relapse dan kembali menggunakan narkoba. Faktor yang mempengaruhi subjek relapse adalah masalah keluarga. Berawal dari usaha perkebunan milik keluarganya yang menghasilkan keuntungan namun berakhir dengan ditipu oleh bandar dan pekerja

sehingga mengalami keterpurukan, ARL juga mendapatkan kabar orang tuanya meninggal karena kecelakaan, dan subjek yang ditinggalkan oleh istrinya membuat subjek mengalami stress dan memutuskan untuk kembali menggunakan narkoba. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pertama et al. (2019) yang menyebutkan bahwa faktor tekanan stres menyebabkan mantan pecandu menggunakan narkoba kembali agar menurunkan tingkat stres yang dimilinya.

### 3. Dinamika *self-control* RZL

RZL pertama kali tertarik menggunakan narkoba ketika dirinya duduk di bangku perkuliahan. Penyebab penggunaan narkoba yang dilakukan oleh RZL adalah rasa penasaran mengenai narkoba. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purbanto & Hidayat (2022) yang menyebutkan bahwa kecanduan narkoba disebabkan oleh rasa ingin tahu yang kuat pada narkoba sehingga membuat calon pecandu tertarik untuk mencoba menggunakan narkoba.

Setelah mengalami kecanduan, RZL memutuskan untuk melakukan rehabilitasi. Hal tersebut dilakukan karena subjek memiliki cita-cita yang ingin diwujudkan. Selain itu, RZL juga mengetahui dampak negatif ketika mengalami kecanduan narkoba dari seminar di sekolahannya tentang stop narkoba. Rehabilitasi dilakukan dengan mengalihkan diri dengan kegiatan yang positif, dan memikirkan akan masa depannya nanti ketika sudah keluar dari tempat rehabilitasi. Melakukan kegiatan positif akan membantu pecandu narkoba untuk mengalihkan pikiran negatif menggunakan narkoba. Kegiatan positif juga akan memberikan dampak yang baik bagi pecandu narkoba salah satunya adalah timbulnya kebiasaan-kebiasaan positif yang bisa terbawa ketika selesai melaksanakan rehabilitasi (Suhartati, 2022).

Setelah berhasil melakukan rehabilitasi, RZL memiliki penilaian positif terhadap peristiwa kecanduan narkoba yang pernah dialami, yaitu narkoba mendatangkan kerugian bagi penggunaannya baik rugi waktu, masa depan, masa remaja dan rugi segalanya. Subjek menolak ajakan untuk menggunakan narkoba dikarenakan tidak mau melihat orang tuanya kecewa dan meningat usaha keras yang dilakukan untuk lepas dari narkoba. RZL mendapatkan dukungan dan nasihat dari keluarganya terutama orang tua untuk menjauhi dan keluar dari rasa kecanduan narkoba. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Munaing et al. (2021) yang menyatakan bahwa orang tua merupakan lingkungan terdekat yang paling efektif untuk mencegah penyalahgunaan narkoba yang dilakukan oleh seseorang.

Meskipun telah berhasil melakukan rehabilitasi dan lepas dari narkoba, RZL mengalami relapse dan kembali menggunakan narkoba. Faktor penyebab RZL mengalami relapse adalah faktor perasaan tidak dihargai dan rendah diri yang dialami oleh subjek 3 pada tempat dan waktu tertentu sehingga membuat RZL tidak tahan untuk menggunakan narkoba kembali. Rasa rendah diri yang dialami oleh mantan pecandu narkoba akan menyebabkan pecandu memiliki kecenderungan untuk kembali menggunakan narkoba (Fatimah & Ghazali, 2019).

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa dinamika *self-control* pada ketiga partisipan mengalami kenaikan selama masa rehabilitasi. Dinamika *self-control* mereka sebelum menjalani masa rehabilitasi menunjukkan bahwa ketiga partisipan *self-control* rendah. Namun *self-control* ketiga partisipan menunjukkan kenaikan selama masa rehabilitasi. Dibuktikan dengan kemampuan partisipan dalam mengontrol diri mereka selama masa rehabilitasi baik dari perilaku, kognitif hingga keputusan selama masa rehabilitasi.

Para partisipan mampu mengontrol perilaku ditandai dengan adanya keinginan dari diri partisipan untuk menolak ajakan menggunakan narkoba dan didukung oleh keluarga untuk keluar dari kecanduan narkoba. Kemampuan mengontrol kognitif dibuktikan dengan adanya kemampuan partisipan dalam memperoleh informasi dan kemampuan melakukan penilaian. Kemampuan memperoleh informasi yang ditandai dengan mengetahui dan sadar akan dampak dari narkoba. Sedangkan kemampuan melakukan penilaian dibuktikan dengan adanya kemampuan untuk melihat pelajaran hidup atau hikmah dari kecanduan narkoba. Kemampuan partisipan dalam mengontrol keputusan ditandai dengan kemampuan partisipan dalam memilih suatu tindakan yang akan dilakukan. Hal ini dibuktikan dengan memikirkan masa depan, mengalihkan diri dan langkah untuk keluar dari kecanduan ketika memiliki keinginan untuk kembali mencoba menggunakan narkoba.

## **Saran**

### **1. Bagi partisipan penelitian**

Terlibatlah secara aktif dalam program rehabilitasi dan pemulihan narkoba yang disediakan oleh lembaga seperti IPWL Bahrul Maghfiroh Kota Malang. Manfaatkan setiap kesempatan untuk meningkatkan self-control dan belajar strategi yang efektif dalam mengendalikan diri serta menghindari penggunaan narkoba. Jalin hubungan sosial yang sehat dengan teman-teman baru yang mendukung pemulihan dan pencegahan kekambuhan. Hindari lingkungan atau teman yang mempengaruhi kembali penggunaan narkoba. Tingkatkan kesadaran diri terhadap risiko dan konsekuensi negatif penggunaan narkoba. Pahami dampak negatifnya pada kesehatan fisik, mental, hubungan sosial, dan kehidupan secara keseluruhan agar dapat memotivasi diri sendiri untuk menjaga kontrol diri.

### **2. Bagi konselor**

Menyediakan program konseling yang berfokus pada pengembangan self-control dan keterampilan pengendalian diri bagi pasien pecandu narkoba. Berikan pendekatan yang sesuai dengan kondisi individu dan bantu mereka dalam memahami motivasi internal dan eksternal untuk menggunakan narkoba. Dorong pasien untuk merencanakan tujuan jangka panjang dan membantu mereka dalam mengambil keputusan yang bijaksana. Bantu mereka memahami nilai-nilai dan konsekuensi dari pilihan mereka serta memberikan dukungan dalam menggantikan kegiatan yang merugikan dengan kegiatan yang bermanfaat.

### **3. Bagi peneliti selanjutnya**

Saran untuk peneliti selanjutnya, lakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan melibatkan institusi rehabilitasi narkoba lainnya untuk mendapatkan generalisasi yang lebih baik. Juga, perlu melibatkan populasi yang lebih luas untuk mendapatkan gambaran yang lebih representatif. Selidiki lebih jauh faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi self-control pada pasien pecandu narkoba, seperti faktor genetik, lingkungan keluarga, dan pengalaman masa kecil. Evaluasi efektivitas program rehabilitasi dan pencegahan kekambuhan yang berfokus pada pengembangan self-control. Tinjau hasil jangka panjang dan identifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan atau kegagalan dalam upaya pemulihan dan pencegahan kekambuhan.

## **Daftar Pustaka**

- Agustina, V. F. (2020). Saya sudah mendapat pelajaran dan saya ingin bebas narkoba: optimisme dan dukungan sosial pada pengguna narkoba. *Psibernetika*, 12(2), 90–99. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i2.1749>
- Adam, S. (2012). Dampak narkoba pada psikologi dan kesehatan masyarakat. *E-Journals Universitas Negeri Gorontalo*, 1(1), 1–8. Retrieved from <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Adhiati, A. (2020). *Pengaruh financial literacy, financial attitude, dan financial knowledge terhadap financial behavior*. Universitas Tarumanagara.
- Amanda, M. P., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja (adolescent substance abuse). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 339–345. Retrieved from <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14392>
- Amriel, R. I. (2008). *Psikologi kaum muda pengguna narkoba*. Salemba Humanika.
- Bernecker, K., & Becker, D. (2021). Beyond self-control: mechanisms of hedonic goal pursuit and its relevance for well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(4), 627–642. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/0146167220941998>
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of adjustment and human relationships*. Mc Graw Hill.
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design : Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran*. Pustaka Pelajar.
- Fadhallah, R. A. (2021). *Wawancara*. UNJ PRESS.
- Fraser, L. N., & Plattner, I. E. (2018). Self-control as a predictor of drug use: A study with university students in Botswana. *African Journal of Drug and Alcohol Studies*, 17(1), 29–38.
- Fatimah, K., & Ghozali, M. H. (2019). Hubungan efikasi diri dan harga diri dengan motivasi pemulihan klien di balai rehabilitasi bnn tanah merah. *Borneo Student Research (BSR)*, 1(1), 6–12.
- Ghufron, M. N., & Risnawitaq, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. ArRuzz.
- Hadi, A., Asrori, & Rusman. (2021). *Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*. CV Pena Persada.
- Harbia, Multazam, M., & Asrina, A. (2018). Dampak Penyalahgunaan Narkoba , Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya ( NAPZA ) terhadap Perilaku Seks Pranikah Public Health Faculty Universitas Muslim Indonesia Address : Email : Phone : Article history : Received 04 June 2017 Accepted 09 July 2018. *Jurnal Kesehatan*, 1(3), 204–216.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., ... Istiqomah, R. R. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Pustaka Ilmu.
- Hariyanto, B. P. (2018). Pencegahan Dan Pemberantasan Peredaran Narkoba Di Indonesia. *Jurnal Daulat Hukum*, 1(1), 201–210. Retrieved from

<https://doi.org/10.30659/jdh.v1i1.2634>

- Imadudin, M. (2022). BNN RI Ungkap 55.392 Kasus Narkoba Selama Tahun 2021 hingga Pertengahan 2022. Retrieved from <https://timesindonesia.co.id/indonesia-positif/416027/bnn-ri-ungkap-55392-kasus-narkoba-selama-tahun-2021-hingga-pertengahan-2022>
- Kaharuddin, K. (2020). Kualitatif: Ciri dan Karakter Sebagai Metodologi. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 9(1), 1–8. Retrieved from <https://doi.org/10.26618/equilibrium.v9i1.4489>
- Munaing, M., Aswar, A., Ramadah Syah Pusadan, F., & Mukhlisah, N. (2021). Peran orang tua dalam pencegahan penyalahgunaan narkoba pada remaja. Aswar Aswar, Faizal Ramadah Syah Pusadan, Nurul Mukhlisah, 1(1), 53–59.
- Nuruddin, M. I. F., Firmansyah, A. D., Kusnaini, S., Maulidia, A., Dinda, N., Dewi, T. R., & Suryani. (2020). Perasaan bersalah pada mantan pengguna narkoba guilty feelings of former drug users. *Indonesian Psychological Research*, 02(02), 75–80. <https://doi.org/10.2980/ipr.v2i2.365>
- Permana, R. A., Hernanto, F. F., Putri, A., & Satya, H. (2021). Hubungan dukungan sosial dengan resiliensi mantan pecandu narkoba di surabaya. *Nersmid Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 4(2), 237–244.
- Pertama, I. A., Suwarni, L., & Abrori, A. (2019). Gambaran faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kejadian relapse pecandu narkoba di kota pontianak. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 6(3), 79. <https://doi.org/10.29406/jkmk.v6i3.1771>
- Pramesti, M., Putri, A. R., Assyidiq, M. H., & Rafilda, A. A. (2022). Adiksi narkoba: faktor, dampak, dan pencegahannya. *Ilmiah Permas*, 12(2), 355–368.
- Purbanto, H., & Hidayat, B. (2023). Systematic literature review : drug abuse among adolescents. *Al-Hikmah : Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 20(1), 1–13.
- Suhartati, T., Agustin, I. N., Williamkho, Sunarwati, D., Juriana, E., Angelin, V., Syafutri, F. A., & Tjan, C. (2022). GANMASYA gerakan anti narkoba untuk menyadarkan masyarakat. *Prosiding National Conference for Community Service Project (NaCosPro)*, 4(1), 253–260. <http://journal.uib.ac.id/index.php/nacospro>

