

**PROSES PENCAPAIAN REGULASI DIRI  
(Studi Deskriptif Terhadap Konselor Adiksi Mantan Pecandu  
NAPZA di Purbalingga dan Sragen)**



**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto  
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S. Sos.)

Oleh:

**RACHMA AZIZAH**  
**NIM 1817101034**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT  
FAKULTAS DAKWAH  
UIN PROF. KH. SAIFUDDIN ZUHRI  
PURWOKERTO  
2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini, saya:

Nama : Rachma Azizah  
NIM : 1817101034  
Jenjang : S1  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat  
Fakultas : Dakwah

Menyatakan bahwa Naskah Skripsi berjudul **“PROSES PENCAPAIAN REGULASI DIRI (Studi Deskriptif terhadap Konselor Adiksi Mantan Pecandu NAPZA di Purbalingga dan Sragen)”** ini sebagai hasil penelitian saya sendiri. Hal-hal yang bukan merupakan hasil karya saya telah diberi tanda sitasi dan tercantum dalam daftar pustaka.

Adapun jika di kemudian hari pernyataan saya terbukti tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik yang diberikan, yaitu pencabutan skripsi dan gelar akademik yang saya peroleh.

Purwokerto, 24 November 2022

Yang menyatakan,



Rachma Azizah  
NIM. 1817101034



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
FAKULTAS DAKWAH  
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id

**PENGESAHAN**

**Skripsi Berjudul**

**PROSES PENCAPAIAN REGULASI DIRI**

**(Studi Deskriptif terhadap Konselor Adiksi Mantan Pecandu NAPZA di Purbalingga dan Sragen)**

Yang disusun oleh Rachma Azizah NIM. 1817101034 Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, telah diujikan pada hari Selasa tanggal 29 November 2022 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang Pembimbing

Sekretaris Sidang/ Penguji II

Dr. H. Abdul Wachid B.S., S.S., M.Hum.  
NIP. 1966 1007 200003 1 002

TuPhamun, S.Sos.I., M.S.I.  
NIP. 1987 0202 201903 1 011

Penguji Utama

Kholil Lul Rochman, S.Ag., M.S.I.  
NIP. 1979 1005 200901 1 013

Mengesahkan,

Purwokerto, 25-1-2023  
Dekan,



Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag.  
NIP. 19691219 199803 1 001

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Dakwah  
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri  
di Purwokerto

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan, dan koreksi terhadap penelitian skripsi dari:

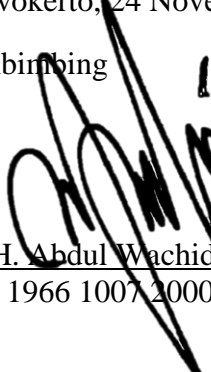
Nama : Rachma Azizah  
NIM : 1817101034  
Jenjang : S-1  
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat  
Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam  
Fakultas : Dakwah  
Judul : **PROSES PENCAPAIAN REGULASI DIRI**  
**(Studi Deskriptif terhadap Konselor Adiksi Mantan Pecandu NAPZA di Purbalingga dan Sragen)**

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas dakwah, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri untuk dimunaqosyahkan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Demikian atas, perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Purwokerto, 24 November 2022

Pembimbing

  
Dr. H. Abdul Wachid B.S., S.S., M.Hum.  
NIP. 1966 1007 200003 1 002

## MOTTO

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

“Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”<sup>1</sup>

(Q.S. Ar-Ra'd ayat 11)



---

<sup>1</sup> Surat Ar-Ra'd Ayat 11, *Tafsir AlQuran Online*, accessed November 24, 2022, <https://tafsirq.com/permalink/ayat/1718>.

## PERSEMBAHAN

*Alhamdulillahirobbil'alamiin*, puji syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat serta karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua tercinta, yaitu Bapak Khoerun dan Ibu Isa Budi Ediyati yang selalu mendo'akan dan memberi *support* baik secara batin maupun materi hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan dan lindungan-Nya kepada Bapak dan Ibu.
2. Kedua saudara laki-laki dan saudara ipar tersayang, Mas Kharits Sa'id, Mas Faiz Hamzah Zulkarnain, dan Mba Larasati Kusuma Wicitra. Terima kasih atas segala dukungan dan motivasi yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan sarjananya. Semoga Allah senantiasa memberikan kebaikan serta kemudahan dalam segala urusan.
3. Diri sendiri, Rachma Azizah yang senantiasa bersabar dalam berjuang menyelesaikan skripsi ini. Semoga ilmu yang didapatkan dapat bermanfaat baik di dunia maupun di akhirat.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa dipanjatkan kepada Allah SWT, atas berkat, rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Sholawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menuntut umatnya dari zaman jahiliyah menuju jalan yang terang benderang ini. Semoga kita senantiasa mengikuti ajarannya dan kelak mendapatkan syafa'at di *yaumul akhir*.

Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Adanya kesalahan dan kekurangan dalam skripsi ini merupakan khilaf dari diri penulis yang masih perlu terus belajar. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. K.H. Moh. Roqib, M.Ag., Rektor Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. Fauzi, M.Ag., Wakil Rektor I Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Prof. Dr. H. Ridwan, M.Ag., Wakil Rektor II Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Dr. Sul Khan Chakim, S.Ag., M.M., Wakil Rektor III Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah.
6. Dr. Muskinul Fuad, M.Ag., Wakil Dekan I Fakultas Dakwah.
7. Dr. Hj. Khusnul Khotimah, M.Ag., Wakil Dekan II Fakultas Dakwah.
8. Dr. Musta'in, S.Pd., M.Si., Wakil Dekan III Fakultas Dakwah.
9. Nur Azizah, M.Si., Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat. Terima kasih atas arahan, bimbingan serta motivasi yang Ibu berikan kepada penulis selama menempuh pendidikan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

10. Lutfi Faishol, M.Pd., Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Terima kasih atas dukungan serta bantuannya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi beserta ujian lainnya.
11. Dr. H. Abdul Wachid B.S., S.S., M.Hum., selaku dosen pembimbing. Terima kasih atas waktu dan bimbingan yang diberikan bapak sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan cepat. Terima kasih juga atas kebaikan, dukungan, arahan dan motivasi yang telah di berikan kepada penulis.
12. Efen Nurfiana, M.Sos., penyair sekaligus tutor di SKSP Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto. Terima kasih atas arahan, bimbingan dan motivasinya yang diberikan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik.
13. Segenap dosen dan tenaga kependidikan Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
14. Segenap dosen mata kuliah yang telah mengajarkan dan memberi inspirasi selama penulis menuntut ilmu di Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto, serta segenap staff Fakultas Dakwah yang telah membantu dalam urusan administratif.
15. Kedua orang tua tercinta, Bapak Khoerun dan Ibu Isa Budi Ediyati. Beserta seluruh keluarga besar yang telah mendo'akan, memberi dukungan, bantuan serta motivasi dalam penyelesaian studi ini.
16. Reza Arief Firmanda, Rifa' Ulfah, Riski Amalia Pribadi, Fadli Nur Arifin, Nur Firdiyogi, S.Sos., Ahadi Hanzalah, Laela Yuniana, Aditya Wisnuaji, S.Sos., Yordan Aprisko Ibrahim, Novida Chintya Ma'ruf, Adi Nugroho, Yuda Faki Nurrahman, dan Ahmad Jarsani. Terima kasih telah berbagi pengalaman-pengalaman yang meninspirasi serta menjadi *partner* yang dapat diandalkan dalam berbagai situasi.
17. Fadila Syifa Asiilah dan Utami Faturrohmi, teman seperjuangan sejak lahir. Terima kasih telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian studi. Terima kasih selalu bersedia direpotkan dalam setiap kesempatan.




18. Ketiga informan penelitian, terima kasih atas kesediaannya untuk menjadi subjek dalam penelitian ini.
19. Terakhir, terima kasih kepada diri sendiri, Rachma Azizah. Terima kasih telah mampu bertahan dan terus berjuang sejauh ini untuk dapat menyelesaikan studi dan penelitian sehingga tersusunlah skripsi ini.

Semoga amal mulia dan segala bantuan yang diberikan bernilai ibadah serta mendapat imbalan lebih dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, maka dari itu diharapkan adanya kritik dan saran. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua dan mampu menambah wawasan bagi ilmu pengetahuan.

Purwokerto, 12 Oktober 2022

Penulis

  
Rachma Azizah  
NIM. 1817101034



**PROSES PENCAPAIAN REGULASI DIRI  
(Studi Deskriptif terhadap Konselor Adiksi Mantan Pecandu  
NAPZA di Purbalingga dan Sragen)**

Rachma Azizah

NIM. 1817101034

E-mail: [rachmaazizah10@gmail.com](mailto:rachmaazizah10@gmail.com)

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Universitas Islam Negeri Profesor Kyai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto

**ABSTRAK**

Berdasarkan data *statistic* BNN terdapat kenaikan kasus penyalahgunaan NAPZA setiap tahunnya. Pengadaan program rehabilitasi bagi para korban penyalahguna NAPZA merupakan kebijakan pemerintah dalam menanggulangi kasus ini. Dari hasil survei lapangan penulis hanya menjumpai tiga orang saja yang menjadi seorang Konselor Adiksi. Untuk meraih itu semua diperlukan adanya keberhasilan dalam regulasi diri.

Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui proses pencapaian regulasi diri mantan pecandu NAPZA yang menjadi Konselor Adiksi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Informan penelitian merupakan tiga orang mantan pecandu NAPZA yang saat ini berprofesi sebagai Konselor Adiksi.

Hasil penelitian didapati bahwa dalam proses pencapaian regulasi diri mereka terdapat beberapa aspek dan faktor yang mempengaruhi. Kemudian dalam pencapaiannya terdapat tiga langkah, yaitu observasi diri, evaluasi diri dan reaksi diri. Ketiga informan dalam penelitian ini berhasil meregulasi dirinya sebab mereka berhasil sembuh dari kecanduan dan sudah dapat menjadi manusia yang lebih baik bahkan menjadi seorang pendamping rehabilitasi sosial NAPZA (Konselor Adiksi). Adanya dukungan dari keluarga tentu saja menjadi salah satu peran penting yang mampu memotivasi mereka untuk menjadi pribadi yang sekarang.

**Kata kunci:** Regulasi Diri, Mantan Pecandu NAPZA, Konselor Adiksi.

**THE PROCESS OF ACHIEVING SELF-REGULATION  
(Descriptive Study of Addiction Counselors of Former Drug  
Addicts in Purbalingga and Sragen)**

Rachma Azizah

NIM. 1817101034

E-mail: [rachmaazizah10@gmail.com](mailto:rachmaazizah10@gmail.com)

Study Program Islamic Guidance and Counseling

State Islamic University Professor Kyai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto

**ABSTRACT**

*Based on BNN statistics, there is an increase in cases of drug abuse every year. Procurement of rehabilitation programs for victims of drug abuse is a government policy in tackling this case. From the results of the field survey, the authors found that only three people became Addiction Counselors. To achieve this, it is necessary to have success in self-regulation.*

*The purpose of this study was to determine the process of achieving self-regulation in former drug addicts who become Addiction Counselors. This research uses descriptive qualitative method. The research informants were three former drug addicts who currently work as Addiction Counselors.*

*The results of the study found that in the process of achieving self-regulation there are several aspects and influencing factors. Then in achieving it there are three steps, namely self-observation, self-evaluation and self-reaction. The three informants in this study succeeded in carrying out self-regulation because they managed to recover from addiction and were able to become better human beings and even become assistants for social drug rehabilitation (Addiction Counselors). The existence of support from family is certainly one of the important roles that can motivate them to become the person they are now.*

**Keywords:** *Self Regulation, Former Drug Addict, Addiction Counselor.*

## DAFTAR ISI

|  |                              |
|--|------------------------------|
| <b>HALAMAN</b>                             |                              |
| <b>JUDUL</b> .....                         | <b>0</b>                     |
| <b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....           | Error! Bookmark not defined. |
| <b>PENGESAHAN</b> .....                    | Error! Bookmark not defined. |
| <b>NOTA DINAS PEMBIMBING</b> .....         | <b>iii</b>                   |
| <b>MOTTO</b> .....                         | <b>iv</b>                    |
| <b>PERSEMBAHAN</b> .....                   | <b>v</b>                     |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                | <b>vi</b>                    |
| <b>ABSTRAK</b> .....                       | <b>ix</b>                    |
| <b>ABSTRACT</b> .....                      | <b>x</b>                     |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                    | <b>xi</b>                    |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                  | <b>xiii</b>                  |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                 | <b>xiv</b>                   |
| <b>BAB I</b> .....                         | <b>1</b>                     |
| <b>PENDAHULUAN</b> .....                   | <b>1</b>                     |
| A. Latar Belakang Masalah .....            | 1                            |
| B. Penegasan Istilah.....                  | 8                            |
| C. Rumusan Masalah .....                   | 10                           |
| D. Tujuan Penelitian .....                 | 10                           |
| E. Manfaat Penelitian .....                | 11                           |
| F. Kajian Pustaka .....                    | 11                           |
| G. Sistematika Kependulisan.....           | 15                           |
| <b>BAB II</b> .....                        | <b>17</b>                    |
| <b>LANDASAN TEORI</b> .....                | <b>17</b>                    |
| A. Regulasi Diri.....                      | 17                           |
| B. Regulasi Diri Mantan Pecandu NAPZA..... | 25                           |
| <b>BAB III</b> .....                       | <b>27</b>                    |
| <b>METODE PENELITIAN</b> .....             | <b>27</b>                    |
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....   | 27                           |

|   |           |
|---|-----------|
| B. Tempat dan Waktu Penelitian.....   | 29        |
| C. Subjek dan Objek Penelitian.....   | 29        |
| D. Metode Pengumpulan Data .....  | 30        |
| E. Teknik Analisis Data.....  | 33        |
| <b>BAB IV .....</b>   | <b>35</b> |
| <b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>  | <b>35</b> |
| A. Orientasi Kancah Penelitian .....  | 35        |
| B. Deskripsi Subjek Penelitian .....  | 36        |
| C. Hasil Penelitian dan Pembahasan .....  | 38        |
| <b>1. Aspek-aspek Regulasi Diri Mantan Pecandu NAPZA yang Menjadi<br/>Konselor Adiksi.....</b>                      | <b>39</b> |
| <b>2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri mantan Pecandu<br/>NAPZA yang Menjadi Konselor Adiksi .....</b> | <b>45</b> |
| <b>3. Langkah-langkah Pencapaian Regulasi Diri Mantan Pecandu NAPZA<br/>yang Menjadi Konselor Adiksi .....</b>      | <b>51</b> |
| <b>BAB V.....</b>   | <b>62</b> |
| <b>PENUTUP.....</b>   | <b>62</b> |
| A. Kesimpulan.....  | 62        |
| B. Saran .....  | 63        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>   | <b>64</b> |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>  | <b>69</b> |
| <b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>   | <b>98</b> |

## DAFTAR TABEL

- Tabel 1 : Waktu dan Lokasi Penelitian  
Tabel 2 : Pedoman Wawancara  
Tabel 3 : Hasil Wawancara Informan “YA”  
Tabel 4 : Hasil Wawancara Informan “BT”  
Tabel 5 : Hasil Wawancara Informan “BP”



## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1 : Dokumentasi Wawancara Informan “YA”
- Gambar 2 : Dokumentasi Pendampingan Konselor Adiksi pada Klien di Tempat Rehabilitasi oleh Informah “YA”
- Gambar 3 : Dokumentasi Wawancara Informan “BT”
- Gambar 4 : Dokumentasi Pendampingan Konselor Adiksi pada Klien di Tempat Rehabilitasi oleh Informah “BT”
- Gambar 5 : Dokumentasi Pendampingan Konselor Adiksi pada Klien di Tempat Rehabilitasi oleh Informah “BP”



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Sejak semula, manusia telah menarik perhatian dirinya sendiri dengan keseluruhan bagian yang terdapat padanya. Hal ini memaksa manusia untuk memperhatikan dirinya, baik sesuatu yang melekat dan dapat dilihat maupun wujud yang tidak dapat ditangkap oleh alat indera dan terkait dengan tingkah laku sehari-hari beserta akibat yang ditimbulkannya. Pada saat yang bersamaan manusia juga melihat sesuatu yang sulit dimengerti pada dirinya, hingga membuat manusia perlu menaruh fokusnya terhadap hal-hal yang sebagian besar asing baginya. Dengan demikian, manusia berada di tengah-tengah dua hal yang asing baginya.<sup>2</sup>

Keadaan ini menuntut adanya jawaban tentang manusia itu sendiri. Ada pendapat yang mengaitkan manusia pada tiga hal yaitu: Manusia itu sendiri, hal-hal di luar manusia secara horizontal (hubungan sesama makhluk atau benda lain), dan hal-hal yang di luar manusia secara vertikal, yaitu Tuhan. Dalam hal ini, ketika akan menjelaskan tentang manusia sebenarnya dapat dikatakan ada unsur-unsur yang bersifat material dan non material. Berdasarkan perspektif Al-Qur'an, seperti dikemukakan oleh Al-Rasyidin Manusia adalah makhluk dwi dimensi. Dimensi material dan dimensi non material. Dimana untuk dimensi material manusia adalah *al-jism* atau semua yang berkaitan dengan fisik manusia dan dimensi non materialnya adalah *al-ruh*, atau sisi yang tidak dapat dilihat oleh manusia namun bisa dirasakan menjadibagian yang tidak dapat dipisahkan.<sup>3</sup>

Pada konteks dimensi non material manusia digambarkan memiliki daya berpikir yang disebut *'aql*, yang berpusat dikepala dan daya rasa yang disebut *qalb* yang berpusat di dada dan berfungsi menggerakkan jiwa. Dalam pendapat Baharuddin menyebut elemen dasar phsikis manusia yaitu sisi jiwa

---

<sup>2</sup> Siti Khasinah, Hakikat Manusia Menurut Pandangan Islam dan Barat, *Jurnal Ilmiah Didaktika*, Vol. 13, No. 2, 2016, hlm. 299.

<sup>3</sup> Ahmad Sukri Harahap, Metode Pendidikan Islam dalam Perspektif Filsafat Pendidikan Islam, *Jurnal Hikmah*, Vol. 15, No. 1, 2018, hlm. 16.



yang menjadi dasar dalam susunan organisasi jiwa manusia. Ia disebut sebagai elemen dasar phsikis manusia karena mampu mewedahi dan menampung dimensi-dimensi lainnya, seperti *al- 'aql*, *al-qalb*, *al-ruh*, dan *al-fithrah*. Melihat kompleksitas dimensi dan seluruh potensi yang ada dalam diri manusia dapat disimpulkan bahwa manusia memang makhluk paling baik dari sisi kelengkapan yang diberikan oleh Tuhan.<sup>4</sup> Potensi yang ada dapat dimaksimalkan untuk menjawab permasalahan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Pada kenyataannya manusia memang tidak bisa terlepas dari permasalahan, dan permasalahan tersebut seringkali menuntut manusia bisa lebih mengasah potensi atau kemampuan dirinya. Salah satu kemampuan yang bisa dibentuk dalam aspek psikologis manusia yaitu regulasi diri.<sup>5</sup>

Regulasi diri berkaitan dengan upaya individu agar bisa mengaktualisasikan dirinya dengan menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan pada pencapaian target. Menurut Bandura, regulasi diri merupakan kemampuan mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai strategi yang berpengaruh terhadap perjalanan seseorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan.<sup>6</sup> Zimmerman mengungkapkan bahwa regulasi diri merujuk pada pikiran, perasaan dan tindakan yang terencana oleh diri dan terjadi secara berkesinambungan sesuai dengan upaya pencapaian tujuan. Pendapat Adler mengenai regulasi diri juga sesuai asumsi dimana setiap orang sebenarnya memiliki kekuatan untuk bebas menciptakan gaya hidupnya, bertanggung jawab tentang siapa dirinya dan bagaimana dia bertingkah laku. Ada sebuah kekuatan yang mendorong terbentuknya kreatifitas dalam diri untuk mengontrol kehidupan dirinya dan menentukan bagaimana cara yang tepat

---

<sup>4</sup> Tarmizi, Konsep Manusia dalam Psikologi Islam, *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol. 7, No. 2, 2017, hlm 29-30.

<sup>5</sup> Tarmizi, Konsep Manusia dalam Psikologi Islam, *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol. 7, No. 2, 2017, hlm 32.

<sup>6</sup> Abdul Manab, Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual, in *2nd PSYCHOLOGY & HUMANITY* (Presented at the Seminar Asean, Universitas Muhammadiyah Malang, 2016), hlm. 2.

untuk memperjuangkan mencapai tujuan itu, dan menyumbang pengembangan minat sosial.<sup>7</sup>

Regulasi diri bukan merupakan kemampuan mental seperti intelegensi atau keterampilan akademik seperti keterampilan membaca, melainkan proses pengarahan atau penginstruksian diri individu untuk mengubah kemampuan mental yang dimilikinya menjadi keterampilan dalam suatu bentuk aktivitas.<sup>8</sup> Pada proses ini akan terjadi perpaduan antara motivasi laten dan pengaktifan stimulus yang mana untuk motivasi laten sendiri di jelaskan sebagai kapasitas diri yang secara internal diarahkan untuk mengatur perhatian atau fokus dan perilaku agar dapat memberi respon yang efektif terhadap tuntutan diri dan lingkungan. Pergerakan perilaku ini dimunculkan oleh proses kontrol terhadap umpan balik yang di terima individu dari hasil performa yang di munculkan. Dengan ini diharapkan seseorang mampu berkinerja baik sesuai dengan rencana dan tujuannya, agar dihasilkan penilaian diri terhadap perilaku selanjutnya yang akan segera dimunculkan.<sup>9</sup>

Namun apa yang direncanakan oleh seseorang tidak selamanya berjalan mulus. Walaupun dari berbagai pendapat awal mengenai regulasi diri terlihat bahwa setiap individu sebenarnya digambarkan memiliki kemampuan dasar untuk mengontrol diri sesuai dengan kemampuan yang ada pada dirinya untuk bertanggung jawab dengan apa yang sudah direncanakan. Dengan terjadinya kegagalan dalam meregulasi diri menyebabkan seseorang mengalami berbagai jenis gangguan saat dirinya melakukan aktivitas sehari hari seperti gangguan makan, gangguan saat menyesuaikan diri dengan lingkungan sehingga membuat orang tersebut tidak nyaman dengan lingkungan dan keadaanya. Bahkan karena gangguan ini bisa membuat orang mudah terjebak pada penggunaan alkohol dan obat-obatan terlarang

---

<sup>7</sup> Lisy Chairani & Subandi M.A., *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an (Peranan Regulasi Diri)*. (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2010), hlm. 32.

<sup>8</sup> A. F. Hidayat, Hubungan Regulasi Diri dengan Prestasi Belajar Kalkulus II ditinjau dari Aspek Metakognisi, Motivasi dan Perilaku, *Jurnal Elektronik Pendidikan Matematika Tadulako*, Vol. 1, No. 1, 2013, hlm. 11.

<sup>9</sup> AN Husna, dkk, Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi, *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 13, No. 1, 2014, hlm. 54.

sehingga membuat seseorang mudah mengalami resiko yang dapat memicu penyakit psikologis.<sup>10</sup> Mengenai dampak dari kegagalan seseorang dalam menumbuhkan regulasi diri dan menjadi pengguna obat-obatan terlarang juga menjadi kajian penting agar para pengguna bisa keluar dari permasalahan yang ada.

Seseorang yang telah berhenti dari ketergantungan disebut dengan mantan pecandu NAPZA. Menurut WHO (*World Health Organization*), mantan pecandu narkoba adalah mereka yang telah terbebas (sembuh) dari kecanduan atau pantang narkoba selama minimal dua tahun. Dengan kata lain, mantan pecandu narkoba adalah orang yang menyalahgunakan narkoba, menggunakannya, kemudian menjadi kecanduan, dinyatakan bebas, atau pulih secara fisik dan psikis dari kecanduan. Proses pemulihan bagi mantan pecandu bersifat dinamis sepanjang hidup. Selain itu, efek lain dari penyalahgunaan zat pada individu adalah hilangnya tujuan hidup karena seseorang yang terbebas dari kecanduan berusaha menemukan makna dalam hidup sebagai bentuk motivasi diri untuk menghindari terulangnya kembali.

Kesulitan lepas dari kecanduan narkoba, bukan tidak mungkin orang yang dulu kecanduan narkoba bisa menghilangkannya, bahkan banyak orang yang dulu kecanduan narkoba tersentuh untuk membantu pecandu narkoba lain pulih seperti dirinya, sehingga ia memutuskan untuk menjadi Konselor Adiksi. Konselor Adiksi merupakan sebuah profesi dengan sikap khusus yang dibutuhkan untuk bekerja sama dalam suatu hubungan profesional pada orang-orang yang memiliki kekurangan (pecandu NAPZA).<sup>11</sup> Rasulullah SAW bersabda:

.... خَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ

---

<sup>10</sup> Mohammad Abdul Azis, Regulasi Diri Pecandu Narkotika Melalui Pendekatan Bimbingan dan Konseling Islam Berbasis Pesantren, *Jurnal Keislaman dan Pendidikan*, Vol. 13, No. 2, 2020, hlm. 94.

<sup>11</sup> Murdiono Simbolon et al., Peran Konselor Adiksi dalam Menangani Korban Penyalahgunaan NAPZA di Pusat Rehabilitasi Narkoba Galilea Palangkaraya, *Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*, vol. 05, no. 02, 2020, hlm. 87.

*“...Sebaik-baiknya manusia ialah yang paling bermanfaat bagi manusia.” (HR. Ahmad, Ath-Thabrani, dan Ad-Daruqutni)”<sup>12</sup>*

Setiap muslim dianjurkan untuk dapat berguna dan bermanfaat bagi orang lain salah satunya seperti apa yang dikerjakan oleh seorang Konselor Adiksi. Sebagai orang profesional Konselor Adiksi bertugas melaksanakan kegiatan rehabilitasi ketergantungan atau kecanduan suatu zat dan harus memiliki potensi dibidang ilmu kesehatan, konseling, dan psikologi khususnya dibidang adiksi NAPZA.

Pengalaman yang dilalui Konselor Adiksi saat menjadi korban penyalahgunaan sebelumnya membuat mereka lebih memahami perasaan para pecandu NAPZA lainnya. Kemampuan konselor untuk bekerja dari perspektif pengalaman emosional yang diselesaikan, membuat seseorang peka terhadap diri sendiri dan orang lain, adalah sifat yang oleh Gladding disebut sebagai penyembuh. Ini adalah fenomena paradoks. Orang-orang yang telah terluka dan mampu mengatasi rasa sakit ini dan mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri dan dunia akan dapat membantu mereka yang berjuang melalui masalah emosional mereka.<sup>13</sup> Hal ini juga menjadi suatu keberhasilan tersendiri bagi diri mantan pecandu NAPZA yang berprofesi sebagai konselor adiksi. Dari puluhan jumlah orang mantan pecandu NAPZA yang pernah menjalani rehabilitasi di wilayah Banyumas dan Purbalingga, penulis hanya mendapati tiga orang yang memutuskan jalan hidupnya untuk menjadi seorang Konselor Adiksi. Mereka bekerja di tempat rehabilitasi NAPZA yang ada di Banyumas dan Purbalingga.

Ketiga subjek tersebut berjenis kelamin laki-laki dan bekerja di Institusi Penerima Wajib Lapor (IPWL) yang ada di Purbalingga. Subjek pertama, berinisial “YA” menjadi pecandu dulunya sebagai bentuk pelarian dari masalah keluarganya hingga akhirnya ia mengikuti rehabilitasi di IPWL YPI Nurul Ihsan Al-Islami Purbalingga yang saat ini menjadi tempatnya

---

<sup>12</sup> Wahyuni, Implementasi Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2014 tentang Tenaga Kesehatan dalam Pemberian Pelayanan pada Pasien di Puskesmas Bajoe Kecamatan Tanete Riattang Timur Kabupaten Bone, *Jurnal Al-Dustur*, vol. 02, no. 01, 2019, hlm.120.

<sup>13</sup> Samuel T. Gladding, *Konseling: Profesi Yang Menyeluruh (Edisi Keenam)* (Jakarta: PT Indeks, 2012), hlm. 36-38.

bekerja. Subjek kedua, “BT” mengatakan bahwa awal mula dirinya mengenal NAPZA di lingkungan pergaulan teman sebaya pada saat dirinya Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan mengikuti rehabilitasi di Balai Rehabilitasi Sosial Korban Penyalahgunaan NAPZA (BRSKPN) wilayah Banyumas. Kini dirinya bekerja sebagai Konselor Adiksi di IPWL Yayasan An Nur Haji Supono Purbalingga. Subjek ketiga, “BP” tidak jauh beda dengan yang mulai mengenal NAPZA sejak dirinya masih duduk di bangku SMP. Berawal dari ajakan teman, muncul rasa penasaran, kemudian mulai mencoba-coba dan berakhir kecanduan. “BP” sempat mengikuti rehabilitasi di IPWL YPI Nurul Ichsan Al-Islami selama tiga bulan sebelum akhirnya di rehabilitasi di IPWL Yayasan Lentera Bangsa Sragen.

Sebelum menjadi diri mereka yang sekarang, mereka melalui masa sulit untuk mempertahankan komitmen dalam dirinya agar tidak mengalami *relapse*. Mereka melalui berbagai hal selama periode tertentu untuk mempertahankan komitmen tersebut bahkan saat dirinya sadar tidak ada *reward* yang akan dia dapatkan. Kemampuan itulah yang disebut dengan regulasi diri. Mereka berhasil memiliki regulasi diri yang baik karena dapat mengendalikan dirinya dari berbagai dorongan-dorongan negatif yang bisa membawanya kepada kekambuhan. Dari sinilah penulis tertarik untuk meneliti bagaimana proses pencapaian regulasi diri pada mantan pecandu NAPZA yang menjadi konselor adiksi.

Terkait regulasi diri mantan pecandu narkoba, Larasati P. Shafira melakukan penelitian di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Palembang. Penelitian yang dilakukan melibatkan empat mantan pecandu narkoba yang pernah mengalami kekambuhan. Keempat subjek mengalami kegagalan regulasi diri dan mereka memiliki upaya yang berbeda-beda. Kegagalan ini adalah salah satu masalah utama dalam memulai proses regulasi diri saat ini. Proses regulasi diri subjek saat ini meliputi faktor dan dimensi yang mempengaruhi, antara lain motivasi, persepsi, pengetahuan diri, tujuan yang ingin dicapai, upaya perilaku, dan kondisi lingkungan/dukungan keluarga.<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> Laras P. Shafira, *Regulasi Diri pada Mantan Pecandu Narkoba di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Palembang* (Skripsi, UIN Raden Fatah Palembang, 2019), hlm. 25.

Yully Purwono menggambarkan regulasi diri pada mantan pecandu NAPZA dengan tujuan memperoleh model pemulihan yang dapat dijadikan referensi bagi para mantan pecandu dalam proses regulasi diri. Subjek penelitian dilakukan terhadap empat mantan pecandu NAPZA yang mengikuti program pemulihan berbasis 12 langkah. Dari penelitian tersebut dapat dinyatakan bahwa mereka yang mengikuti program pemulihan 12 langkah mempunyai komponen regulasi diri yang baik untuk mengatasi kekambuhan dan mempertahankan pantangan yang berkelanjutan.<sup>15</sup>

Mohammad Abdul Azis melakukan penelitian terkait regulasi diri pecandu narkoba melalui pendekatan Bimbingan dan Konseling Islam. Kemudian diperoleh hasil penelitian subjek mengikuti proses bimbingan dan konseling dengan pendekatan-pendekatannya di pesantren, masing-masing subjek mengalami PAWS yang terus mereka alami dalam proses regulasi. Selanjutnya, proses regulasi diri juga diawali dengan adanya faktor yang memberikan pengaruh terhadap proses regulasi diri, Faktor tersebut antara lain subjek merasakan adanya dampak negatif akibat kecanduannya dan memiliki kebutuhan yang harus mereka penuhi. Adanya faktor tersebut mengawali proses regulasi diri bagi subjek terutama dalam menetapkan tujuan. Saat subjek memiliki tujuan, maka unsur regulasi diri mulai diterapkan.<sup>16</sup>

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya terletak pada subjek dan lokasi penelitian. Penelitian ini berfokus pada proses pencapaian regulasi diri mantan pecandu yang sekarang berprofesi sebagai Konselor Adiksi di Banyumas dan Purbalingga. Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “*PROSES PENCAPAIAN REGULASI DIRI (Studi Deskriptif terhadap Konselor Adiksi Mantan Pecandu NAPZA di Purbalingga dan Sragen)*”.

---

<sup>15</sup> Yully Purwono, *Gambaran Regulasi Diri Pada Pecandu NAPZA Yang Menjalankan Program Pemulihan Berbasis 12 Langkah* (ACADEMIA, 2016), hlm. 1.

<sup>16</sup> Mohammad Abdul Azis, *Regulasi Diri Pecandu Narkoba Melalui Pendekatan Bimbingan dan Konseling Islam Berbasis Pesantren*, *Jurnal Keislaman dan Pendidikan*, Vol. 13, No. 2, 2020, hlm. 19.

## B. Penegasan Istilah

Definisi operasional merupakan penegasan istilah dari variabel penelitian yang akan dilakukan sebagai bentuk pemahaman terhadap istilah-istilah yang terdapat dalam penelitian dan agar tidak ada kesalahan serta kekeliruan dalam memahaminya.

### 1. Regulasi Diri

Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur pencapaian dan tindakannya sendiri, menetapkan tujuan, mengukur keberhasilannya dalam mencapai tujuan tersebut, dan memberi penghargaan pada diri sendiri ketika tujuan tersebut tercapai.<sup>17</sup> Sederhananya, regulasi merupakan suatu proses megkontrol atau mengatur pikiran, emosi dan perilaku agar dapat mencapai suatu tujuan. Aspek regulasi diri terdiri dari aspek metakognisi, motivasi, dan tindakan positif. Regulasi diri yang baik akan berdampak pada masyarakat, karena individu dengan pengaturan diri yang baik akan cenderung mengikuti aturan yang telah ditetapkan oleh norma, nilai, dan hukum yang berlaku di masyarakat serta dapat mengurangi konflik yang timbul.<sup>18</sup>

Penelitian ini membahas terkait proses pencapaian regulasi diri mantan pecandu NAPZA yang menjadi Konselor Adiksi. Nantinya akan ada proses *receiving*, *evaluating*, *searching*, *formulating*, *implementing*, dan *assessing*.

### 2. Mantan Pecandu NAPZA

Mantan pecandu narkoba adalah penyalahguna narkoba yang kecanduan terhadap satu atau lebih narkotika, psikotropika, dan lain-lain yang telah mampu lepas dari kecanduannya. Ketika seseorang ditangkap sebagai pengguna narkoba, mereka biasanya tidak memiliki kendali atas diri mereka sendiri. Penyalahgunaan menyebabkan

---

<sup>17</sup> Sitti A. Mu'min, Regulasi Diri Dalam Belajar Mahasiswa yang Bekerja, *Jurnal Al-Ta'dib*, vol. 09, no. 01, 2016, hlm. 5.

<sup>18</sup> Abdul Manab, Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual, in *2nd PSYCHOLOGY & HUMANITY* (Presented at the Seminar Asean, Universitas Muhammadiyah Malang, 2016), hlm. 1.

pecandu mengulangi sensasi yang tidak diinginkan untuk mengurangi emosi negatif, yang mengakibatkan hilangnya kontrol diri. Kondisi pecandu memerlukan solusi berupa rehabilitasi individu yang terlibat penyalahgunaan dan ketergantungan. Akan tetapi metode rehabilitasi memiliki pretensi yang berbeda dengan mengubah sikap ketergantungan pecandu agar tidak terulang kembali. Karena pada kenyataannya banyak sekali pecandu yang mengalami kekambuhan paska rehabilitasi.<sup>19</sup>

Mantan pecandu NAPZA yang menjadi subyek penelitian dalam penelitian ini adalah mereka yang saat ini berprofesi sebagai Konselor Adiksi di Banyumas dan Purbalingga. Mereka adalah orang-orang yang berhasil dalam meregulasi diri sehingga bisa menjadi pribadi yang lebih baik seperti sekarang.

### 3. Konselor Adiksi

Konselor Adiksi adalah pekerja sosial atau profesional dengan kemampuan yang diperoleh melalui pelatihan dan pengalaman untuk memberikan layanan konseling dan intervensi kepada pecandu dan klien penyalahgunaan zat narkotika. Dengan kata lain, konselor juga merupakan orang yang bertindak sebagai fasilitator dari tugasnya membantu klien mengatasi masalahnya. Konselor Adiksi menangani masalah penyalahgunaan NAPZA dengan memberikan penilaian, informasi dan saran yang diperlukan korban penyalahgunaan NAPZA dengan menopang aspek positif untuk memungkinkan mereka menjadi individu yang lebih sehat. Mereka bekerja secara profesional di Instalasi Rehabilitasi Narkoba.<sup>20</sup>

Dalam penelitian ini Konselor Adiksi yang menjadi subjek penelitian haruslah seorang mantan pecandu NAPZA yang sudah

---

<sup>19</sup> Wahyu Widiatoro and Sri S. Widyaningsih, *Membangun Resiliensi Mantan Pecandu Napza: Studi Kasus Yogya Care House*, in *Prosiding Seminar Nasional Milleneial 5.0 Fakultas Psikologi UMBY* (Presented at the Seminar Nasional, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2020), hlm. 220.

<sup>20</sup> Rohimah T. Wijayanti, *Peran dan Kompetensi Konselor Adiksi dalam Rehabilitasi di Institusi Penerimaan Wajib Lapor Yayasan Pendidikan Islam Nurul Ichsan Al-Islami Purbalingga* (Skripsi, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2020), hlm. 19.



pulih. Berdasarkan kriteria tersebut, penulis mendapati tiga orang informan berjenis kelamin laki-laki yang menjadi Konselor Adiksi di Purbalingga. Tiga informan tersebut adalah “YA”, “BT”, dan “BP” yang saat ini bekerja di IPWL yang terdapat di wilayah Purbalingga dan Sragen.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah penulis merumuskan pokok permasalahan sebagai berikut:

1. Apa saja aspek-aspek regulasi diri pada mantan pecandu NAPZA yang menjadi Konselor Adiksi di Kabupaten Purbalingga dan Sragen?
2. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri pada mantan pecandu NAPZA yang menjadi Konselor Adiksi di Kabupaten Purbalingga dan Sragen?
3. Bagaimana proses pencapaian regulasi diri mantan pecandu NAPZA yang menjadi Konselor Adiksi di Kabupaten Purbalingga dan Sragen?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Mengetahui aspek-aspek regulasi diri pada mantan pecandu NAPZA yang menjadi Konselor Adiksi di Kabupaten Purbalingga dan Sragen.
2. Mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri pada mantan pecandu NAPZA yang menjadi Konselor Adiksi di Kabupaten Purbalingga dan Sragen.
3. Dapat memahami proses pencapaian regulasi diri mantan pecandu NAPZA yang menjadi Konselor Adiksi di Kabupaten Purbalingga dan Sragen.

## E. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian “Proses Pencapaian Regulasi Diri (Studi Deskriptif terhadap Konselor Adiksi Mantan Pecandu NAPZA di Purbalingga dan Sragen)” adalah sebagai berikut:

### 1. Manfaat Teoritis

Untuk menambah wawasan dan pengetahuan bagi mahasiswa terkait proses pencapaian regulasi diri mantan pecandu NAPZA yang menjadi Konselor Adiksi.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi subjek penelitian, dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu berperan sebagai pemicu, dorongan dan motivasi diri untuk membentuk profesionalisme dalam bekerja.
- b. Bagi masyarakat, diharapkan penelitian ini menambah pemahaman masyarakat mengenai bahayanya penyalahgunaan narkoba, memupuk moral, kepedulian dan dukungan kepada para pecandu yang sedang atau telah berjuang untuk sembuh.
- c. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, memberi kontribusi keilmuan di bidang konseling dan memberi gambaran bahan refleski terkait regulasi diri mantan pecandu NAPZA yang menjadi Konselor Adiksi.

## F. Kajian Pustaka

Kajian Pustaka atau *literature review* mengemukakan teori-teori yang relevan dengan masalah yang diteliti.

*Pertama*, skripsi yang di tulis oleh Laras Permata Shafira dengan judul “*Regulasi Diri pada Mantan Pecandu Narkoba di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Palembang*” tahun 2019. Penelitiannya menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Tujuannya untuk memperdalam gambaran tentang proses pengaturan diri seorang mantan pecandu narkoba melalui wawancara, observasi dan dokumentasi.

Penelitiannya melibatkan empat partisipan penelitian yang merupakan mantan pecandu narkoba dan pernah mengalami kekambuhan.<sup>21</sup>

Hasil penelitian menunjukkan keempat subjek mengalami kegagalan dalam regulasi diri dan mereka mempunyai upaya yang berbeda. Kegagalan ini adalah salah satu masalah utama dalam memulai proses regulasi diri saat selanjutnya. Tujuan keempat subjek yang menginginkan pemulihan permanen dan masa depan yang lebih baik. Proses regulasi diri subjek saat ini meliputi faktor dan dimensi yang mempengaruhi, antara lain motivasi, persepsi, pengetahuan diri, tujuan yang ingin dicapai, upaya perilaku, dan kondisi lingkungan/dukungan keluarga.<sup>22</sup>

Persamaan pada penelitian Shafira dengan penelitian yang akan peneliti lakukan terletak pada objek, metode pendekatan dan jenis penelitian. Perbedaan terdapat pada lokasi dan subjek penelitian. Shafira melakukan penelitiannya di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Palembang dengan subjek penelitian empat orang mantan pecandu narkoba yang pernah mengalami *relapse*. Sedangkan peneliti melakukan penelitian di IPWL Purbalingga dan Sreagen yang memiliki seorang Konselor Adiksi mantan pecandu NAPZA.

*Kedua*, artikel penelitian yang ditulis Yully Purwono dengan judul “*Gambaran Regulasi Diri pada Mantan Pecandu NAPZA yang Menjalankan Program Pemulihan Berbasis 12 Langkah*” tahun 2016. Penelitian dimulai dari tingginya data tingkat kekambuhan pada antara mantan pecandu narkoba yang telah menyelesaikan perawatan di tempat rehabilitasi. Tujuan dari penelitian adalah untuk mendapatkan model program pemulihan yang dapat dijadikan pilihan bagi mantan pecandu untuk mengikuti pemulihan dan mempertahankan pantang (abstinensi) narkoba saat mereka kembali hidup di masyarakat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kualitatif dengan empat orang subjek pecandu yang mengikuti program pemulihan dengan 12 langkah sebagai narasumber. Dari penelitian

---

<sup>21</sup> Laras P. Shafira, *Regulasi Diri pada Mantan Pecandu Narkoba di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Palembang* (Skripsi, UIN Raden Fatah Palembang, 2019), hlm. 14.

<sup>22</sup> Laras P. Shafira, *Regulasi Diri pada Mantan Pecandu Narkoba di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Palembang* (Skripsi, UIN Raden Fatah Palembang, 2019), hlm. 127.

tersebut dapat dinyatakan bahwa mereka yang mengikuti program pemulihan 12 langkah mempunyai komponen regulasi diri yang baik untuk mengatasi kekambuhan dan mempertahankan pantangan yang berkelanjutan.<sup>23</sup>

Persamaan pada penelitian di atas dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada objek dan pendekatan penelitian. Perbedaannya dapat terlihat, pada penelitian Purwono subjek penelitian adalah mereka yang pernah mengikuti rehabilitasi namun mengalami kekambuhan dan pada penelitian yang dilakukan peneliti subjeknya adalah mantan pecandu yang saat ini berprofesi sebagai Konselor Adiksi. Selain itu dalam penelitian Purwono jenis penelitian menggunakan studi deskriptif, sedangkan penulis menggunakan studi kasus.

*Ketiga*, jurnal yang ditulis oleh Mohammad Abdul Azis dengan judul “*Regulasi Diri Pecandu Narkotika Melalui Pendekatan Bimbingan dan Konseling Islam Berbasis Pesantren*” Latar belakang Penelitian ini adalah masalah ketergantungan terhadap narkoba muncul akibat tidak bisanya diri individu bersikap disiplin dan control atas dirinya sendiri, untuk melakukan rehabilitasi (penyembuhan) perlu adanya bimbingan dan konseling yang merupakan salah satu solusi bagi pecandu narkoba. Penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif, dengan subjek yang merupakan santri pecandu narkoba yang mengalami regulasi diri. Dipilih berdasarkan metode Purposif Sampling santri dengan klasifikasi berdasarkan proses regulasi yang di alami.

Hasil penelitian: Proses regulasi diri pada subjek diawali dengan adanya rasa jenuh akan kecanduan sehingga memunculkan keinginan untuk pulih. Setelah menjalani proses bimbingan dan konseling dengan pendekatan-pendekatannya di pesantren, masing-masing subjek mengalami PAWS yang terus mereka alami dalam proses regulasi. Selanjutnya, proses regulasi diri juga diawali dengan adanya faktor yang memberikan pengaruh terhadap proses regulasi diri, Faktor tersebut antara lain subjek merasakan adanya dampak negatif akibat kecanduannya dan memiliki kebutuhan yang harus mereka penuhi. Adanya faktor tersebut mengawali proses regulasi diri bagi

---

<sup>23</sup> Yully Purwono, *Gambaran Regulasi Diri Pada Pecandu NAPZA Yang Menjalankan Program Pemulihan Berbasis 12 Langkah* (ACADEMIA, 2016), hlm. 1.

subjek terutama dalam menetapkan tujuan. Saat subjek memiliki tujuan, maka unsur regulasi diri mulai diterapkan.<sup>24</sup>

Persamaan penelitian terletak pada pembahasan regulasi diri, namun yang menjadi pembeda disini terletak pada penggunaan pendekatan Bimbingan dan Konseling Islam berbasis pesantren. Perbedaan penelitian lainnya ada pada subjek dan lokasi penelitian. Pada penelitian Azis subjek penelitian merupakan pecandu narkoba dan lokasi penelitian terletak di Pesantren Al-Qodir Yogyakarta.

*Keempat*, skripsi yang ditulis oleh Shella Anggraini dengan judul “*Hubungan Regulasi Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Peserta Didik Kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019*”. Tujuan penelitian untuk mengetahui adanya hubungan antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial peserta didik Kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengumpulan data observasi, wawancara dan kuesioner. Data akan dianalisa dengan metode statistic parametric dengan menggunakan uji prasyarat, uji hipotesis serta uji linieritas. Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa semakin baik regulasi diri peserta didik maka semakin menurunkan intensitas penggunaan media sosial.<sup>25</sup>

Persamaan penelitian terletak pada pembahasan terkait regulasi diri. Perbedaan penelitian yang pertama terletak pada objek penelitian yaitu Anggraini meneliti keterkaitan regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial. Perbedaan kedua pada jenis penelitian dan metode analisis data. Perbedaan ketiga yaitu lokasi penelitian, pada penelitian Anggraini penelitian di lakukan di MA Al-Hikmah Bandar Lampung.

*Kelima*, skripsi yang ditulis Indatus Fatmawati dengan judul “*Hubungan antara Regulasi Diri dan Resiliensi pada Remaja dikeluarga yang Bercerai*”. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Tujuan

---

<sup>24</sup> Mohammad Abdul Azis, Regulasi Diri Pecandu Narkoba Melalui Pendekatan Bimbingan dan Konseling Islam Berbasis Pesantren, *Jurnal Keislaman dan Pendidikan*, Vol. 13, No. 2, 2020, hlm. 19.

<sup>25</sup> Shella Anggraini, *Hubungan Regulasi Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Peserta Didik Kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019*, (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2019), hlm. 88.

dari penelitian ini adalah menguji secara empiric hubungan antara regulasi diri dan resiliensi pada remaja di keluarga yang bercerai. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara regulasi diri dan resiliensi. Subjek penelitian sebanyak 100 remaja yang memiliki orangtua bercerai. Kesimpulan dari hasil penelitian terdapat hubungan positif antara regulasi diri dan resiliensi pada remaja di keluarga yang bercerai sehingga hipotesis yang diajukan diterima.

Persamaan penelitian di atas dengan penelitian ini terletak pada pembahasan regulasi diri. Perbedaan penelitian yang pertama pada objek penelitian, dimana pada penelitian Fatmawati meneliti keterkaitan regulasi diri dengan resiliensi pada remaja dengan keluarga bercerai. Perbedaan kedua terdapat pada jenis penelitian yang digunakan yang merupakan jenis penelitian kuantitatif.

#### **G. Sistematika Kepenulisan**

Untuk memudahkan dan mengetahui apa saja yang terdapat dalam penelitian ini, maka penulis menyusun sistematika pembahasan ke pokok-pokok bahasa yang dibagi menjadi lima bab sebagai berikut:

**BAB I. Pendahuluan.** Menjelaskan masalah yang akan diteliti dan dibahas dalam penulisan ini yaitu memperjelas dan memaparkan gambaran masalah-masalah sebagai landasan pada saat penelitian. Di dalam bab ini diuraikan tentang Latar Belakang Masalah, Rumusan Penelitian, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian Pustaka, Kajian Teoritis, dan Sistematika Penulisan.

**BAB II. Landasan Teori.** Bab ini akan menjelaskan mengenai landasan teori yang meliputi tentang pembahasan kajian kajian teoritik yang berkaitan dengan Regulasi Diri Mantan Pecandu Napza yang menjadi Konselor Adiksi di Kabupaten Banyumas dan Purbalingga.

**BAB III. Metode Penelitian.** Berisi Pendekatan Dan Jenis Penelitian, Waktu Penelitian, subjek dan objek penelitian, Metode Pengumpulan Data dan Teknik Analisis Data.

**BAB IV. Hasil Penelitian dan Pembahasan.** Berisi Penyajian Data dan Analisis Data.

**BAB V. Penutup.** Berisi Kesimpulan dan Saran.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Regulasi Diri

##### 1. Pengertian Regulasi Diri

*Self regulation* atau yang lebih dikenal sebagai regulasi diri berasal dari kata *self* yang artinya diri dan *regulation* yang berarti pengaturan. Jadi dari segi bahasa, pengertian regulasi diri adalah pengaturan diri. Regulasi diri adalah proses di mana seseorang dapat mengatur sendiri kinerja dan tindakan mereka, menetapkan tujuan, mengukur keberhasilan mereka dalam mencapai tujuan tersebut, dan menghargai diri mereka sendiri atas pencapaian tujuan tersebut.<sup>26</sup>

Dalam psikologi, akar dari teori regulasi diri adalah teori Albert Bandura tentang teori sosial kognitif. Teori sosial kognitif Bandura berpendapat bahwa kepribadian seseorang terbentuk oleh faktor kognitif, perilaku dan lingkungan. Kontrol berbagai rangsangan eksternal disebut regulasi diri. Baumeister berpendapat bahwa regulasi diri adalah kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan memantau perilaku untuk mencapai tujuan tertentu dengan menghubungkan faktor fisik, kognitif, emosional, dan sosial dengan nilai-nilai yang konsisten, nilai-nilai, etika, dan aturan yang berlaku di masyarakat. Selain itu regulasi diri juga merupakan sebuah kemampuan menghasilkan pikiran, perasaan, dan tindakan serta kemampuan untuk terus menerus beradaptasi untuk mencapai tujuan yang diinginkan setiap orang, serta dapat meningkatkan kesehatan jasmaninya.<sup>27</sup>

Regulasi diri merupakan proses dalam kepribadian yang penting bagi individu untuk mencoba mengendalikan pikiran,

---

<sup>26</sup> Howard S. Friedman and Miriam W. Schustack, *Kepribadian: Teori Klasik dan Riset Modern (Jilid 1)*, 3rd ed. (Jakarta: Erlangga, 2008), hlm. 228.

<sup>27</sup> Abdul Manab, Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual, in *2nd PSYCHOLOGY & HUMANITY* (Presented at the Seminar Asean, Universitas Muhammadiyah Malang, 2016), hlm. 8.



perasaan, impuls dan keinginannya dari rangsangan eksternal agar sesuai dengan tujuan dan cita-citanya. Dias dan Castillo melihat regulasi diri sebagai suatu proses psikologis dalam diri individu yang dapat menentukan suatu tindakan serta mengatur mekanisme individu dalam menghasilkan perilaku yang positif agar dapat mencapai cita-cita yang diinginkan. Adanya regulasi diri dalam diri individu bukanlah suatu bawaan dari lahir melainkan harus dipelajari. Bisa berasal dari pembelajaran awal yang diberikan orang tua, bisa juga berasal dari norma-norma yang ada dalam masyarakat dan agama yang dianutnya.<sup>28</sup>

Zimmerman mengungkapkan bahwa regulasi diri adalah proses di mana individu mengaktifkan dan mempertahankan pikiran, tindakan dan perasaannya untuk mencapai tujuan pribadi, baik secara akademis, emosional, sosial dan moral. Sedangkan menurut Sautelle, Bowles, Hattie, dan Arifin keterampilan regulasi diri adalah pikiran, perasaan, dan tindakan yang sengaja diciptakan oleh seorang individu untuk menetapkan dan mencapai tujuan terstruktur.<sup>29</sup>

Hidayat juga menjelaskan bahwa regulasi diri atau *self control* merupakan salah satu kekuatan pendorong utama kepribadian manusia. Melalui regulasi diri, individu akan mampu mencapai prestasi puncak dalam proses pendidikan. Selain itu, regulasi diri juga dapat membantu mendorong adaptasi individu dari keadaan disequilibrium (ketidakseimbangan) ke keadaan ekuilibrium (keseimbangan) dalam belajar.<sup>30</sup>

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat dipahami bahwa regulasi diri merupakan suatu kemampuan dalam diri individu

---

<sup>28</sup> Abdul Manab, Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual, in *2nd PSYCHOLOGY & HUMANITY* (Presented at the Seminar Asean, Universitas Muhammadiyah Malang, 2016), hlm. 9.

<sup>29</sup> Indatus Fatmawati, *Hubungan Antara Regulasi Diri dan Resiliensi pada Remaja di Keluarga yang Bercerai* (Skripsi, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2018), hlm.19.

<sup>30</sup> Akhmad Faisal Hidayat, Hubungan Regulasi Diri Dengan Prestasi Belajar Kalkulus II Ditinjau Dari Aspek Metakognisi, Motivasi Dan Perilaku, *Jurnal Elektronik Pendidikan Matematika Tadulako*, Vol. 1, No. 1, 2013, hlm. 2.

untuk mengatur perasaan, perilaku dan pikiran untuk mencapai tujuan tertentu dengan melibatkan fisik, emosional, kognitif dan sosial.

## 2. Teori Regulasi Diri

Regulasi diri dalam ilmu psikologi berakar dari teori sosial kognitif milik Albert Bandura. Dalam teori ini Bandura mengungkapkan bahwa kepribadian individu terbentuk dari perilaku, kognitif, serta lingkungan. Menurutnya, aktivitas manusia meliputi interaksi antara perilaku, variabel lingkungan, kognisi, dan faktor pribadi lainnya. Teori sosial kognitif memiliki tiga pandangan atau asumsi tentang regulasi diri, yaitu:<sup>31</sup>

### a. *Triadic reciprocity*

Teori sosial kognitif mempertimbangkan adanya interaksi dari tiga faktor yang mempengaruhi regulasi diri seseorang, yaitu faktor pribadi, lingkungan dan perilaku. Menurut teori ini, regulasi diri tidak hanya ditentukan oleh faktor proses dalam diri seseorang, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan perilaku yang terjadi secara bersama-sama. Timbal balik di sini tidak harus berarti simetri dalam kekuatan dan waktu.

### b. *Self-efficacy*;

Teori sosial kognitif menganggap *self-efficacy* sebagai variabel utama yang mempengaruhi regulasi diri seseorang. Persepsi seseorang tentang *self-efficacy* telah terbukti berhubungan dengan dua aspek penting dari regulasi diri, strategi belajar dan pemantauan diri. Selain itu faktor sosial dalam pembentukan efikasi diri seseorang. Bandura mengatakan panutan orang dewasa dan persuasi verbal juga bisa mengubah kepercayaan diri seseorang.

---

<sup>31</sup> Titik Kristiyani, *Self-Regulated Learning (Konsep, Implikasi, Dan Tantangannya Bagi Siswa di Indonesia)* (Yogyakarta: Sanata Dharma University Press, 2016), hlm. 26-27.

c. Subproses dalam regulasi diri

Teori sosial kognitif beranggapan bahwa regulasi diri terdiri dari tiga sub proses, yaitu: observasi diri, evaluasi diri dan reaksi diri, saling berinteraksi.

Tahapan pengaturan diri di bawah model ini meliputi: tahap identifikasi dan perencanaan, tahap pembelajaran strategi pemantauan dan pengendalian, dan tahap respon dan refleksi. Berbagai bidang di mana pengaturan diri dapat dibagi menjadi empat kategori besar, yaitu kognitif, motivasi, perilaku, dan kontekstual.<sup>32</sup>

3. Aspek-aspek Regulasi Diri

Sementara itu Zimmerman berpendapat bahwa regulasi diri mencakup tiga aspek, yaitu:

a. Metakognitif

Metakognitif adalah suatu kata yg diperkenalkan oleh Flavell dalam Tahun 1976 dan mengakibatkan banyak perdebatan dalam pendefinisianya. Kegiatan metakognitif dasarnya adalah aktivitas “berpikir mengenai berpikir”, yaitu adalah aktivitas mengontrol secara sadar mengenai proses kognitifnya sendiri.<sup>33</sup>

Menurut Margaret W. Matlin, metakognitif merupakan pengetahuan dan kesadaran proses kognisi atau kesadaran individu tentang pemikirannya. Metakognitif menjadi suatu proses yang penting dikarenakan pengetahuan individu tentang kognitifnya mampu membimbing dirinya dalam mengatur ataupun menata peristiwa yang akan ia hadapi serta memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognitifnya di masa mendatang.<sup>34</sup>

---

<sup>32</sup> Titik Kristiyani, *Self-Regulated Learning (Konsep, Implikasi, Dan Tantangannya Bagi Siswa di Indonesia)* (Yogyakarta: Sanata Dharma University Press, 2016), hlm 27-29.

<sup>33</sup> Sрни M. Iskandar, Pendekatan Keterampilan Metakognitif dalam Pembelajaran Sains di Kelas, *ERUDIO*, Vol. 2, No. 2, 2014, hlm. 14.

<sup>34</sup> Yudrik Jahya, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Kencana, 2011), hlm. 185-186.

Terdapat dua komponen terpisah yg terkandung pada metakognitif, yaitu pengetahuan deklaratif dan prosedural mengenai keterampilan, strategi, serta asal yang diharapkan untuk melakukan suatu tugas. Mengetahui apa yg dilakukan, bagaimana melakukannya, mengetahui prasyarat untuk meyakinkan kelengkapan tugas tersebut, dan mengetahui kapan melakukannya.<sup>35</sup>

Bentuk aktivitas memantau diri (*self monitoring*) dapat dianggap sebagai bentuk metakognitif. Dalam sudut pandang yang lain, dikemukakan bahwa metakognitif menjadi suatu bentuk kemampuan untuk melihat dalam diri sendiri sebagai akibatnya apa yang ia lakukan bisa terkontrol secara optimal.<sup>36</sup>

#### b. Motivasi

Istilah motivasi berasal dari kata motif yang diartikan sebagai kekuatan yang ada dalam diri individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat. Motif tidak bisa diamati secara langsung, namun bisa diinterpretasikan pada tingkah lakunya, berupa rangsangan, dorongan, atau pembangkit energi keluarnya suatu tingkah laku tertentu.<sup>37</sup>

Berdasarkan berbagai macam teori mengenai motivasi yang dikemukakan para ahli, masih ada aneka macam teori motivasi yang bertitik tolak dalam dorongan yang tidak selaras satu sama lain. Terdapat teori motivasi yang bertitik tolak dalam dorongan dan pencapaian kepuasan, terdapat juga yang bertitik tolak dalam asas kebutuhan. motivasi dari asas kebutuhanlah yang saat ini banyak diminati.

---

<sup>35</sup> Sрни M. Iskandar, Pendekatan Keterampilan Metakognitif dalam Pembelajaran Sains di Kelas, *ERUDIO*, Vol. 2, No. 2, 2014, hlm. 15.

<sup>36</sup> E. Sastrawati, dkk, Problem Based Learning, Strategi metakognisi, dan Keterampilan Berpikir Tingkat Tinggi Siswa, *Jurnal Tekno-Pedagogi*, Vol.1, No. 2, 2011, hlm.3.

<sup>37</sup> Hamzah B. Uno, *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2018), hlm. 3.

Banyak teori motivasi yang didasarkan pada kebutuhan karena kebutuhan mengakibatkan seorang berusaha untuk bisa memenuhinya. Motivasi merupakan proses psikologis yang dapat mengungkapkan perilaku individu. Perilaku hakikatnya adalah orientasi dalam satu tujuan. Dengan istilah lain, perilaku individu dirancang untuk mencapai tujuannya.<sup>38</sup>

c. Perilaku

Perilaku merupakan kumpulan atau total aktivitas yang dipelajari dari pengalaman sebelumnya dan dipelajari melalui proses penguatan dan pengkondisian. Perilaku adalah usaha individu untuk mengatur diri sendiri, memilih, dan menggunakan lingkungan, serta menciptakan lingkungan yang mendukung kegiatan belajar.<sup>39</sup> Pendapat lainnya mendefinisikan perilaku sebagai sekumpulan reaksi, tindakan, aktivitas, kombinasi gerakan, tanggapan dan jawaban yang dilakukan seseorang, seperti proses berpikir, pekerjaan, seks, dan lain sebagainya.

Perilaku adalah respon atau tanggapan seseorang terhadap rangsangan (stimulus) dari luar. Perilaku dapat dikelompokkan menjadi dua, perilaku tertutup, yaitu perilaku terjadi ketika orang lain (dari luar) tidak dapat mengamati dengan jelas respon terhadap stimulus. Selanjutnya adalah perilaku terbuka, jika respon berupa tindakan yang dapat diamati dari luar (orang lain) disebut perilaku yang diamati oleh orang luar lain atau "observable behavior".<sup>40</sup>

Perilaku merupakan hasil dari beberapa hal, salah satunya karena adanya hubungan timbal balik antara stimulus dan respon alias stimulus reaktif. Hubungan antara stimulus

---

<sup>38</sup> Hamzah B. Uno, *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2018), hlm. 5.

<sup>39</sup> Lisy Chairani & M.A Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an (Peranan Regulasi Diri)*, Cetakan 1. (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2010), hlm.22.

<sup>40</sup> Zaraz O. N. Adliyani, Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat, *Jurnal Majority*, Vol. 4, No. 7, 2015, hlm. 112.

dan respon akan membentuk pola perilaku yang baru. Selain itu, hubungan stimulus-respons merupakan mekanisme dalam proses belajar dari lingkungan luar yang juga mempengaruhi perilaku seseorang. *Reward*-nya akan memperkuat respons atau mempertahankan respons. Adanya hukuman kemudian melemahkan respon atau mengalihkan respon ke bentuk respon yang lain. Perubahan perilaku karena adanya perubahan *reward* atau hukuman.<sup>41</sup>

#### 4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Regulasi Diri

Zimmerman dan Pons mengemukakan bahwa terdapat tiga faktor yang mempengaruhi regulasi diri, yaitu:

##### a. Diri (Individu)

Terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi regulasi diri dalam diri seseorang. Faktor tersebut meliputi:

- 1) Pengetahuan individu, semakin beragam dan kaya pengetahuan yang dimiliki seseorang, semakin membantu dia untuk mengatur diri sendiri.
- 2) Tingkat kemampuan metakognisi yang lebih tinggi yang dimiliki individu membantu melatih pengaturan diri dalam diri individu.
- 3) Tujuan yang ingin dicapai, semakin kompleks tujuan yang ingin dicapai, semakin besar kemungkinan individu mencapai manajemen diri.

##### b. Perilaku

Perilaku mengacu pada usaha individu untuk menggunakan kemampuan yang dimilikinya. Semakin besar dan optimal usaha individu dalam mengatur dan mengelola suatu kegiatan, maka semakin besar pula regulasi individu tersebut. Individu harus dapat mengontrol perilakunya sebagai

---

<sup>41</sup> Herri Zan Pieter, *Pengantar Psikologi untuk Kebidanan*, (Jakarta: Kencana, 2010), hlm. 45.

bentuk kesiapan atau ketersediaan sebuah respon yang secara langsung dapat mempengaruhi serta memodifikasi suatu keadaan yang seringkali tidak menyenangkan.

c. Lingkungan

Lingkungan yang dimaksud disini adalah lingkungan tempat tinggal, dimana seseorang menghabiskan waktunya sehari-hari. Kualitas hidup seseorang berkaitan erat dengan lingkungan tempatnya tinggal. Teori kognitif sosial memberikan perhatian khusus pada pengaruh pengalaman dan sosial pada kinerja manusia. Tergantung lingkungan mendukung atau tidak.<sup>42</sup>

Faktor lain yang mempengaruhi terbentuknya regulasi diri merupakan kesadaran akan emosi dan proses perhatian. Apabila seseorang mampu menyadari kemunculan emosi negatif dalam dirinya maka mereka akan dapat mengendalikan perhatiannya pada sesuatu dan hal itu akan membuat seseorang mampu menahan hasrat dan mengendalikan perilakunya.<sup>43</sup>

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat kita ketahui bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri seseorang adalah perilaku, lingkungan, pengetahuan yang dimiliki, tingginya kemampuan metakognisi dan tujuan yang ingin dicapainya.

5. Langkah-langkah Regulasi Diri

Setiap individu pada dasarnya mengatur diri sendiri dan memegang kendali. Menurut Zimmerman, dalam konteks regulasi diri, proses pengaturan diri dilakukan dengan mengembangkan langkah-langkah yang terdiri dari tiga proses, yaitu:

---

<sup>42</sup> M. Nur Ghufroon and Rini Risnawita S., *Teori-Teori Psikologi*, Cetakan II. (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2017), hlm. 45-47.

<sup>43</sup> Universitas Psikologi, "Pengertian Regulasi Diri, Aspek-aspek Regulasi Diri, dan Faktor yang Mempengaruhinya," *Universitas Psikologi*, n.d., accessed September 10, 2022, <https://www.universitaspikologi.com/2018/09/pengertian-regulasi-diri-aspek-aspek.html>.

a. Observasi diri

Ketika observasi dilakukan, itu menciptakan persepsi kemajuan yang dapat memotivasi seseorang untuk meningkatkan kinerjanya dengan mengubah apa yang sudah mereka lakukan. Sebelum individu mengubah perilakunya, ia harus terlebih dahulu menyadari perilakunya. Ini melibatkan pengawasan atau pemantauan perilaku sendiri. Semakin sistematis seorang individu memantau perilakunya, semakin cepat individu tersebut menyadari apa yang dia lakukan.

b. Evaluasi diri

Menentukan apakah tindakan yang dilakukan sudah sesuai dengan yang diinginkan, yaitu sesuai dengan standar pribadi individu. Standar pribadi berasal dari informasi yang didapat individu dari orang lain. Membandingkan kinerja seseorang dengan standar memberikan informasi tentang kemajuan yang dicapai. Dengan melakukan penilaian diri, individu dapat menentukan apakah tindakan mereka bergerak ke arah yang benar.

c. Reaksi diri

Membentuk dorong perilaku untuk diri sendiri, kenali dan tunjukkan kemampuan yang dimiliki, lalu rasakan kepuasan diri untuk meningkatkan minat dalam melakukan sesuatu dan tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan.<sup>44</sup>

## B. Regulasi Diri Mantan Pecandu NAPZA

Kegagalan regulasi diri sendiri (kurangnya disiplin diri dan pengendalian diri) dianggap sebagai masalah mendasar yang sudah menjadi hal biasa dalam kehidupan masyarakat. Regulasi diri dianggap sebagai kekuatan manusia untuk merespon secara efektif peristiwa buruk yang dialami individu. Regulasi diri juga dianggap sebagai kekuatan untuk

---

<sup>44</sup> Roy Baumeister, *Self-Regulation and Self-Control: Selected Works of Roy F. Baumeister*, (London: Routledge, 2018), hlm. 69-71.



mengendalikan emosi, pikiran, dan perilaku individu. Ketidakmampuan mengendalikan diri inilah yang menyebabkan perasaan tidak nyaman dan mengalami hal yang tidak menyenangkan saat melakukan regulasi diri. Oleh karena itu, untuk mengimplementasikan regulasi tersebut, diperlukan dukungan teknis yang tepat.<sup>45</sup>

Perilaku adiksi atau ketergantungan obat juga dipengaruhi oleh kegagalan mengatur perilaku impulsif. Dari perspektif regulasi diri, individu yang menunjukkan perilaku adiksi dapat menjadi contoh nyata dari kegagalan pengaturan diri. Dengan kata lain, pecandu sering berbagi dua karakteristik yang sering dikutip dalam teori kecanduan: konsumsi impulsif, perilaku di luar normal, dan ketidakmampuan untuk menilai konsekuensi perilaku di masa depan. Dengan demikian, regulasi diri yang lemah cenderung meningkatkan risiko kekambuhan pada pecandu narkoba.<sup>46</sup> Dalam studi lain, juga ditunjukkan bahwa regulasi diri yang tinggi berkorelasi positif dengan tingkat penarikan atau penghentian perilaku penggunaan narkoba pada pecandu narkoba.<sup>47</sup>

Setiap individu memiliki kemampuan dalam meregulasi dirinya tidak terkecuali para pecandu narkoba. Dalam proses regulasi diri pada setiap individu akan terdapat beberapa aspek dan faktor-faktor yang mempengaruhi. Kemudian dalam pencapaiannya terdapat langkah-langkah seperti mengamati dirinya (observasi diri), menilai diri (evaluasi diri), serta memberikan respon kepada dirinya (reaksi diri). Langkah-langkah tersebut menjadi sebuah proses pencapaian individu dalam regulasi dirinya. Hal tersebut sesuai dengan asumsi regulasi diri tentang subproses.

---

<sup>45</sup> Mohammad Abdul Azis, Regulasi Diri Pecandu Narkotika Melalui Pendekatan Bimbingan dan Konseling Islam Berbasis Pesantren, *Jurnal Keislaman dan Pendidikan*, Vol. 13, No. 2, 2020, hlm. 95.

<sup>46</sup> Yully Purwono, *Gambaran Regulasi Diri Pada Pecandu NAPZA Yang Menjalankan Program Pemulihan Berbasis 12 Langkah* (ACADEMIA, 2016), hlm. 2.

<sup>47</sup> Mohamad Abdul Azis, Regulasi Diri Pecandu Narkotika Melalui Pendekatan Bimbingan dan Konseling Islam Berbasis Pesantren, *Jurnal Keislaman dan Pendidikan*, vol. 13, no. 02, 2020, hlm. 94.

### BAB III

## METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian ilmiah yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena atau peristiwa dalam konteks sosial alamiahnya dengan mengutamakan proses interaksi yang lebih luas antara penulis dengan fenomena yang diteliti.<sup>48</sup> Menurut Mantra yang tertulis dalam kitab Moleong, metode kualitatif adalah suatu proses penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa ucapan atau perkataan orang dan perilaku yang diteliti.<sup>49</sup> Melalui perspektif tersebut, maka dapat dipahami bahwa pendekatan penelitian kualitatif merupakan penelitian yang dilakukan dengan mendasari suatu prosedur penelitian untuk memahami fenomena yang dialami subjek penelitian.

Metode penelitian kualitatif memiliki karakteristik induktif yang dipengaruhi oleh pengalaman penulis dalam pengumpulan dan analisis data. Penelitian kualitatif dimulai dengan asumsi dan penggunaan kerangka teoretis atau interpretasi yang membentuk atau mempengaruhi studi masalah penelitian yang berkaitan dengan apa arti individu atau kelompok terhadap masalah sosial atau manusia.<sup>50</sup>

Pengumpulan data di lingkungan alamiah yang peka terhadap masyarakat dan lokasi penelitian, serta analisis data secara induktif ataupun inferensial, dan bentuk pola atau tema yang berbeda. Laporan atau presentasi akhir mencakup suara para partisipan, refleksi penulis, deskripsi dan

---

<sup>48</sup> Abdul Hadi, Asrori, and Rusman, *Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi* (Banyumas: CV. Pena Persada, 2021), hlm. 12.

<sup>49</sup> Sandu Siyoto and M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), hlm. 28.

<sup>50</sup> John W. Creswell, Ahmad L. Lazuardi, and Saifuddin Z. Qudsy, *Penelitian Kualitatif & Desain Riset: Memilih Di Antara Lima Pendekatan*, Ed. 3. (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015), hlm. 27.

penjelasan masalah penelitian, kontribusinya terhadap literatur, atau ajakan untuk berubah.<sup>51</sup>

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Dasar pemikiran penggunaan jenis penelitian ini dikarenakan penulis ingin berfokus untuk menjawab pertanyaan penelitian yang terkait dengan pertanyaan siapa, apa, dimana dan bagaimana suatu peristiwa atau pengalaman terjadi hingga akhirnya dikaji secara mendalam untuk menemukan pola-pola yang muncul pada peristiwa tersebut. Fokus penelitian ada pada proses pencapaian regulasi diri mantan pecandu NAPZA yang menjadi Konselor Adiksi. Pada penelitian Shafira proses regulasi mantan pecandu NAPZA yang pernah *relapse* dipengaruhi beberapa faktor dan aspek, antara lain kesadaran, pemahaman terkait diri sendiri, motivasi, cita-cita yang ingin dicapai, kondisi keluarga yang mendukung dan upaya perilaku.

Deskriptif kualitatif masuk kepada penelitian kualitatif dasar, tapi tidak berarti penelitian deskriptif kualitatif diartikan sebagai penelitian rendah. Penelitian deskriptif yaitu studi untuk menemukan fakta dengan interpretasi yang tepat. Peneliti dapat melibatkan sebagai kombinasi data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk membuat analisis. Secara singkat penelitian ini dapat dijelaskan bahwa deskriptif kualitatif merupakan suatu metode penelitian yang bergerak pada pendekatan kualitatif sederhana dengan alur yang induktif. Alur induktif ini dimaksudkan pada penelitian yang diawali dengan proses atau peristiwa penjas yang akhirnya dapat ditarik suatu generalisasi yang merupakan sebuah kesimpulan dari proses atau peristiwa tersebut.<sup>52</sup>

---

<sup>51</sup> John W. Creswell, Ahmad L. Lazuardi, and Saifuddin Z. Qudsy, *Penelitian Kualitatif & Desain Riset: Memilih Di Antara Lima Pendekatan*, Ed. 3. (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015), hlm. 59.

<sup>52</sup> Wiwin Yuliani, Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling, *Quanta*, Vol. 2, no. 02, 2018, hlm. 86-87.

## B. Tempat dan Waktu Penelitian

### 1. Tempat Penelitian

Pemilihan dan penetapan tempat penelitian yaitu di Institusi Penerima Wajib Lapori (IPWL) YPI Nurul Ichsan Al-Islami Purbalingga, Institusi Penerima Wajib Lapori (IPWL) Yayasan An Nur Haji Supono dan IPWL Lentera Bangsa Sragen, adapun alasan pemilihan dan penetapan lokasi tersebut yaitu adanya relevansi tempat dengan masalah yang diteliti serta subjek bekerja menjadi konselor adiksi di tempat tersebut.

### 2. Waktu penelitian

Waktu penelitian akan dilakukan mulai dari bulan September 2022 hingga selesai.

## C. Subjek dan Objek Penelitian

### 1. Subjek Penelitian

Subjek merupakan informan atau sumber utama yang menjadi informan untuk memenuhi data yang di butuhkan penelitian.<sup>53</sup> Subjek dari penelitian ini adalah mantan pecandu NAPZA. Pemilihan subjek dilakukan melalui teknik *Purposive Sampling*, yang merupakan proses penggunaan pertimbangan tertentu dalam mengambil sampel.<sup>54</sup> Dalam penelitian ini penulis menentukan kriteria sampel sebagai berikut:

- a. Mantan pecandu Napza yang sudah sembuh
- b. Berprofesi sebagai Konselor adiksi pada lembaga rehabilitasi NAPZA

Berdasarkan kriteria tersebut, “YA”, “BT”, dan “BP” yang merupakan tiga informan penelitian ini dengan jenis kelamin laki-laki adalah mantan pecandu NAPZA yang saat ini berprofesi sebagai Konselor Adiksi di Intitusi Penerimaan Wajib Lapori Purbalingga dan Sragen.

---

<sup>53</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, Ed. Rev. VI, Cet 14. (Jakarta: Rineka Cipta, 2011), hlm. 17.

<sup>54</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, Cet. 6. (Bandung: Alfabeta, 2008), hlm. 218.

Subjek *pertama*, berinisial “YA” menjadi pecandu dulunya sebagai bentuk pelarian dari masalah keluarganya hingga akhirnya ia mengikuti rehabilitasi di Institusi Penerima Wajib Lapori (IPWL) YPI Nurul Ichsan Al-Islami Purbalingga yang saat ini menjadi tempatnya bekerja. Subjek *kedua*, “BT” mengatakan bahwa awal mula dirinya mengenal NAPZA di lingkungan pergaulan teman sebaya pada saat dirinya Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan mengikuti rehabilitasi di Balai Rehabilitasi Sosial Korban Penyalahgunaan NAPZA (BRSKPN) wilayah Banyumas. Kini dirinya bekerja sebagai Konselor Adiksi di IPWL (Institusi Penerima Wajib Lapori) Yayasan An Nur Haji Supono Purbalingga. Subjek *ketiga* BP yang dulunya juga mantan pecandu NAPZA saat ini bekerja di IPWL Yayasan Lentera Bangsa Sragen.

## 2. Objek Penelitian

Definisi objek penelitian adalah suatu sifat atau ciri khas dari orang, kegiatan, benda atau objek dengan variasi tertentu dan sudah ditentukan serta ditetapkan penulis untuk diteliti dan dipelajari yang kemudian dicari kesimpulannya.

Objek dari penelitian ini merupakan proses pencapaian regulasi diri pada mantan pecandu NAPZA yang menjadi Konselor Adiksi di Kabupaten Purbalingga dan Sragen.

## D. Metode Pengumpulan Data

Kualitas dan kelengkapan data akan berpengaruh terhadap hasil riset dalam penelitian kualitatif. Di bawah ini terdapat beberapa metode yang dapat dilakukan untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan:

### 1. Observasi

Observasi merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data dengan cara merekam peristiwa-peristiwa sistematis yang terjadi tanpa komunikasi dengan subjek, perilaku

objek, atau subjek yang diteliti.<sup>55</sup> Observasi dalam penelitian ini digunakan untuk memperkuat data yang telah di dapat oleh penulis melalui beberapa metode yang telah digunakan pada penelitian regulasi diri mantan pecandu NAPZA yang menjadi Konselor Adiksi di Kabupaten Purbalingga dan Sragen.

Teknik observasi yang digunakan adalah observasi non partisipan, yaitu penulis yang melakukan penelitian berada di luar subjek yang diamati dan tidak ikut serta dalam kegiatan yang dilakukan oleh subjek. Dengan cara ini, penulis menjadi lebih fleksibel dalam mengamati kemunculan perilaku yang terjadi pada subjek yang diteliti.<sup>56</sup> Penggunaan Teknik observasi ini dimaksudkan untuk mengamati langsung dari dekat perilaku dari para subjek yang telah pulih dari kecanduannya yang kemudian berprofesi sebagai Konselor Adiksi.

## 2. Wawancara

Wawancara secara umum didefinisikan sebagai suatu percakapan yang melibatkan dua orang atau lebih dan diantara mereka terdapat pewawancara dan informan (informan). Menurut Lexy J. Moleong, wawancara merupakan suatu percakapan yang dilakukan pewawancara dan informan dengan tujuan tertentu. Penulis menggunakan teknik ini sebagai salah satu *instrument* untuk mengumpulkan data survei.<sup>57</sup>

Wawancara penelitian kualitatif menunjukkan sedikit perbedaan dibandingkan dengan wawancara lainnya. Wawancara dalam penelitian kualitatif adalah percakapan yang bertujuan yang dimulai dengan pertanyaan informal dan dilakukan pada waktu tertentu dengan informan penelitian. Wawancara dalam penelitian

---

<sup>55</sup> Anwar Sanusi, *Metode Penelitian Bisnis* (Jakarta: Salemba Empat, 2011), hlm. 111.

<sup>56</sup> Sukandarrumidi, *Metodologi Penelitian: Petunjuk Praktis Untuk Peneliti Pemula* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2012), hlm. 72.

<sup>57</sup> Asep Nanang Yuhana and Fadlilah Aisah Aminy, Optimalisasi Peran Guru Pendidikan Agama Islam Sebagai Konselor dalam Mengatasi Masalah Belajar Siswa, *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, Vol. 7, No. 1, 2019, hlm. 72.

kualitatif terdiri dari wawancara tidak terstruktur, wawancara semi terstruktur, dan wawancara terstruktur.

Pada penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur, yang merupakan wawancara dengan pedoman. Panduan wawancara ini memiliki format waktu yang berbeda dari panduan wawancara yang digunakan dalam penelitian kuantitatif. Panduan wawancara berfokus pada subjek tertentu yang diteliti dan memungkinkan penulis kebebasan untuk berimprovisasi. Pedoman wawancara memungkinkan penulis untuk mengumpulkan jenis data yang sama dari informan untuk mencapai tujuan penelitian dan mengeksplorasi tema penelitian. Pada penelitian ini digunakan untuk mencari data yang efisien dan yang diharapkan dari responden oleh penulis pada penelitian regulasi diri mantan pecandu NAPZA yang menjadi Konselor Adiksi di Kabupaten Purbalingga dan Sragen.

Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti melakukan proses wawancara dengan subjek penelitian sebagai informan yang masing-masing dilaksanakan dengan ketentuan sebagai berikut:

Tabel 1. Waktu dan Lokasi Wawancara

| No. | Subjek Penelitian | Waktu dan Tempat  |
|-----|-------------------|---|
| 1.  | Subjek "YA"       | Wawancara dilaksanakan pada hari Senin, 19 September 2022, pukul 15.30 WIB di IPWL. YPI Nurul Ichsan Al-Islami Purbalingga. |
| 2.  | Subjek "BT"       | Wawancara dilaksanakan pada hari Selasa, 20 September 2022, pukul 19.30 WIB di angkringan Gor Goentoer Darjono Purbalingga. |
| 3.  | Subjek "BP"       | Wawancara dilaksanakan pada hari Rabu, 21 September 2022, pukul 16.45 WIB di IPWL YPI Nurul Ichsan Al-Islami Purbalingga.   |

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi memiliki pengertian sebagai sesuatu yang tercetak, tertulis maupun terekam yang bisa digunakan sebagai bukti atau keterangan dari suatu kejadian atau kegiatan.<sup>58</sup> Dokumentasi menjadi salah satu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara melihat dan menganalisis suatu dokumen yang berasal dari subjek ataupun orang lain. Datanya dapat berupa foto, catatan, laporan kegiatan dan lain sebagainya. Data-data dokumentasi tersebut dapat digunakan untuk memperkuat informasi yang telah terjadi sebelumnya.

Data yang diperoleh dari hasil dokumentasi dalam penelitian ini yaitu foto bukti proses pelaksanaan wawancara dengan informan penelitian dan foto kegiatan konselor adiksi selama mendampingi pengguna NAPZA.

### E. Teknik Analisis Data

Pada bagian analisis data penulis akan menggunakan beberapa proses dalam analisis data yakni:

#### 1. Reduksi data

Langkah ini memulai proses pemetaan dengan tujuan membuat analisis yang dapat menemukan persamaan dan perbedaan tergantung pada tipe data, mencatat, memperluas, dan menyimpulkan.<sup>59</sup> Lebih jelasnya, reduksi data adalah proses penggolongan tipe data berdasarkan persamaan dan perbedaan bahasan yang kemudian diperluas dan disimpulkan. Data yang diperoleh disesuaikan dengan rumusan masalah yaitu:

---

<sup>58</sup> Tri Darma Rosmalasari, dkk., Pengembangan E-Marketing Sebagai Sistem Informasi Layanan Pelanggan Pada Mega Florist Bandar Lampung, *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, Vol. 1, No. 1, 2020, hlm. 29.

<sup>59</sup> Anggi P. Rahayu, *Pulihnya Mantan Pecandu Narkoba Pasca Rehabilitasi di Plato Foundation Surabaya ditinjau dari Teori Habitus Pierre Bourdieu* (Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019), hlm.23.



- a. Apa saja komponen regulasi diri pada mantan pecandu NAPZA yang menjadi Konselor Adiksi di Kabupaten Purbalingga dan Sragen?
  - b. Apa saja aspek-aspek regulasi diri pada mantan pecandu NAPZA yang menjadi Konselor Adiksi di Kabupaten Purbalingga dan Sragen?
  - c. Bagaimana proses pencapaian regulasi diri mantan pecandu NAPZA yang menjadi Konselor Adiksi di Kabupaten Purbalingga dan Sragen?
2. Penyajian data

Pada langkah ini, penyajian data dilakukan melalui proses mengkaitkan hasil klasifikasi ke beberapa referensi dan teori yang berlaku dan menemukan hubungan antara atribut kategori.<sup>60</sup> Penyajian data kualitatif disajikan dalam bentuk teks naratif dan tidak menggunakan angka. Data yang disajikan merupakan hasil wawancara dengan ketiga subjek penelitian dalam penelitian ini.

3. Verifikasi dan penarikan kesimpulan

Inferensi dan validasi merupakan langkah-langkah dalam menganalisis data. Kesimpulan awal yang tersaji masih bersifat tentative dan dapat berubah jika tidak ditemukan bukti pendukung yang kuat pada periode pengumpulan data berikutnya.<sup>61</sup> Setelah itu dilakukan penarikan kesimpulan yang merupakan hasil dari analisis penelitian.

---

<sup>60</sup> Anggi P. Rahayu, *Pulihnya Mantan Pecandu Narkoba Pasca Rehabilitasi di Plato Foundation Surabaya ditinjau dari Teori Habitus Pierre Bourdieu* (Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019), hlm. 23.

<sup>61</sup> Anggi P. Rahayu, *Pulihnya Mantan Pecandu Narkoba Pasca Rehabilitasi di Plato Foundation Surabaya ditinjau dari Teori Habitus Pierre Bourdieu* (Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019), hlm. 23.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Orientasi Kancan Penelitian**

Sebelum melakukan penelitian, tahapan awal yang harus dilalui adalah menentukan kancan atau tempat penelitian serta segala sesuatu yang mendukung kelancaran penelitian. Penulis memilih Institusi Penerima Wajib Lapur dan Balai Rehabilitasi Narkoba yang ada di Banyumas dan Purbalingga. Alasan penetapan lokasi penelitian yaitu:

1. Adanya relevansi tempat dengan masalah yang diteliti.
2. Subjek bekerja menjadi Konselor Adiksi di tempat rehabilitasi narkoba.

Kabupaten Purbalingga terdapat dua IPWL dengan *basic* pondok pesantren. *Pertama*, Institusi Penerima Wajib Lapur (IPWL) YPI Nurul Ichsan Al-Islami yang beralamat di Legoksari Desa Karang Sari RT 04 RW 02, Kalimanah, Purbalingga. Institusi ini awalnya merupakan sebuah organisasi sosial yang menanggulangi para pecandu NAPZA. IPWL Nurul Ichsan sudah beroperasi sejak tahun 2000 dan baru disahkan pada tanggal 17 Januari 2007. Kemudian di tahun 2011 Kementerian Sosial RI menunjuk Panti Rehabilitasi Narkoba Nurul Ichsan Al-Islami sebagai Institusi Penerima Wajib Lapur (IPWL). *Kedua*, ada Institusi Penerima Wajib Lapur (IPWL) Yayasan An-Nur Haji Supono yang beralamat di Desa Bungkanel RT 03 RW 02 Kecamatan Karanganyar Kabupaten Purbalingga Jawa Tengah. Yayasan An Nur Haji Supono disahkan sebagai IPWL oleh Kementerian Sosial RI pada tanggal 26 Maret 2019.

Di Sragen terdapat IPWL Yayasan lentera Bangsa yang berdiri tahun 2017 dan mulai beroperasi pada tahun 2018. Beralamatkan di Dukuh Gabusan RT 21, Kebayanan 3, Tanon, Kecamatan Tanon, Kabupaten Sragen.

## B. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan pada penelitian ini berjumlah lima orang yang merupakan seorang mantan pecandu NAPZA yang sekarang bekerja sebagai Konselor Adiksi di Banyumas dan Purbalingga. Penulisan nama subjek dalam penelitian ini menggunakan inisial dengan tujuan menjaga kerahasiaan data subjek tersebut.

### 1. Identitas Subjek “YA”

Nama : YA  
Usia : 24 tahun  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Alamat : Klampok, Banjarnegara  
Pendidikan : SMA  
Pekerjaan : Konselor Adiksi  
Status Pernikahan: Belum menikah  
Urutan Saudara : Anak ke 2 dari 3 bersaudara

Berdasarkan informasi yang didapatkan penulis pada observasi awal, subjek “YA” besar dikeluarga yang kurang harmonis sehingga pengawasan orang tua terhadap tumbuh kembangnya hingga remaja kurang. “YA” mengatakan bahwa gerbang narkoba adalah rokok, hal itu ia pahami setelah dirinya mengalaminya sendiri. Saat itu “YA” masih kelas 6 Sekolah Dasar ketika untuk pertama kalinya ia merokok, barulah kemudian memasuki kelas 2 Sekolah Menengah Pertama (SMP) mulai mencoba minuman keras, obat-obatan, ganja dan lain sebagainya. Kurangnya pengawasan dari orang tua dan sebagai bentuk pelarian dari masalah keluarga menjadikan “YA” ketergantungan terhadap obat-obatan terlarang. “YA” merasa lebih tenang dan percaya diri ketika sedang mengonsumsi NAPZA.

Sekitar tahun 2013 keluarga mengetahui bahwa “YA” menjadi korban penyalahgunaan NAPZA. Baru dua bulan masuk Sekolah Menengah Atas (SMA) pihak keluarga memutuskan untuk mengambil cuti agar “YA” dapat mengikuti rehabilitasi di Institusi Penerima Wajib Lapori (IPWL) YPI Nurul Ihsan Al-Islami Purbalingga. Subjek

mengikuti rehabilitasi kurang lebih selama satu tahun enam bulan sebelum akhirnya diperbolehkan pulang karena keluarga sudah mulai kembali menaruh percaya terhadapnya.

## 2. Identitas Subjek “BT”

Nama : BT  
Usia : 27 tahun  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Alamat : Pekalongan  
Pendidikan : S1  
Pekerjaan : Konselor Adiksi  
Status Pernikahan: Belum menikah  
Urutan Saudara : Anak ke 3 dari 3 bersaudara

Subjek “BT” merupakan orang asli pekalongan. Dari data yang diperoleh penulis dalam observasi awal, diketahui bahwa subjek “BT” mulai menggunakan NAPZA pada tahun 2007 saat dirinya duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP). Faktor utama yang mempengaruhi penyalahgunaan NAPZA oleh “BT” berasal dari lingkungan pertemanan. Melihat teman-temannya yang menggunakan NAPZA membuat “BT” penasaran sehingga mulai mencoba-coba. Menurut “BT” saat remaja, setiap kali dirinya mengkonsumsi narkoba ia merasa ‘keren’ atau penuh gaya. Uang yang digunakan untuk membeli obat-obatan terlarang itu ia dapatkan dari uang saku pemberian orang tua yang kebetulan lumayan banyak.

Setelah lulus Sekolah Menengah Atas (SMA) “BT” memutuskan untuk melanjutkan studi di luar kota, yaitu Semarang. Semenjak itu intensitas pemakaian narkobanya mulai meningkat karena jauh dari keluarga dan kurangnya pengawasan orang tua. Hingga di tahun 2017 “BT” terkena razia narkoba di kamar kos tempatnya tinggal. Sempat ditahan selama 14 hari di Polres Semarang sebelum akhirnya keluarga memutuskan untuk membawanya ke Balai Rehabilitasi Sosial Korban Penyalahgunaan NAPZA di Baturaden, Banyumas. Subjek mengikuti rehabilitasi kurang lebih selama delapan

bulan atas dasar keinginannya karena ingin benar-benar pulih dari kecanduannya.

### 3. Identitas Subjek “BP”

Nama : BP  
 Usia : 22 tahun  
 Jenis Kelamin : Laki-laki  
 Alamat : DKI Jakarta  
 Pendidikan : SMK  
 Pekerjaan : Konselor Adiksi  
 Status Pernikahan: Belum menikah  
 Urutan Saudara : Anak ke 1 dari 2 bersaudara

Hasil observasi awal dapat diketahui bahwa pengaruh utama “BP” menggunakan NAPZA adalah lingkungan teman sebaya. “BP” mulai menggunakan NAPZA semenjak kelas 1 Sekolah Menengah Atas (SMA) tahun 2013. Jenis NAPZA yang digunakan sabu-sabu, ganja dan obat-obatan terlarang lainnya. Setelah hampir 4 tahun ketergantungan, baru di tahun 2019 keluarganya mengetahui bahwa “BP” menjadi korban penyalahgunaan NAPZA.

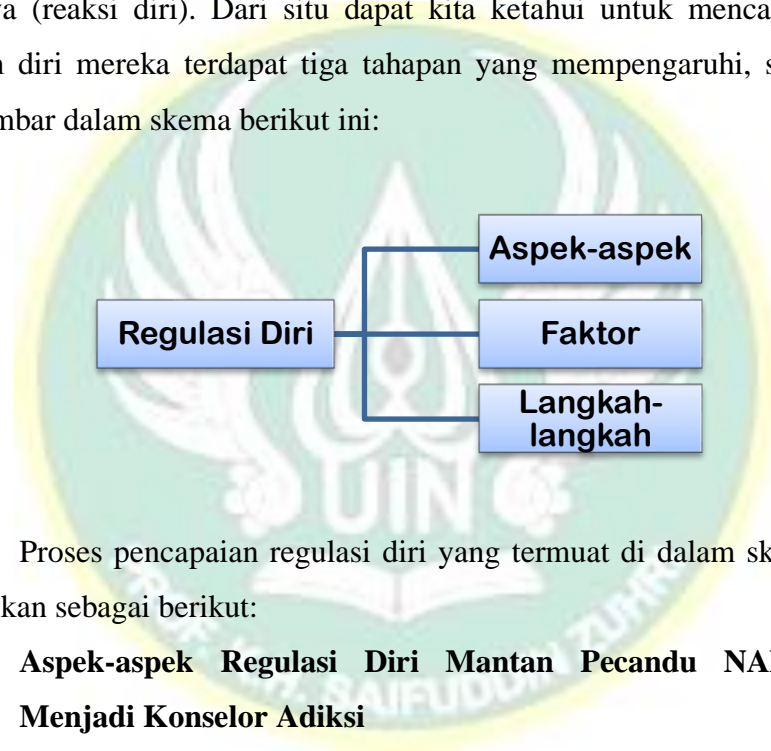
Sekitar bulan Maret 2019 keluarga memutuskan untuk membawa “BP” ke Institusi Penerima Wajib Lapor (IPWL) YPI Nurul Ichsan Al-Islami Purbalingga. Setelah tiga bulan rehabilitasi di Purbalingga “BP” dipindahkan ke Institusi Penerimaan Wajib Lapor (IPWL) Yayasan Lentera Bangsa Sragen.

## C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Perilaku adiksi atau ketergantungan obat dipengaruhi oleh kegagalan mengatur perilaku impulsif. Dari perspektif regulasi diri, individu yang menunjukkan perilaku adiksi dapat menjadi contoh nyata dari kegagalan regulasi diri. Dengan kata lain, pecandu sering berbagi dua karakteristik yang sering dikutip dalam teori kecanduan: konsumsi impulsif, perilaku di luar normal, dan ketidakmampuan untuk menilai konsekuensi perilaku di masa

depan. Karena hal tersebut regulasi diri yang lemah cenderung meningkatkan risiko kekambuhan pada pecandu narkoba.<sup>62</sup>

Pada penelitian ini penulis meneliti bagaimana ketiga subjek dapat mencapai keberhasilan dalam meregulasi dirinya. Setiap individu memiliki kemampuan dalam meregulasi dirinya tidak terkecuali para pecandu narkoba. Dalam proses regulasi diri pada setiap individu akan terdapat beberapa aspek dan faktor-faktor yang mempengaruhi. Kemudian dalam pencapaiannya terdapat langkah-langkah seperti mengamati dirinya (observasi diri), menilai diri (evaluasi diri), serta memberikan respon kepada dirinya (reaksi diri). Dari situ dapat kita ketahui untuk mencapai regulasi dalam diri mereka terdapat tiga tahapan yang mempengaruhi, seperti yang tergambar dalam skema berikut ini:



Proses pencapaian regulasi diri yang termuat di dalam skema di atas diuraikan sebagai berikut:

### **1. Aspek-aspek Regulasi Diri Mantan Pecandu NAPZA yang Menjadi Konselor Adiksi**

Regulasi diri dipandang sebagai sebuah kemampuan yang terbentuk tidak hanya dari satu aspek saja. Untuk itu agar dapat memahami dengan baik mengenai regulasi diri pada mantan pecandu NAPZA yang menjadi konselor adiksi, maka peneliti berusaha menguraikan fokus pembahasan terkait aspek regulasi diri. Menurut Zimmerman, aspek pembentuk regulasi diri dapat dipahami sebagai berikut:

---

<sup>62</sup> Yully Purwono, *Gambaran Regulasi Diri Pada Pecandu NAPZA Yang Menjalankan Program Pemulihan Berbasis 12 Langkah* (ACADEMIA, 2016), hlm. 2.

a. Metakognitif

Metakognitif merupakan pengetahuan dan kesadaran proses kognisi atau kesadaran individu tentang pemikirannya.<sup>63</sup> Metakognitif sendiri bisa dikatakan sebagai sebuah kemampuan. Kemampuan ini merupakan suatu proses berpikir dengan menghubungkan, menilai dan mempertimbangkan suatu kejadian atau peristiwa. Dalam konteks penelitian, kemampuan ini lebih difokuskan kepada kemampuan subjek penelitian saat dihadapkan dengan situasi yang menekan, apakah mereka tetap bisa berpikir positif dan bisa menatap masa depan dengan keyakinan yang tinggi.

Berdasarkan proses wawancara yang telah dilakukan, diketahui bahwa seluruh informan menyampaikan beberapa informasi penting yang disampaikan pada keterangan wawancara informan pertama yaitu informan “YA” berikut ini:

*“Kalau saya tuh lebih kaya mencoba berpikir kalau saya tidak pernah terjerumus mungkin aku nggak bisa ketemu bahkan mengenal orang yang sekarang baik. Mungkin nggak bakal kenal ustadz, terus kenal orang-orang seperjuangan yang pernah terjangkit dan sudah pulih.”<sup>64</sup>*

Senada dengan “YA”, informan BT juga memberikan keterangan yang sama yaitu:

*“Saya mengerti bahwa memang dibutuhkan kemampuan dari diri saya untuk bisa berpikir positif ditengah situasi yang menekan, dan makanya saya selalu mencoba menerima diri sendiri dan memaafkan diri sendiri atas kesalahan keputusan yang pernah saya ambil. Dengan itu saya bisa berdamai dengan keadaan, dan bisa menuai hasil positif.”<sup>65</sup>*

---

<sup>63</sup> Yudrik Jahya, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Kencana, 2011), hlm. 185-186.

<sup>64</sup> Wawancara dilakukan pada hari Senin, 19 September 2022.

<sup>65</sup> Wawancara dilakukan pada hari Selasa, 20 September 2022.

Keterangan terakhir yaitu menurut informan “BP” yang juga mempunyai pandangan yang sama tentang aspek regulasi ini, terlihat dalam keterangannya dibawah ini:

*“Sekarang saya lebih dapet berpikir secara jernih. Lebih percaya diri kalo buat ngobrol dengan orang yang baru. Kalau dulu kan saya lebih banyak diem kalo sama orang yang belum dikenal, lah sekarang saya sama orang baru jadi lebih gampang akrab gitu mba.”<sup>66</sup>*

Berdasarkan proses wawancara yang telah dilakukan, diketahui bahwa seluruh informan menyampaikan terdapat kemajuan yang baik dan berpengaruh secara signifikan dalam kemampuan berpikir pada diri mereka. Diakui setelah mengalami pengalaman negatif karena terjebak pemakaian obat-obatan terlarang hingga mengalami banyak kegagalan dan ujian berat di masa sebelumnya, namun pada kenyataannya pengalaman tersebut dapat dirubah sehingga bisa mengalami kemajuan berpikir di era sekarang. Kemampuan mengatur pikiran ini sebagai modal berharga dalam upaya menjadi konselor adiksi dan pemikiran yang positif ini juga ditularkan kepada klien yang sedang dibimbing.

#### b. Motivasi

Banyak teori motivasi yang didasarkan pada kebutuhan karena kebutuhan mengakibatkan seorang berusaha untuk bisa memenuhinya. Motivasi merupakan proses psikologis yang dapat mengungkapkan perilaku individu. Perilaku hakikatnya adalah orientasi dalam satu tujuan. Dengan istilah lain, perilaku individu dirancang untuk mencapai tujuannya.<sup>67</sup>

Berkaitan dengan motivasi, seluruh informan penelitian telah memberikan pendapat dan informasi penting untuk menjawab aspek ini. Keterangannya termuat pada keterangan

<sup>66</sup> Wawancara dilakukan pada hari Rabu, 21 September 2022.

<sup>67</sup> Hamzah B. Uno, *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2018), hlm. 5.



wawancara yang pertama yaitu menurut informan “YA” berikut ini:

*“Kalau saya si dulu ada seseorang yang saya jadiin role model mantan petugas di panti yang sekarang kerja di BRSKP. Sebenarnya beliau bukan mantan pecandu si tapi saya jadiin role model karena pola hidupnya dia sehat, kaya gimana si, intinya banyak hal positif dari dirinya. Jadi banyak yang beliau lakukan yang saya tiru, dari mulai beliau punya usaha saya juga mencoba buat punya usaha, dirinya olahraga ya saya ikutin olahraga. Jadi pecandu kan punya label orang yang salah jalan, terus pola hidupnya kurang baik. Lah saya punya keinginan jadi orang yang baik, maksudnya dalam arti baik itu normal, senormalnya orang kan pagi olahraga, terus agak siang sarapan masuk kerja, pulang kerja terus istirahat. Ya bentuk usaha saya ya meniru dia itu sampai hal apa yang sehabis subuh beliau lakuin juga saya tiru. Kayak tak jadiin kiblhatku gitu lah buat berubah.”<sup>68</sup>*

Informasi berikutnya menurut informan “BT” yang juga berusaha menjaga motivasi karena orang sekitarnya namun lebih dikhususkan kepada ibu, disampaikan dalam kutipan wawancara berikut:

*“Dengan saya mengingat pesan almarhum ibu saya yang menginginkan saya untuk berubah sebelum ibu saya meninggal menjadikan saya kuat untuk mewujudkan harapan ibu saya. Serta lingkungan kerja saya yang berhadapan di panti rehabilitasi membuat saya ingin menunjukkan pada mereka yang sedang mengikuti rehabilitasi bahwasanya penyalahguna NAPZA dapat pulih menjadi manusia normal.”<sup>69</sup>*

Keterangan penutup, merupakan informasi dari informan “BP” yang tertuang pada kutipan berikut ini:

*“Dulu saya nyesel banget sampai saya berpikir bagaimana caranya ngebalikin kepercayaan*

<sup>68</sup> Wawancara dilakukan pada hari Senin, 19 September 2022.

<sup>69</sup> Wawancara dilakukan pada hari Selasa, 20 September 2022.

*keluarga lagi kepada diri saya itu lewat konsultasi sama konselor saya yang dulu. Karena dari diri saya sendiri ingin menjadi pribadi yang lebih baik juga ingin kembali mendapatkan kepercayaan keluarga yang sudah saya rusak dulu.”<sup>70</sup>*

Menilai keterangan yang telah disampaikan oleh seluruh informan terlihat bahwa mereka berusaha untuk mengatur motivasi dengan berbagai cara. Seperti apa yang dilakukan oleh informan “YA” dimana dirinya menjadikan orang lain yang dianggap lebih baik dari dirinya untuk bisa memacu dan menjaga motivasi untuk sembuh sekaligus menjadi konselor adiksi. Kemudian juga menurut informan “BT” yang berpedoman pada pesan almarhum ibu sebagai cara dia untuk mengatur motivasi. Dan pada informan “BP” yang tetap menjaga keinginannya untuk sembuh agar motivasinya tetap terjaga, karena menurutnya apa yang menguangkatnya adalah keinginan pribadinya sendiri.

#### c. Perilaku

Perilaku merupakan hasil dari beberapa hal, salah satunya karena adanya hubungan timbal balik antara stimulus dan respon alias stimulus reaktif. Hubungan antara stimulus dan respon akan membentuk pola perilaku yang baru. Selain itu, hubungan stimulus-respons merupakan mekanisme dalam proses belajar dari lingkungan luar yang juga mempengaruhi perilaku seseorang.<sup>71</sup> Kegiatannya berupa kemampuan memantau, menyusun, mengalokasikan berbagai sumber daya termasuk waktu, tenaga serta materi untuk memaksimalkan kenyamanan dan efisiensi belajar.

Berdasarkan poin di atas, pada diri subjek penelitian yang telah penulis mintai keterangannya juga memiliki

<sup>70</sup> Wawancara dilakukan pada hari Rabu, 21 September 2022.

<sup>71</sup> Herri Zan Pieter, *Pengantar Psikologi untuk Kebidanan*, (Jakarta: Kencana, 2010), hlm. 45.

kemampuan pengaturan perilaku. Hal ini disampaikan oleh informan “YA” pada kutipan berikut ini:

*“Karena ada kesadaran dari diri sendiri dan juga aku kan berhadapan langsung setiap hari lihat para pecandu. Dari mulai yang permasalahan sosialnya tambah rumit, yang tadinya hanya sekedar pecandu sampai akhirnya terlibat utang-piutang, judi, terus ada kekerasan, hukum. Akhirnya ya kayak lebih menjauhi, terus aku ya ingin memberi mereka contoh kalau orang yang awalnya dianggap kurang baik bisa berubah menjadi lebih baik dari pada orang baik.”<sup>72</sup>*

Senada dengan informan “YA”, pada diri informan “BT” juga mengalami hal yang sama. Tertuang pada kutipan wawancara berikut ini:

*“Tentu banyak perubahan dari perilaku yang salah satunya dulu semalanya sendiri, ketika masih menjadi pengguna saya juga kesulitan untuk berfikir secara jernih dan sekarang saya sudah dapat berpikir lebih jernih. Yang dulunya tubuh saya mudah sakit ketika menyalahgunakan sekarang sudah lebih baik akibat saya berhenti menyalahgunakan NAPZA dan menjalani proses detok di BRSKP Satria Baturaden.”<sup>73</sup>*

Terakhir menurut informan “BP”, yang pada kutipan ini juga memberikan penuturan yang sama dengan informan lainnya yaitu:

*“Dengan saya menjadi konselor adiksi sebenarnya salah satu pembuktian kalo sekarang saya bisa mengendalikan dan mengarahkan diri saya untuk berperilaku yang baik si mba. Nah itu juga jadi titik awal saya mendapat kepercayaan orang tua. Karena kan kalau mau jadi Konselor Adiksi pasca rehab harus langsung ikut pelatihan baru boleh pulang ke rumah. Soalnya dulu keluarga belum sepenuhnya percaya sama saya, lah ketika saya mengikuti pelatihan dan orang tua melihat*

<sup>72</sup> Wawancara dilakukan pada hari Senin, 19 September 2022.

<sup>73</sup> Wawancara dilakukan pada hari Selasa, 20 September 2022.

*progress dari diri saya akhirnya saya mendapat kepercayaan untuk pulang ke rumah.*<sup>74</sup>

Memperhatikan keterangan wawancara diatas mengenai kemampuan mengatur perilaku ini juga telah mampu dilakukan oleh seluruh informan penelitian. Seperti pada informan “YA” dimana pengaturan perilaku bersumber dari keinginan untuk bisa memberi keteladanan pada para klien yang masih terpengaruh obat-obatan NAPZA. Selain itu pada diri informan “BT” menyebutkan adanya pengaturan perilaku ke arah positif sebagai dampak dari kemajuannya yang telah bisa berpikir lebih jernih tidak seperti dulu saat terpengaruh NAPZA. Dan Pada informan “BP” yang menggambarkan kemampuan pengaturan perilakunya berdasarkan pencapaiannya, dengan menjadi konselor adiksi telah menjadi pembuktian bahwa dia sekarang telah mampu berperilaku baik dan bermanfaat bagi orang lain.

## **2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri mantan Pecandu NAPZA yang Menjadi Konselor Adiksi**

Zimmerman dan Pons mengemukakan bahwa terdapat tiga faktor yang mempengaruhi regulasi diri, yaitu:

### **a. Diri (Individu)**

Terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi regulasi diri dalam diri seseorang. Faktor tersebut meliputi: pengetahuan individu. Semakin beragam dan kaya pengetahuan yang dimiliki seseorang, semakin membantu dia untuk mengatur diri sendiri. Tingkat kemampuan metakognisi yang lebih tinggi yang dimiliki individu membantu melatih pengaturan diri dalam diri individu Dan tujuan yang ingin dicapai, semakin kompleks tujuan yang ingin dicapai, semakin

---

<sup>74</sup> Wawancara dilakukan pada hari Rabu, 21 September 2022.

besar kemungkinan individu untuk mengalami berbagai masalah. Namun ini bukan menjadi permasalahan besar saat individu memiliki motivasi lain.<sup>75</sup>

Berkaitan dengan faktor individu, informan pada penelitian ini telah menyampaikan informasi penting agar didapatkan hasil yang jelas. Untuk itu, informasi yang pertama disampaikan oleh informan “YA” pada keterangan berikut:

*“Alasan terkuat tidak ingin menjadi pengguna lagi, satu kembali ke diri sendiri si. Sebenarnya seorang pecandu itu ketika berhenti badannya sakit dan sakitnya itu tidak sehari dua hari, kadang sampai berbulan-bulan. Ya mungkin itu adaptasi dari yang menggunakan jadi tidak biasa tanpa ada keluhan sakit di tubuh kok tiba-tiba udah sehat melewati proses sakit-sakit sakau selama kurang lebih yang aku rasakan tiga bulanan dan itu benar-benar menyiksa. Moodnya menyiksa, badan juga tersiksa cuma dari situ alasan tidak ingin menggunakan lagi ya karena aku udah tau dampaknya seperti itu.”<sup>76</sup>*

Setelah penuturan informasi dari informan “YA”, pada diri informan “BT” juga mengalami hal yang sama. Tertuang pada kutipan wawancara berikut ini:

*“Pernah waktu itu aku udah dalam tahap pelatihan buat jadi Konselor Adiksi, posisiku nggak pegang HP saat itu. Tiba-tiba dapet kabar ibu meninggal lewat petugas balai. Aku stress banget, nggak bisa liat masa-masa terakhirnya, waktu ibu sakit juga aku nggak bisa ngerawat. Setelah rehab loh mba dikasih cobaan gitu, seketika pikiran buat makai lagi, bunuh diri, pokoknya pikiran negatif-negatif lain banyak yang muncul. Bahkan temen-temenku di kampung pun sempet nawarin ganja kan saat itu. Cuma aku berpikir kalau aku sampe nerima mereka berarti aku nggak tahan*

---

<sup>75</sup> M. Nur Ghufroon and Rini Risnawita S., *Teori-Teori Psikologi*, Cetakan II. (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2017), hlm. 45.

<sup>76</sup> Wawancara dilakukan pada hari Senin, 19 September 2022.

*banting dan aku udah pernah janji ke ibuku buat jadi lebih baik dan sembuh.”<sup>77</sup>*

Terakhir menurut informan “BP”, yang pada kutipan ini juga memberikan penuturan yang sama dengan informan lainnya berikut ini:

*“Rasa keinginan menggunakan kembali jujur saja ada, tapi itu saya alihin si mba, tapi ya sekedar pengen dan saya ngga akan memakai lagi. Ya ini udah jani saya sama diri sendiri juga, nanti kalo saya melanggar ya saya nanti akan terus menerus menjadi orang yang mudah mengingkari janji. Dan karena saya peduli dengan diri saya, maka saya lebih memilih Kesehatan diri daripada NAPZA.”<sup>78</sup>*

Berdasarkan keterangan wawancara, terlihat bahwa keinginan untuk kembali menjadi pengguna dirasakan oleh seluruh informan. Namun karena faktor dalam dirinya yang kuat dan didukung oleh motivasi yang lain sebagai pagar untuk para informan tetap konsisten menjalani kehidupannya yang lebih baik dan salah satunya menjadi konselor adiksi, maka semua itu bisa terlewati dengan baik. Sehingga pada factor diri memang ditemukan fakta bahwa sekuat apapun orang lain memberikan dorongan apabila diri sendiri memang enggan menerima maka jadilah kegagalan. Tetapi saat diri ini tidak mudah digoyahkan, tentunya godaan apapun bisa dilalui.

#### b. Perilaku

Perilaku mengacu pada usaha individu untuk menggunakan kemampuan yang dimilikinya. Semakin besar dan optimal usaha individu dalam mengatur dan mengelola suatu kegiatan, maka semakin besar pula regulasi individu tersebut.<sup>79</sup>

<sup>77</sup> Wawancara dilakukan pada hari Selasa, 20 September 2022.

<sup>78</sup> Wawancara dilakukan pada hari Rabu, 21 September 2022.

<sup>79</sup> M. Nur Ghufron and Rini Risnawita S., *Teori-Teori Psikologi*, Cetakan II. (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2017), hlm. 46.

Berkaitan dengan faktor perilaku, informan pada penelitian ini telah menyampaikan informasi penting agar didapatkan hasil yang jelas. Untuk itu, informasi yang pertama disampaikan oleh informan “YA” pada keterangan berikut:

*“Saat itu kalau ibadah ya tetep saya jalani, terus kayak lebih ke menyibukan diri, mendekat ke orang-orang yang lebih positif dan jangan sampai menyendiri. Kalau bisa ada yang memantau atau mungkin pas ada petugas, ya deketin mereka biar ada rasa takut dan sadar kalau masih banyak orang yang peduli dengan kondisiku dan ingin melihat diriku menjadi orang yang benar.”<sup>80</sup>*

Setelah penuturan informasi dari informan “YA”, pada diri informan “BT” juga mengalami hal yang sama. Tertuang pada kutipan wawancara berikut ini:

*“Saya menjalani proses rehabilitasi dengan maksud membuktikan bahwa pada enam bulan saya pasti bisa mendapatkan kembali kepercayaan keluarga, dan ternyata tidak hanya itu saya juga terpilih menjadi Konselor Adiksi pada 2018 di BRSKP ‘Satria’ selama satu tahun. Hal tersebut juga memudahkan saya untuk berusaha mandiri dan ini bukti kalo saya bisa berperilaku yang baik.”<sup>81</sup>*

Terakhir menurut informan “BP”, yang pada kutipan ini juga memberikan penuturan yang sama dengan informan lainnya yaitu:

*“Ketika saya timbul rasa ingin makai tuh saya alihin dengan mencari kegiatan. Contohnya saya nggak mau lebih narik ke diri saya buat sendiri gitu, saya harus berbaur ke keramaian gitu mba. Jadi kalau lagi sendirian rasa itu muncul saya bakal mendorong terus, tapi kalau rame-rame jadi lupa gitu. Selain itu juga kadang dengan baca buku, olahraga terus juga kan saya bekerja, nah saya mengerjakan apa*

---

<sup>80</sup> Wawancara dilakukan pada hari Senin, 19 September 2022.

<sup>81</sup> Wawancara dilakukan pada hari Selasa, 20 September 2022.

*yang harus saya kerjain yang tadinya dirasa kurang.”<sup>82</sup>*

Sejalan dengan keterangan para informan melalui proses wawancara diatas terlihat bahwa perilaku menolak menggunakan napza kembali dan mantap menjadi konselor adiksi ada dalam diri seluruh informan. Karena faktor dalam dirinya yang kuat dan didukung oleh perilakunya yang baik, maka ini dapat difungsikan menjadi benteng pertahanan dalam diri informan agar tetap konsisten menjalani kehidupannya yang lebih baik dan salah satunya menjadi konselor adiksi, maka semua ini bisa terlewati dengan baik. Sehingga pada factor perilaku menjadi hal yang krusial dan penting untuk diamati. Hal ini agar didapatkan sebuah apakah informan penelitian memang memiliki keniatan dan tekad yang kuat untuk terlepas dari NAPZA atau sebenarnya hanya sebatas niat namun tidak tercermin dalam perilakunya.

#### c. Lingkungan

Teori kognitif sosial memberikan perhatian khusus pada pengaruh pengalaman dan sosial pada kinerja manusia. Tergantung lingkungan mendukung atau tidak.<sup>83</sup> Lingkungan yang dimaksud dapat diartikan lingkungan keluarga, teman sebaya dan orang yang tinggal tidak jauh dari tempat tinggal kita. Dan apabila seseorang mampu menyadari kemunculan emosi negatif dalam dirinya maka mereka akan dapat mengendalikan perhatiannya pada sesuatu dan hal itu akan membuat seseorang mampu menahan hasrat dan mengendalikan perilakunya.

Berkenaan dengan faktor lingkungan, informan penelitian menggambarkan informasi penting agar dapat digali

---

<sup>82</sup> Wawancara dilakukan pada hari Rabu, 21 September 2022.

<sup>83</sup> M. Nur Ghufroon and Rini Risnawita S., *Teori-Teori Psikologi*, Cetakan II. (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2017), hlm. 47.



dengan benar dan tepat. Untuk itu, informasi yang pertama disampaikan oleh informan “YA” pada keterangan berikut:

*“Pasca rehab juga ada banyak usaha orang tua, seperti barang-barang yang pernah dipakai pas lagi mengkonsumsi itu dibakar semua kaya kasur, dan lain lain. Karena kalau kata ibuku itu ada cerita jeleknya dan bisa jadi membawa suges. Jadi semua yang ada di kamar full diganti barang-barangnya. Itu bentuk usaha kalau di rumah. Kalau di luar rumah keluarga lebih mengarahkan kaya suruh usaha, ikut jualan sama orang-orang. Lebih ke kaya biar nggak ketemu sama temen-temennya si.”<sup>84</sup>*

Informan “BT” juga mendapat perlakuan yang kurang lebihnya sama dari keluarga. Ini disampaikan pada kutipan wawancara sebagai berikut:

*“Kebetulan keluarga berusaha maksimal biar aku bisa sembuh. Kaya waktu dulu kakakku kan ada yang di Purwokerto kan, setelah cari-cari info dapet tuh tempat rehab di Baturaden. Jadi keluarga memutuskan untuk aku di rehab di situ yang bisa terbilang lokasi dekat dengan keluarga dan mudah dijangkau atau diawasannya.”<sup>85</sup>*

Terakhir menurut informan “BP”, memberikan penuturannya pada kutipan ini yang memiliki kesamaan yang dengan informan lainnya berikut ini:

*“Kalau dari keluarga yang diupayakan lebih ke komunikasi mba. Kalau dulu kan saya lebih suka nutup diri, jarang buat ngobrol sama orang lain. Ketika saya udah dapet support dari keluarga, keluarga lebih sering ngajak komunikasi kayak diskusi gitu. Saya didukung buat ngelakuin suatu hal apa yang pengen saya lakuin dan saya selalu diskusiin dulu mba dengan keluarga. Dan ketika nanti udah dapet persetujuan dari keluarga baru saya lakuin. Jadi saya nggak ngambil keputusan saya sendiri, biar keluarga tau dan apa yang saya*

---

<sup>84</sup> Wawancara dilakukan pada hari Senin, 19 September 2022.

<sup>85</sup> Wawancara dilakukan pada hari Selasa, 20 September 2022.

*lakuin terus didukung keluarga. Terus Pertemanan ngaruh banget si mba. Karena kan nggak sedikit orang juga yang nggak suka liat kita ini jadi orang yang positif, terus ada juga yang seneng liat kita ini berubah. Itu menurut saya pengaruh banget si.”<sup>86</sup>*

Berdasarkan uraian informasi diatas, maka diketahui bahwa seluruh informan mendapatkan energi positif ketika berupaya lepas dari NAPZA melalui dukungan keluarga. Bahkan keluarga informan telah menemani dan memberi dukungan pada mereka disaat masa kritis dari peneliti. Namun apapun itu, keluarga sebagai orang yang memiliki ikatan batin dengan para informan, maka secara otomatis informan penelitian seperti yang disampaikan oleh “YA” berusaha membuat dia melupakan kebiasaannya dahulu mengonsumsi NAPZA agar tidak mendapat perlindungan.

### **3. Langkah-langkah Pencapaian Regulasi Diri Mantan Pecandu NAPZA yang Menjadi Konselor Adiksi**

Setiap individu pada dasarnya mengatur diri sendiri dan memegang kendali. Menurut Zimmerman, dalam konteks regulasi diri, proses pengaturan diri dilakukan dengan mengembangkan langkah-langkah yang terdiri dari tiga proses, yaitu observasi diri, evaluasi diri, dan reaksi diri.

Berdasarkan wawancara dan observasi yang telah dilakukan, penulis menemukan langkah-langkah proses pencapaian regulasi diri yang dilakukan oleh informan penelitian telah sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Bandura. Penjelasan mengenai poin ini dapat peneliti gambarkan melalui skema proses pencapaian regulasi diri sebagai berikut:

---

<sup>86</sup> Wawancara dilakukan pada hari Rabu, 21 September 2022.

a. Observasi diri

Sebelum seorang pecandu mengubah perilaku kecanduannya, ia harus menyadari perilakunya terlebih dahulu. Semakin sistematis dirinya dalam memantau perilakunya, semakin cepat pula pecandu tersebut menyadari apa yang ia lakukan. Ini merupakan salah satu langkah dalam meregulasi diri yang disebut observasi diri.<sup>87</sup> Adanya observasi diri dapat menciptakan sebuah persepsi kemajuan yang mampu memotivasi seorang pecandu untuk pulih dari kecanduannya. Terbukti pada penelitian yang dilakukan penulis, diperoleh data terkait dari hasil wawancara dengan para informan. Pernyataan pertama disampaikan informan “YA” sebagai berikut:

*“Ya jelas si, karena ada kesadaran dari diri sendiri dan juga saya kan berhadapan langsung setiap hari lihat para pecandu. Dari mulai yang permasalahan sosialnya tambah rumit, yang tadinya hanya sekedar pecandu sampai akhirnya terlibat utang-piutang, judi, terus ada kekerasan, hukum. Akhirnya ya kayak lebih menjauhi, terus saya juga ingin memberi mereka contoh kalau orang yang awalnya dianggap kurang baik bisa berubah menjadi lebih baik dari pada orang baik.”<sup>88</sup>*

Informan “YA” juga merasakan adanya kemajuan yang baik dalam dirinya, sebagai berikut:

*“Banyak si perubahan dari pas dulu makai sama setelah berhenti makai. Seperti rasa mindernya yang muncul lagi. Tapi baiknya yang aku rasa pola pikir rasanya lebih sehat nggak seruwet dulu. Buat menjalani hidup juga jadi nggak seruwet dulu, lebih merasa santai rasanya. Terus badan juga rasanya lebih sehat, kalau dulu kan gampang sakit tuh, namanya juga pengguna kan sekalnya nggak mengonsumsi sakit, pusing gampang masuk angin, meriang. Perbedaan lainnya ya dalam mengatur keuangan lebih baik, nggak*

<sup>87</sup> Roy Baumeister, *Self-Regulation and Self-Control*, hlm. 69

<sup>88</sup> Wawancara dilakukan pada hari Senin, 19 September 2022.

*kaya dulu yang lebih berpikir yang penting senang jadi nggak bisa nabung.*<sup>89</sup>

Informan “BT” memiliki kesamaan pendapat dengan “YA” bahwa keinginan pulih itu muncul setelah adanya kesadaran dalam dirinya. Berikut adalah pernyataan yang disampaikan:

*“Iya, walaupun awalnya terpaksa oleh keinginan keluarga setelah mengikuti rehabilitasi saya mulai ada kesadaran bahwa kesembuhan yang saya dapat nantinya juga demi kebaikan saya ke depannya.”<sup>90</sup>*

“BT” juga memberi pernyataan tentang hasil pengamatannya pada kemajuan yang didapatinya saat itu sebagai berikut:

*“Setelah saya menjalani proses rehabilitasi enam bulan saya mendapatkan kembali kepercayaan keluarga, dan terpilih menjadi Konselor Adiksi pada 2018 di BRSKP ‘Satria’ selama satu tahun. Hal tersebut juga memudahkan saya untuk berusaha mandiri dan menyelesaikan kuliah saya yang tertinggal.”<sup>91</sup>*

Tidak jauh berbeda dengan kedua informan sebelumnya, informan “BP” mengungkapkan motivasi yang membuatnya ingin pulih sebagai berikut:

*“Keinginan sendiri si mba. Karena dari diri saya sendiri ingin menjadi pribadi yang lebih baik juga ingin kembali mendapatkan kepercayaan keluarga yang sudah saya rusak dulu.”<sup>92</sup>*

Informan “BP” juga memberikan pernyataannya terkait kemajuan yang ia rasakan, sebagai berikut:

*“Jelas ada mba. Kalo dari fisik, dulu saya tuh masuk ke kategori kurus mba, sekarang setelah*

---

<sup>89</sup> Wawancara dilakukan pada hari Senin, 19 September 2022.

<sup>90</sup> Wawancara dilakukan pada hari Selasa, 20 September 2022.

<sup>91</sup> Wawancara dilakukan pada hari Selasa, 20 September 2022.

<sup>92</sup> Wawancara dilakukan pada hari Rabu, 21 September 2022.

*sembuh udah agak gemukan. Terus yang lainnya sekarang saya lebih dapet berpikir secara jernih. Lebih percaya diri kalo buat ngobrol dengan orang yang baru. Kalau dulu kan saya lebih banyak diem kalo sama orang yang belum dikenal, lah sekarang saya sama orang baru jadi lebih gampang akrab gitu mba.”<sup>93</sup>*

Berdasarkan pernyataan yang disampaikan ketiga informan dapat diketahui bahwa motivasi untuk pulih mereka dapatkan setelah mereka mengikuti rehabilitasi dan mulai menyadari akan betapa berharganya sebuah kesembuhan dari seseorang yang kecanduan NAPZA. Kesadaran tersebut mulai mereka peroleh usai mereka menyadari adanya kemajuan-kemajuan yang baik dalam diri mereka.

b. Evaluasi Diri

Menentukan apakah tindakan yang dilakukan sudah sesuai dengan yang diinginkan, yaitu sesuai dengan standar pribadi individu. Standar pribadi berasal dari informasi yang didapat individu dari orang lain. Membandingkan kinerja seseorang dengan standar memberikan informasi tentang kemajuan yang dicapai. Dengan melakukan penilaian diri, individu dapat menentukan apakah tindakan mereka bergerak ke arah yang benar.<sup>94</sup> Terkait hal ini penulis memperoleh data penilaian diri dari informan “YA” yang ia peroleh dari keluarganya sebagai berikut:

*“Kalau dari ibu masih suka melabel kurang baik, cuma bedanya sekarang untuk komunikasi beda si. Kalau dulu masih suka naruh curiga-curiga sekarang udah lebih santai, kaya semisal dulu saya lagi dekat sama siapa langsung dicari tahu. Sekarang sudah lebih santai dan sudah mulai percaya. Diem-diem suka memberi support tapi nggak kayak dulu. Kalau bapak sama adik kakak penilainnya terhadapku udah*

<sup>93</sup> Wawancara dilakukan pada hari Rabu, 21 September 2022.

<sup>94</sup> Roy Baumeister, *Self-Regulation and Self-Control*, hlm. 70.

*baik si sekarang. Mereka juga nggak pernah mencari tahu apa yang saya usahakan apa yang saya pikirkan, cuma apa yang sudah saya usahakan di pertahankan ditingkatkan terus. Nggak lagi sedetail dulu yang sebentar-bentar ditanyain lagi di mana, mau ke mana.*<sup>95</sup>

Selain dari keluarga, informan “YA” juga menyatakan bagaimana pandangan masyarakat di lingkungan tempat tinggalnya terhadap perubahan dirinya yang sekarang sebagai berikut:

*“Awal pulang rehab kan ditolak tuh, kalau sekarang alhamdulillah support banget. Kan saya ada mengikuti beberapa majelis di Purbalingga jadi sering di suruh ngajar di majelis. Cuman kalau untuk realisasi si belum, tapi udah ada beberapa orang yang mengajak ke hal-hal seperti itu. Terus dari pemuda juga sering dimintain tolong untuk memberi edukasi buat pemuda setempat terkait bahaya NAPZA. Intinya dari lingkungan sudah banyak support sering dilibatkan kalauu ada kegiatan sosial. yang pasti masyarakat sudah menaruh lagi kepercayaan.”*<sup>96</sup>

Selanjutnya informan “YA” juga membandingkan bagaimana dirinya dulu dengan sekarang, sebagai berikut:

*“Saya rasa pola pikir rasanya lebih sehat nggak seruwet dulu. Buat menjalani hidup juga jadi nggak seruwet dulu, lebih merasa santai rasanya. Terus badan juga rasanya lebih sehat, kalau dulu kan gampang sakit tuh, namanya juga pengguna kan sekalinya nggak mengkonsumsi sakit, pusing gampang masuk anging, meriyang. Perbedaan lainnya ya dalam mengatur keuangan lebih baik, nggak kaya dulu yang lebih berpikir yang penting senang jadi nggak bisa nabung. Saya sekarang juga dapat bekerja di dunia rehabilitasi karena latar belakang pecandu. Walaupun untuk bekerja disini bisa ditempuh dengan jalur Pendidikan. Yang saya syukuri dari ini ya saya bisa bekerja*

<sup>95</sup> Wawancara dilakukan pada hari Senin, 19 September 2022.

<sup>96</sup> Wawancara dilakukan pada hari Senin, 19 September 2022.

*disini tanpa harus menempuh jalur pendidikan sesuai kebijakan pemerintah. Mirip-mirip dunia disabilitas lah, kebanyakan yang bekerja di sana kan orang-orang difable.”<sup>97</sup>*

Dari beberapa pernyataan di atas yang diungkapkan informan “YA” dapat diketahui bahwa proses regulasi diri yang dilakukannya berhasil. Terlihat dari bagaimana tanggapan positif keluarga dan masyarakat di lingkungan tempat tinggalnya terkait perubahan yang terjadi dalam dirinya. Berdasarkan itu semua, informan “YA” pun turut merasakan perubahan yang ada. Dirinya merasa seperti menjadi orang baru dan lebih baik dari sebelumnya. Meskipun memiliki pengalaman yang dapat dikatakan tidak baik, informan “YA” sadar bahwa tanpa pengalaman itu semua tidak akan ada dirinya yang sekarang.

Informan “BT” juga menyampaikan penilaian keluarganya terhadap dirinya yang sekarang sebagai berikut:

*“Kalau kakak sudah peraya 100% namun bapak saya sering meragukan dengan perubahan yang telah dilakukan saya yang ditakutkan kalau saya menyalahgunakan lagi karena babarapa teman pecandu NAPZA masih sering bertemu dan bermain di rumah saya.”<sup>98</sup>*

Berbeda dengan informan “YA” yang tinggal bersama keluarganya di rumah, informan “BT” yang asalnya pekalongan memilih tinggal di rumah kos. Berikut bagaimana pendapatnya terkait penilaian dari lingkungan tempatnya tinggal:

*“Kalau lingkungan tempat tinggal kebetulan saya ngekos di daerah Bobotsari yang tidak tahu kalau saya mantan penyalahguna, sehingga image saya masih baik, namun di lingkungan rumah saya masih ada beberapa*

---

<sup>97</sup> Wawancara dilakukan pada hari Senin, 19 September 2022.

<sup>98</sup> Wawancara dilakukan pada hari Selasa, 20 September 2022.

*yang meragukan perubahan yang saya lakukan.*<sup>99</sup>

Kemudian informan “BT” berpendapat terkait perbandingan bagaimana dirinya yang dulu dengan sekarang:

*“Tentu banyak, salah satunya dulu ketika masih menjadi pengguna saya kesulitan untuk berpikir secara jernih dan sekarang saya sudah dapat berpikir lebih jernih. Yang dulunya tubuh saya mudah sakit ketika menyalahgunakan sekarang sudah lebih baik akibat saya berhenti menyalahgunakan NAPZA dan menjalani proses detox di BRSKP Satria Baturaden.”<sup>100</sup>*

Berbeda dengan dukungan lingkungan di sekitar informan “YA”, berdasarkan beberapa pernyataan yang diungkapkan informan “BT” dari lingkungan keluarga dan masyarakat dirinya hanya baru mendapat kepercayaan lagi dari saudara perempuannya saja. Hal ini mungkin saja dikarenakan faktor dirinya yang tinggal jauh dari keluarga dan masih berhubungan baik dengan teman-teman pecandu NAPZA. Namun, meskipun dirinya belum berhasil meyakinkan orang-orang disekitarnya informan “BT” tetap menguatkan dirinya untuk terus berusaha menjadi lebih baik lagi. Bisa disimpulkan bahwa informan “BT” berhasil dalam meregulasi dirinya, hanya saja belum berhasil dalam meyakinkan orang-orang disekitarnya.

Evaluasi diri terakhir penulis memperoleh data-data penilaian diri dari keluarga informan “BP” yang ia sampaikan sendiri dari hasil pengamatannya, yaitu:

*“Dari keluarga sendiri sekarang saya sudah mendapatkan kepercayaan kembali si mba dan orang tua juga sangat mendukung karir saya sekarang sebagai Konselor Adiksi.”<sup>101</sup>*

---

<sup>99</sup> Wawancara dilakukan pada hari Selasa, 20 September 2022.

<sup>100</sup> Wawancara dilakukan pada hari Selasa, 20 September 2022.

<sup>101</sup> Wawancara dilakukan pada hari Rabu, 21 September 2022.



Selanjutnya tanggapan informan “BP” terkait masyarakat kampung halamannya, sebagai berikut:

*“Kalau dari yang saya dengar dari ibu si mereka udah nggak terlalu sering ngomongin gitu mba. Karena ibu juga sering cerita-cerita perkembangan saya sekarang gimana, udah jadi apa ke tetangga-tetangga. Jadi ya mereka udah yang nggak lagi suka ngomong yang jelek jelek gitu.”<sup>102</sup>*

Setelah menanggapi pendapat keluarga dan lingkungan masyarakat kampung halamannya, informan “BP” berpendapat sesuai dengan yang dirinya rasakan terkait perubahan yang terjadi dalam dirinya:

*“Kalo dari fisik, dulu saya tuh masuk ke kategori kurus mba, sekarang setelah sembuh udah agak gemukan. Terus yang lainnya sekarang saya lebih dapet berpikir secara jernih. Lebih percaya diri kalo buat ngobrol dengan orang yang baru. Kalau dulu kan saya lebih banyak diem kalo sama orang yang belum dikenal, lah sekarang saya sama orang baru jadi lebih gampang akrab gitu mba.”<sup>103</sup>*

Berdasarkan beberapa pernyataan yang diungkapkan informan “BP” terkait perubahan dirinya dapat diketahui bahwa ia berhasil dalam meregulasi diri. Informan “BP” berhasil mencapai tujuannya yaitu untuk mengembalikan kepercayaan keluarganya dan mendapat dukungan penuh untuk profesinya saat ini sebagai Konselor Adiksi. Berkat orang tuanya juga pandangan masyarakat sekitar di kampung halamannya terhadap dirinya sekarang sudah lebih baik.

#### c. Reaksi Diri

Membentuk dorongan untuk perilaku diri sendiri, kenali dan tunjukkan kompetensi yang dimiliki, lalu rasakan kepuasan diri sendiri untuk meningkatkan minat dalam

<sup>102</sup> Wawancara dilakukan pada hari Rabu, 21 September 2022.

<sup>103</sup> Wawancara dilakukan pada hari Rabu, 21 September 2022.

melakukan sesuatu dan tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan.<sup>104</sup> Reaksi diri ini bisa juga disebut *self-instruction*. Hal ini didasarkan pada individu yang berperilaku buruk (*maladjustment*) dikarenakan oleh pikiran yang tidak rasional yang disebabkan oleh kesalahan dalam verbalisasi diri. Konsepnya sendiri adalah mengubah pikiran negatif ke positif untuk mengubah suatu perilaku.<sup>105</sup> Salah satu langkah dalam meregulasi diri adalah untuk mempertahankan motivasi dalam diri individu oleh karena itu seseorang harus dapat memberikan intruksi positif terhadap dirinya, seperti yang diungkap informan “YA” pada saat wawancara sebagai berikut:

*“Pernah ngalamin itu tuh pas lagi rehab dan dirumah juga pernah. Ketika rehab itu dulu ada pasien baru yang bawa barang hampir lumayan lah jumlahnya. Mungkin ada semplop ganja dan dua resep dari rumah sakit bentuk obat. Nah disitu adalah keinginan buat menggunakan lagi. Bentuk pengalihan yang dilakukan saat itu kalau ibadah ya tetep, jadi kayak lebih ke menyibukan diri, terus mendekatkan diri ke orang-orang yang lebih positif dan terus jangan sampai menyendiri. Kalau bisa ada yang memantau atau mungkin pas ada petugas, ya deketin mereka biar ada rasa takut dan sadar kalau masih banyak orang yang peduli dengan kondisiku dan ingin melihat diriku menjadi orang yang benar. Ketika dirumah, satu tahun enam bulan setelah mengikuti rehabilitasi akhirnya di situ aku ketemu dengan teman-temanku dan mereka memberi support dalam bentuk hal negatif seperti memberi ganja dan uang. Aku nggak munafik saat itu sempat ada rasa untuk kembali menggunakan. Kebetulanannya ketika teman-teman ngasih, aku lagi perjalanan mau sholat maghrib, sudah rapi dengan sarung, koko mau ke mushola. Sempet tuh kepikiran mumpung tidak ada orang tua dan bukan di tempat rehabilitasi juga.*

<sup>104</sup> Roy Baumeister, *Self-Regulation and Self-Control*, hlm. 70.

<sup>105</sup> Ewin, Teknik Konseling Self-Instruction : Wawasan BK, *Teknik Konseling Self-Instruction*, October 12, 2012, accessed October 7, 2022, <https://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/teknik-konseling-self-instruction.html>.

*Alhamdulillahnya di situ aku ingat pesan keluarga dan orang-orang di tempat rehabilitasi yang sudah membantu, jadinya aku timbunlah itu pemberian teman-teman di depan rumah.”<sup>106</sup>*

Masih dengan pernyataan informan “YA” terkait reaksi diri yang dilakukannya dulu sebagai upaya meregulasi diri yaitu dengan menjadikan seseorang sebagai *role model* atau panutan:

*“Kalau saya si dulu ada seseorang yang saya jadiin role model mantan petugas di panti yang sekarang kerja di BRSKP. Sebenarnya beliau bukan mantan pecandu si tapi saya jadiin role model karena pola hidupnya dia sehat, kaya gimana si, intinya banyak hal positif dari dirinya. Jadi banyak yang beliau lakukan yang saya tiru, dari mulai beliau punya usaha saya juga mencoba buat punya usaha, dirinya olahraga ya saya ikutin olahraga. Jadi pecandu kan punya label orang yang salah jalan, terus pola hidupnya kurang baik. Lah saya punya keinginan jadi orang yang baik, maksudnya dalam arti baik itu normal, senormalnya orang kan pagi olahraga, terus agak siang sarapan masuk kerja, pulang kerja terus istirahat. Ya bentuk usaha saya ya meniru dia itu sampai hal apa yang sehabis subuh beliau lakuin juga saya tiru. Kayak tak jadiin kiblatku gitu lah buat berubah.”<sup>107</sup>*

Berbeda dengan yang dilakukan informan “YA” dalam memberi instruksi pada dirinya, informan “BT” mengungkapkan bahwa:

*“Dengan saya mengingat pesan almarhum ibu saya yang menginginkan saya untuk berubah sebelum ibu saya meninggal menjadikan saya kuat untuk mewujudkan harapan ibu saya. Serta lingkungan kerja saya yang berhadapan di panti rehabilitasi membuat saya ingin menunjukkan pada mereka yang sedang*

<sup>106</sup> Wawancara dilakukan pada hari Senin, 19 September 2022.

<sup>107</sup> Wawancara dilakukan pada hari Senin, 19 September 2022.

*mengikuti rehabilitasi bahwasanya penyalahguna NAPZA dapat pulih menjadi manusia normal.*"<sup>108</sup>

Informan "BP" menyampaikan pernyataannya yang hampir serupa dengan informan "YA", yaitu:

*"Ketika saya timbul rasa ingin makai tuh saya alihin dengan mencari kegiatan. Contohnya saya nggak mau lebih narik ke diri saya buat sendiri gitu, saya harus berbaur ke keramaian gitu mba. Jadi kalau lagi sendirian rasa itu muncul saya bakal mendorong terus, tapi kalau rame-rame jadi lupa gitu. Selain itu juga kadang dengan baca buku, olahraga terus juga kan saya bekerja, nah saya mengerjakan apa yang harus saya kerjain yang tadinya dirasa kurang."*<sup>109</sup>

Berdasarkan pernyataan informan "YA" dan "BP" di atas, mereka hampir sependapat bahwa intruksi sebagai bentuk reaksi diri yang mereka lakukan yaitu dengan melakukan pengalihan ketika keinginan *relapse* muncul. Pengalihan yang mereka lakukan adalah dengan menyibukkan diri dengan hal-hal positif, seperti ikut bergabung dengan keramaian, mengerjakan pekerjaan yang sedang ditekuni, bergaul dengan orang-orang yang positif seperti petugas-petugas panti rehabilitasi.

Selain pengalihan, intruksi diri yang dilakukan informan "YA" yang hampir serupa dengan informan "BT" yaitu dengan menguatkan keyakinan mereka bahwa mereka harus dapat menjadi pribadi yang lebih baik. "YA" juga menuturkan bahwa dalam proses regulasi dirinya ia menjadikan seorang petugas di tempatnya rehabilitasi saat itu sebagai panutan.

---

<sup>108</sup> Wawancara dilakukan pada hari Selasa, 20 September 2022.

<sup>109</sup> Wawancara dilakukan pada hari Rabu, 21 September 2022.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dengan metode wawancara kepada seluruh subjek penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Aspek-aspek regulasi diri mantan pecandu NAPZA yang menjadi Konselor adiksi adalah: metakognitif, motivasi dan perilaku.
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri mantan pecandu NAPZA yang menjadi Konselor Adiksi yaitu: faktor diri/individu, faktor perilaku dan faktor lingkungan.
3. Langkah-langkah dalam proses pencapaian regulasi diri mantan pecandu NAPZA yang menjadi Konselor Adiksi yaitu: observasi diri, evaluasi diri dan reaksi diri.

Terdapat puluhan jumlah orang mantan pecandu NAPZA yang pernah menjalani rehabilitasi di wilayah Purbalingga dan Sragen, namun hanya tiga orang saja yang memutuskan jalan hidupnya untuk menjadi seorang Konselor Adiksi. Mereka bekerja di tempat rehabilitasi NAPZA yang ada di Kabupaten Purbalingga dan Sragen. Sebelum menjadi Konselor Adiksi, mereka melalui masa sulit untuk mempertahankan komitmen dalam dirinya agar tidak mengalami relapse. Mereka melalui berbagai hal selama periode tertentu untuk mempertahankan komitmen tersebut bahkan saat dirinya sadar tidak ada reward yang akan dia dapatkan. Kemampuan itulah yang disebut dengan regulasi diri.

Ketiga informan dalam penelitian ini berhasil meregulasi dirinya sebab mereka berhasil sembuh dari kecanduan dan sudah dapat menjadi manusia yang lebih baik bahkan menjadi seorang pendamping rehabilitasi sosial NAPZA (Konselor Adiksi). Adanya dukungan dari keluarga tentu saja menjadi salah satu peran penting yang mampu memotivasi mereka untuk menjadi pribadi yang sekarang.

## B. Saran

### 1. Bagi informan

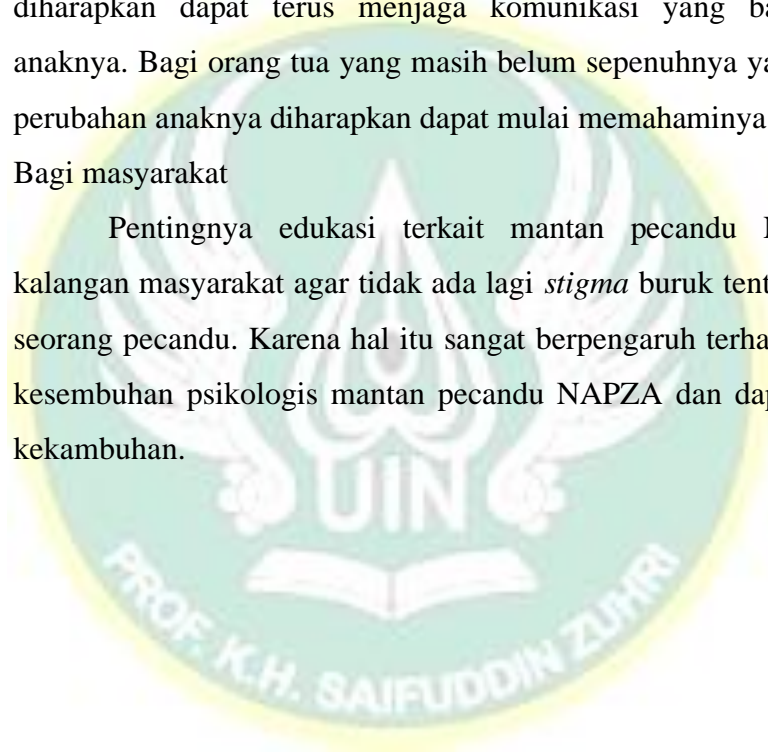
Setelah dilakukannya penelitian ini diharapkan para informan dapat terus berjuang melanjutkan hidupnya dengan lebih baik serta mampu mempertahankan pencapaiannya terhadap regulasi diri. Selain itu bagi yang masih belum mendapat dukungan penuh dari orang disekitarnya tetaplah berusaha.

### 2. Bagi orang tua

Bagi orang tua informan penelitian sebagai orang terdekat diharapkan dapat terus menjaga komunikasi yang baik dengan anaknya. Bagi orang tua yang masih belum sepenuhnya yakin dengan perubahan anaknya diharapkan dapat mulai memahaminya.

### 3. Bagi masyarakat

Pentingnya edukasi terkait mantan pecandu NAPZA di kalangan masyarakat agar tidak ada lagi *stigma* buruk tentang mantan seorang pecandu. Karena hal itu sangat berpengaruh terhadap kondisi kesembuhan psikologis mantan pecandu NAPZA dan dapat memicu kekambuhan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adliyani, Z.O.N. (2015). Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat. *Jurnal Majoriy*. Vol. 4, No. 7.
- Arikunto, Suharsimi. (2011). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Ed. Rev. VI, Cet 14. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azis, M.B. (2020). Regulasi Diri Pecandu narkoba Melalui Pendekatan Bimbingan dan Konseling Islam Berbasis Pesantren. *Jurnal Keislaman dan Pendidikan*. Vol. 13, No. 2.
- Baumister, Roy. (2018). *Self-Regulation and Self-Control: Selected Works of Roy F. Baumeister*. London: Routledge.
- Chairani, Lisyah, and M.A. Subandi. (2010). *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an: Peranan Regulasi Diri*. Cetakan 1. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Creswell, John W., Ahmad L. Lazuardi, dan Saifuddin Z. (2015). *Qudsy. Penelitian Kualitatif & Desain Riset: Memilih Di Antara Lima Pendekatan*. Ed. 3. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Ewin. Teknik Konseling Self-Instruction: Wawasan BK, *Teknik Konseling Self-Instruction*, October 12, 2012, accessed October 7, 2022, <https://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/teknik-konseling-self-instruction.html>
- Fatmawati, Indatus. (2018). Hubungan Antara Regulasi Diri dan Resiliensi pada Remaja di Keluarga yang Bercerai. Skripsi, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Friedman, Howard S., & Miriam W. Schustack. (2008). *Kepribadian: Teori Klasik dan Riset Modern (Jilid 1)*. 3rd ed. Jakarta: Erlangga.

- Ghufron, M.N. & Rini Risnawati. (2017). *Teori-teori Psikologi*. Cetakan II. Yogyakarta: ar-Ruzz Media.
- Gladding, Samuel T. (2012). *Konseling: Profesi Yang Menyeluruh (Edisi Keenam)*. Jakarta: PT Indeks.
- Hadi, Abdul, Asrori, dan Rusman. (2021). *Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnogrpy, Biografi*. Banyumas: CV. Pena Persada.
- Harahap, A.S. (2018). Metode Pendidikan Islam dalam Perspektif Filsafat Pendidikan Islam. *Jurnal Hikmah*. Vol. 15, No. 2.
- Hidayat, Akhmad Faisal. (2013). Hubungan Regulasi Diri Dengan Prestasi Belajar Kalkulus II Ditinjau Dari Aspek Metakognisi, Motivasi Dan Perilaku. *Jurnal Elektronik Pendidikan Matematika Tadulako*. Vol. 1, No. 1. 1–9.
- Husna, AN. dkk. (2014). Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi. *Jurnal Psikologi Undip*. Vol.13, No. 1.
- Iskandar, S.M. (2014). Pendekatan keterampilan Metakognitif dalam Pembelajaran Sains di Kelas. *ERUDIO*. Vol. 1, No. 1.
- Jahya, Yudrik. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Khasinah, Siti. (2016). Hakikat Manusia Menurut Pandangan Islam dan Barat, *Jurnal Ilmiah Didaktika*, Vol. 13, No. 2.
- Kristiyani, Titik. (2016). *Self-Regulated Learning (Konsep, Implikasi, Dan Tantangannya Bagi Siswa di Indonesia)*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press.
- Manab, Abdul. (2016). Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual.” In *2nd PSYCHOLOGY & HUMANITY*, 1–5. Universitas Muhammadiyah Malang.



- Mu'min, Sitti A. (2016). Regulasi Diri Dalam Belajar Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Al-Ta'dib*. Vol. 09, no. 01. 1–20.
- Pieter, H.Z. (2010). *Pengantar Psikolog untuk Kebidanan*. Jakarta: Kencana.
- Psikologi, Universitas. (2022). Pengertian Regulasi Diri, Aspek-aspek Regulasi Diri, dan Faktor yang Mempengaruhinya. *Universitas Psikologi*, n.d. Accessed September 10, 2022. <https://www.universitaspikologi.com/2018/09/pengertian-regulasi-diri-aspek-aspek.html>.
- Purwono, Yully. (2016). *Gambaran Regulasi Diri Pada Pecandu NAPZA Yang Menjalankan Program Pemulihan Berbasis 12 Langkah*. ACADEMIA.
- Rahayu, Anggi P. (2019). *Pulihnya Mantan Pecandu Narkoba Pasca Rehabilitasi di Plato Foundation Surabaya ditinjau dari Teori Habitus Pierre Bourdieu*. Skripsi: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Rosmalasari, T.D. dkk. (2020). Pengembangan E-Marketing sebagai Sistem Informasi Layanan Pelanggan pada Mega Florist Bandar Lampung. *Journal of Social Sciences and Technology for community Service (JSSTCS)*. Vol. 01, No. 01.
- Sanusi, Anwar. (2011). *Metode Penelitian Bisnis*. Jakarta: Salemba Empat.
- Sastrawati, E. dkk. (2011). Problem Based Learning, Strategi Metakognisi, dan Keterampilan Berpikir Tingkat Tinggi Siswa, *Jurnal TeknoPedagogi*. Vol. 1, No. 2.
- Shafira, Laras P. (2019). *Regulasi Diri pada Mantan Pecandu Narkoba di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Palembang*. Skripsi, UIN Raden Fatah Palembang.
- Simbolon, Murdiono. dkk. (2020). Peran Konselor Adiksi dalam Menangani Korban Penyalahgunaan NAPZA di Pusat Rehabilitasi Narkoba Galilea

Palangkaraya. *Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*. Vol. 05, No. 02. 82–92.

Siyoto, Sandu & M. Ali Sodik. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

Soekanto, Soerjono, and Budi Sulistyowati. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Ed. rev. cetakan 47. Jakarta: Rajawali Pers, 2015.

Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Cet. 6. Bandung: Alfabeta.

Sukandarrumidi. (2012). *Metodologi Penelitian: Petunjuk Praktis Untuk Peneliti Pemula*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Tarmizi. (2017). Konsep Manusia dalam Psikologi Islam *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. Vol. 7, No. 2.

Uno, Hamzah B. (2018). *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Wahyuni. (2019). Implementasi Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2014 tentang Tenaga Kesehatan dalam Pemberian Pelayanan pada Pasien di Puskesmas Bajoe Kecamatan Tanete Riattang Timur Kabupaten Bone. *Jurnal Al-Dustur*. Vol. 02, No. 01. 119–128.

Widiantoro, Wahyu, & Sri S. Widyaningsih. (2020). Membangun Resiliensi Mantan Pecandu Napza: Studi Kasus Yogya Care House. In *Prosiding Seminar Nasional Milleneial 5.0 Fakultas Psikologi UMBY*, 219–224. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Wijayanti, Rohimah T. (2020). Peran dan Kompetensi Konselor Adiksi dalam Rehabilitasi di Institusi Penerimaan Wajib Lapor Yayasan Pendidikan Islam Nurul Ihsan Al-Islami Purbalingga. Skripsi, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Yuhana, A.N. & Fadlilah A. Aminy. (2019). Optimalisasi Peran Guru Pendidikan Agama Islam Sebagai Konselor dalam Mengatasi Masalah Belajar Siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*. Vol. 07, No. 01.

Yuliani, Wiwin. (2018). Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling. *Quanta*. Vol. 02, No. 02.



# LAMPIRAN-LAMPIRAN



**LAMPIRAN 1**  
**PEDOMAN WAWANCARA**

Nama : Rachma Azizah

Judul : Regulasi Diri Mantan Pecandu NAPZA yang menjadi Konselor  
Adiksi di Banyumas dan Purbalingga

Tabel 2. Pedoman Wawancara

| Indikator                              | Dimensi                | Item   |
|--|------------------------|--|
| Faktor yang mempengaruhi regulasi diri | Diri (individu)        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa yang anda rasakan ketika menggunakan NAPZA?</li> <li>2. Apakah anda pernah merasa ingin menggunakan NAPZA kembali?</li> </ol>  |
|  | Perilaku               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengapa anda tidak ingin menjadi pengguna lagi?</li> <li>2. Bagaimana pengalihan yang anda lakukan ketika keinginan <i>relapse</i> itu muncul?</li> </ol>  |
|  | Lingkungan             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah lingkungan pertemanan memberikan pengaruh terhadap pemakaian NAPZA?</li> <li>2. Ketika anda berusaha untuk sembuh, apa yang dilakukan oleh keluarga anda?</li> <li>3. Apakah anda dikucilkan masyarakat?</li> </ol> |
| Aspek-aspek                            | <i>Self-determined</i> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa yang terjadi pada anda</li> </ol>  |

|               |                            |   |
|---------------|----------------------------|---|
| regulasi diri | <i>standards and goals</i> | <p>jika anda kembali menggunakan NAPZA?</p> <p>2. Bagaimana cara anda mengatasi hal tersebut?</p>   |
|               | <i>Emosional regulated</i> | <p>1. Dengan status anda sekarang, apakah anda pernah memiliki perasaan membenci diri sendiri?</p> <p>2. Mengapa anda melakukan hal tersebut?</p> <p>3. Bagaimana cara anda mengatasi hal tersebut?</p> |
|               | <i>Self-intruccion</i>     | <p>1. Apakah terjadi perubahan yang besar dari dalam diri anda?</p> <p>2. Bagaimana cara anda memperoleh perubahan tersebut?</p>  |
|               | <i>Self monitoring</i>     | <p>1. Perubahan yang terjadi pada diri anda sekarang apakah muncul dari keinginan diri anda sendiri?</p> <p>2. Bagaimana cara anda menguatkan keinginan tersebut?</p>                                   |
|               | <i>Self-evaluation</i>     | <p>1. Apakah terdapat perbedaan perilaku saat anda menggunakan dan setelah anda sudah tidak menggunakan?</p> <p>2. Bagaimana penilaian keluarga anda terhadap perubahan diri anda yang sekarang?</p>    |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | 3. Apakah lingkungan tempat tinggal anda mendukung perubahan yang terjadi dari dalam diri anda sekarang? |
|--|--|--|



**LAMPIRAN 2**  
**LEMBAR INFORM CONSENT**  
**INFORMAN “YA”**


**FORMULIR PERNYATAAN KESEDIAAN**  
**MENJADI SUBJEK WAWANCARA**

Setelah mendengar dan memahami penjelasan dari peneliti tentang penelitian, saya:

Nama : YA  
Domisili : Dusun Rawagembol rt 03 rw 05 Des. Purwateja kec. Purwas  
Kab. Banjarnegara  
Pekerjaan : konselor Adiksi

Menyatakan bersedia menjadi subjek wawancara untuk penelitian “Regulasi Diri Mantan Pecandu NAPZA yang menjadi Konselor Adiksi di Banyumas dan Purbalingga” yang diteliti oleh Rachma Azizah, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Purbalingga, 19 September 2022



.....



**LAMPIRAN 3**  
**LEMBAR INFORM CONSENT**  
**INFORMAN “BT”**

**FORMULIR PERNYATAAN KESEDIAAN**  
**MENJADI SUBJEK WAWANCARA**

Setelah mendengar dan memahami penjelasan dari peneliti tentang penelitian, saya:

Nama : BT  
Domisili : Purbalingga  
Pekerjaan : Konselor Adiksi

Menyatakan bersedia menjadi subjek wawancara untuk penelitian *“Regulasi Diri Mantan Pecandu NAPZA yang menjadi Konselor Adiksi di Banyumas dan Purbalingga”* yang diteliti oleh Rachma Azizah, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Purbalingga, 20 September 2022



.....

**LAMPIRAN 4**  
**LEMBAR INFORM CONSENT**  
**INFORMAN “BP”**

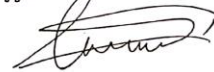
**FORMULIR PERNYATAAN KESEDIAAN**  
**MENJADI SUBJEK WAWANCARA**

Setelah mendengar dan memahami penjelasan dari peneliti tentang penelitian, saya:

Nama : B.P  
Domisili : Purbalingga  
Pekerjaan : konselor Adiksi

Menyatakan bersedia menjadi subjek wawancara untuk penelitian *“Regulasi Diri Mantan Pecandu NAPZA yang menjadi Konselor Adiksi di Banyumas dan Purbalingga”* yang diteliti oleh Rachma Azizah, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Purbalingga, 22 September 2022



.....

**LAMPIRAN 5**  
**HASIL WAWANCARA PENELITIAN**  
**INFORMAN “YA”**

Tabel 3. Hasil Wawancara Informan “YA”

| Pertanyaan   | Jawaban  |
|--|--|
| Faktor yang mempengaruhi regulasi diri   |  |
| <p>Apa yang anda rasakan di saat menggunakan NAPZA?</p>  | <p>Yang dirasakan ya lebih ke tenang, terus senang. Halusinasi juga, tapi itu tergantung apa yang dipakai. Terus setiap ada beban masalah rasanya kaya mudah hilang. Terus juga buat ngobrol dan bertemu orang baru rasanya jadi lebih percaya diri. Jadi, ketika lagi tidak memakai rasanya tidak percaya diri. Karena aku emang tipe orang yang introvert bukan, ekstrovert juga bukan. Jadi kayak kalau ketemu kerumunan rasanya <i>insecure</i>, takut ada orang yang tidak dikenal ada di lingkunganku dan ketika melihat orang yang berseragam seperti Polisi, Satpol PP rasanya kaya ada rasa <i>paranoid</i> karena sadar kalau aku itu seseorang yang terlibat masalah karena menyalhgunakan NAPZA.</p> |
| <p>Apakah anda pernah merasa ingin menggunakan NAPZA kembali setelah mengikuti rehabilitasi?</p> | <p>Kalau ketakutan untuk memakai lagi ada. Jadi kaya tipe orang yang pernah menggunakan itu seperti orang yang tidak enakan. Apa lagi kalau penggunaannya pernah bersama teman, saudara atau mungkin keluarga, akhirnya untuk berpura-pura rasanya lumayan susah. Jadi kalau</p>   |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>sudah mengikuti rehabilitasi kan berarti sudah dididik menjadi orang yang lebih baik, tanpa penyalahgunaan NAPZA tapi bisa bergaul dan bersosialisasi. Makanya ketika dihadapkan di lingkungan bermasyarakat biasanya kayak diingatkan kalau “kamu tuh pecandu dan pernah makai”. Jadi kaya, gimana yah, ya tidak ada keinginan tapi lebih keajakannya yang lebih menakutkan. Judges nya orang-orang tuh kaya “kamu nggak usah munafik” jadi takutnya terbawa omongan mereka dan mencoba-coba lagi,</p>  |
| <p>Mengapa anda tidak ingin menjadi pengguna lagi?</p> | <p>Alasan terkuat tidak ingin menjadi pengguna lagi, <i>satu</i> kembali ke diri sendiri si. Sebenarnya seorang pecandu itu ketika berhenti badannya sakit dan sakitnya itu tidak sehari dua hari, kadang sampai berbulan-bulan. Ya mungkin itu adaptasi dari yang menggunakan jadi tidak biasa tanpa ada keluhan sakit di tubuh kok tiba-tiba udah sehat melewati proses sakit-sakit sakau selama kurang lebih yang aku rasakan tiga bulanan dan itu benar-benar menyiksa. <i>Moodnya</i> menyiksa, badan juga tersiksa cuma dari situ alasan tidak ingin menggunakan lagi ya karena aku udah tau dampaknya seperti itu. Dari keluarga juga memberi harapan besar dengan <i>mensupport</i> diriku untuk pulih dan itu menjadi satu alasan kuat buat berhenti total. Kalau dari</p> |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>orang-orang lain si <i>supportnya</i> kurang, tapi ketika adik atau ibu yang memberi <i>support</i> ya sudahlah. Lagian dampaknya juga bagus untuk diriku dan orang lain di sekitarku, walaupun resikoanya kehilangan relasi seperti teman-teman hilang itu wajar.</p>   |
| <p>Bagaimana pengalihan yang anda lakukan ketika keinginan <i>relapse</i> itu muncul?</p> | <p>Pernah ngalamin itu tuh pas lagi rehab dan dirumah juga pernah. Ketika rehab itu dulu ada pasien baru yang bawa barang hampir lumayan lah jumlahnya. Mungkin ada semplop ganja dan dua resep dari rumah sakit bentuk obat. Nah disitu adalah keinginan buat menggunakan lagi. Bentuk pengalihan yang dilakukan saat itu kalau ibadah ya tetep, jadi kayak lebih ke menyibukan diri, terus mendekatkan diri ke orang-orang yang lebih positif dan terus jangan sampai menyendiri. Kalau bisa ada yang memantau atau mungkin pas ada petugas, ya deketin mereka biar ada rasa takut dan sadar kalau masih banyak orang yang peduli dengan kondisiku dan ingin melihat diriku menjadi orang yang benar.</p> <p>Ketika dirumah, satu tahun enam bulan setelah mengikuti rehabilitasi akhirnya di situ aku ketemu dengan teman-temanku dan mereka memberi <i>support</i> dalam bentuk hal negatif seperti memberi ganja dan uang. Aku nggak munafik saat itu sempat ada rasa untuk kembali menggunakan. Kebetulananya ketika teman-teman ngasih, aku lagi</p> |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>perjalanan mau sholat maghrib, sudah rapi dengan sarung, koko mau ke mushola. Sempet tuh kepikiran mumpung tidak ada orang tua dan bukan di tempat rehabilitasi juga. Alhamdulillahnya di situ aku ingat pesan keluarga dan orang-orang di tempat rehabilitasi yang sudah membantu, jadinya aku timbunlah itu pemberian teman-teman di depan rumah. Sampai sekarang masih ada mungkin barangnya nggak pernah aku buka lagi. Sudah disemen juga.</p>   |
| <p>Ketika lingkungan anda berpengaruh, adakah upaya untuk menghindarinya?</p> | <p>Potensi orang menyalahgunakan lagi itu besar. Kalau dari aku sendiri kan jujur bapakku dulu kan pemakai juga, tapi pemakai di sini maksudnya yang kayak tukang minum gitu. Jadi aku tuh kaya 'pulang ya bisa ada kemungkinan <i>relapse</i>, main ya juga ada kemungkinan <i>relapse</i>'. Akhirnya caraku menghindarinya ya dengan mengurangi pulang ke rumah terus kaya lebih sering di lingkungan panti mencari relasinya. Soalnya kalau monoton di panti pun nggak bisa berkembang, di rumah lama-lama pun takutnya terjerumus kembali. Jadi, ya palingan alternatif dari diri sendiri mencari relasi yang baik, mengikuti organisasi sosial-sosial yang ada di Purbalingga. Kebanyakan kaya gitu si ya, kaya kalau yang rutin aku ikutin dulu tuh yang organisasi yang ngurusin difable gitu, kadang juga ikutan dinsos.</p> |

|  |   |
|--|---|
| <p>Ketika anda berusaha untuk sembuh, apa yang dilakukan oleh keluarga anda?</p> | <p>Kalau di rumah kan awalnya orang tua nggak tau makainya apa. Cuma awal kali tau ketika SMP kelas 2 gara-gara nilainya sering turun, sering dipanggil guru juga. Akhirnya dicari tau lah apa penyebabnya.</p> <p>Buat usaha keluarga ya mereka mencarikan tempat rehabilitasi, tanya-tanya orang yang bisa menyalurkan ke tempat rehabilitasi, terus survei tempat. Kalau mengarahkan si nggak pernah, solanya kalau pecandu diarahkan untuk rehab itu tuh nggak mungkin, kecuali ada permasalahan besar baru direhab.</p> <p>Setelah pasca rehab juga ada si usaha orang tua, seperti barang-barang yang pernah dipakai pas lagi mengkonsumsi itu dibakar semua kaya kasur, dan lain lain. Karena kalau kata ibuku itu ada cerita jeleknya dan bisa jadi membawa suges. Jadi semua yang ada di kamar <i>full</i> diganti barang-barangnya. Itu bentuk usaha kalau di rumah. Kalau di luar rumah keluarga lebih mengarahkan kaya suruh usaha, ikut jualan sama orang-orang. Lebih ke kaya biar nggak ketemu sama temen-temennya si.</p> |
| <p>Apakah anda dikucilkan masyarakat?</p>  | <p>Kalau dikucilkan itu jelas. Kan kalau permasalahan NAPZA identiknya dengan permasalahan sosial, kaya misal sering ribut dengan masyarakat. <i>Imagennya</i> jadi kaya walaupun jidatnya udah hitam dan ibadahnya udah rajin ya tetep aja beberapa</p>  |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>kali mendapat penolakan. Pernah sekali sholat di masjid lagi mau adzan micnya diminta. Terus main ada acara RT ya mereka bilangya nggak ada acara cuma kumpul-kumpul aja, padahal itu acara buat pemuda dan aku disuruh ikut. Cuma kan manusia seringnya ada yang pro ada yang kontra. Ada yang nyuruh aku buat ikut tapi nyatanya ketika gabung aku ditolak. Ya itulah bentuk nyata beneran ditolak. Dari pihak keluarga ya ada, lingkungan ya ada, terus beberapa teman yang positif yang tadinya pengen aku deketin buat berteman tapi menjauh. Jadi sekalipun ada teman yang mau diajak berteman cuma mereka yang para pecandu, kan aku males.</p> |
| <p>Aspek-aspek regulasi diri</p>  |   |
| <p>Apa yang akan terjadi pada anda seandainya anda kembali menggunakan NAPZA?</p> | <p>Kalau untuk saat ini menggunakan lagi si karir yang jelas bakal hilang. Terus kepercayaan orang tua juga hilang, karena sudah diusahakan benar-benar untuk dipercaya kembali tapi mengulangi ya jelas kepercayaan hilang. Terus juga paling permasalahan sosial semakin banyak dan masyarakat pun bakal melabelinya dengan nggak akan mungkin ada kata 'pulih lagi'.</p>   |
| <p>Bagaimana cara anda mengatasi hal tersebut?</p>                                | <p>Antisipasi yang aku lakuin sekarang dengan mengurangi relasi orang-orang yang terjangkau penyalahgunaan.</p>   |
| <p>Terus bagaimana dengan pekerjaan anda yang membuat</p>                         | <p>Nah, contoh nih ya salah satu bentuk nguranginnya, pasca rehab mantan klienku</p>  |



|  |  |
|--|--|
| <p>anda terlibat dengan para penyalahguna?</p>   | <p>yang pernah direhab terus menghubungi aku lagi, beberapa ya ada yang aku terima, tidak semuanya. Misal orangnya progresif baik dan mereka nggak pengen menyalahgunakan lagi ya aku terima. Kalau yang setengah-setengah ya aku hilangkan. Kayak kalau di rumah tongkrongan yang negatif, aku bakal hindarin. Kaya dulu awal-awal sempet aku masih sering ikut tongkrongan dengan para pengguna, mereka juga tau aku sudah berhenti, dan mereka pun nggak bakal ngasih. Tapi rasanya aku tuh kayak jadi minyak di air yaudah mending dihilangin aja.</p> |
| <p>Dengan status anda sekarang, yang merupakan seorang ‘mantan pecandu NAPZA’, apakah anda pernah memiliki perasaan membenci diri sendiri?</p> | <p>Benci banget enggak si, tapi pernah merasakan. Itu tuh pas dititik sering mendapat penolakan sana-sini, dari keluarga, masyarakat, sodara terutama tempat tinggal. Jadi tuh rasanya kaya “kok aku sebodoh itu, memberatkan teman dibanding keluarga”. Nyesel tapi apa si yang bisa diusahakan selain menunjukkan kalau aku sudah sembuh. Cuma kan sudah menunjukkan berkali-kali mereka masih nggak percaya, diomong Cuma cari mukalah.</p>   |
| <p>Bagaimana cara anda mengatasi hal tersebut?</p>   | <p>Cara mengatasinya kalau saya tuh lebih kaya mencoba berpikir kalau saya tidak pernah terjerumus mungkin aku nggak bisa ketemu bahkan mengenal orang yang sekarang baik. Mungkin nggak bakal kenal ustadz, terus</p>   |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>kenal orang-orang sepejuangan yang pernah terjangkit dan sudah pulih.</p>  |
| <p>Apakah terjadi perubahan yang besar dari dalam diri anda?</p> | <p>Banyak si perubahan dari pas dulu makai sama setelah berhenti makai. Seperti rasa mindernya yang muncul lagi. Tapi baiknya yang aku rasa pola pikir rasanya lebih sehat nggak seruwet dulu. Buat menjalani hidup juga jadi nggak seruwet dulu, lebih merasa santai rasanya. Terus badan juga rasanya lebih sehat, kalau dulu kan gampang sakit tuh, namanya juga pengguna kan sekalnya nggak mengkonsumsi sakit, pusing gampang masuk anging, meriyang.</p> <p>Perbedaan lainnya ya dalam mengatur keuangan lebih baik, nggak kaya dulu yang lebih berpikir yang penting seneng jadi nggak bisa nabung.</p>                    |
| <p>Bagaimana cara anda memperoleh perubahan tersebut?</p>        | <p>Kalau saya si dulu ada seseorang yang saya jadiin <i>role model</i> mantan petugas di panti yang sekarang kerja di BRSKP. Sebenarnya beliau bukan mantan pecandu si tapi saya jadiin <i>role model</i> karena pola hidupnya dia sehat, kaya gimana si, intinya banyak hal positif dari dirinya. Jadi banyak yang beliau lakukan yang saya tiru, dari mulai beliau punya usaha saya juga mencoba buat punya usaha, dirinya olahraga ya saya ikutin olahraga. Jadi pecandu kan punya label orang yang salah jalan, terus pola hidupnya kurang baik. Lah saya punya keinginan jadi orang yang baik, maksudnya dalam arti baik</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>itu normal, senormalnya orang kan pagi olahraga, terus agak siang sarapan masuk kerja, pulang kerja terus istirahat. Ya bentuk usaha saya ya meniru dia itu sampai hal apa yang sehabis subuh beliau lakuin juga saya tiru. Kayak tak jadiin kiblatku gitu lah buat berubah.</p>   |
| <p>Perubahan yang terjadi pada diri anda sekarang apakah muncul dari keinginan diri anda sendiri?</p>  | <p>Ya jelas si, karena ada kesadaran dari diri sendiri dan juga aku kan berhadapan langsung setiap hari lihat para pecandu. Dari mulai yang permasalahan sosialnya tambah rumit, yang tadinya hanya sekedar pecandu sampai akhirnya terlibat utang-piutang, judi, terus ada kekerasan, hukum. Akhirnya ya kayak lebih menjauhi, terus aku ya ingin memberi mereka contoh kalau orang yang awalnya dianggap kurang baik bisa berubah menjadi lebih baik dari pada orang baik.</p>  |
| <p>Apakah terdapat perbedaan saat anda menggunakan dan setelah anda sudah sembuh seperti sekarang?</p> | <p>Dulu waktu masih pengguna aku sering gugupan orangnya, gelisah juga dan gregetan sama nggak bisa anteng. Bawaanya pengen pergi-pergi terus dan setelah nggak makai rasanya lebih santai, rileks. terus dulu pas masih pengguna lebih sering eksplor gitu, apa yang belum pernah saya coba ya saya cobain semua. Tapi yang dicoba-coba disini tuh lebih ke kaya hal-hal di luar nalar orang normal mungkin ya, yang aneh-aneh gitu lah, kaya naikin patung dulu pernah tuh saya coba. Saya sekarang juga dapat bekerja di dunia rehabilitasi tanpa ada latar belakang</p> |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>pecandu. Walaupun untuk bekerja disini bisa ditempuh dengan jalur Pendidikan. Yang saya syukuri dari ini ya saya bisa bekerja disini tanpa harus menempuh jalur pendidikan sesuai kebijakan pemerintah. Mirip-mirip dunia disabilitas lah, kebanyakan yang bekerja di sana kan orang-orang difable.</p>   |
| <p>Bagaimana penilaian keluarga anda terhadap perubahan diri anda yang sekarang?</p>                | <p>Kalau dari ibu masih suka melabel kurang baik, cuma bedanya sekarang untuk komunikasi beda si. Kalau dulu masih suka naruh curiga-curiga sekarang udah lebih santai, kaya semisal dulu aku lagi deket sama siapa langsung dicari tau. Sekarang sudah lebih santai dan sudah mulai percaya. Diem-diem suka memberi <i>support</i> tapi nggak kayak dulu.</p> <p>Kalau bapak sama adik kakak penilainnya terhadapku udah baik si sekarang. Mereka juga nggak pernah mencari tau apa yang aku usahakan apa yang aku pikirkan, cuma apa yang sudah aku usahakan di pertahankan ditingkatkan terus. Nggak lagi sedetail dulu yang sebentar-bentar ditanyain lagi di mana, mau ke mana.</p> |
| <p>Apakah lingkungan tempat tinggal anda mendukung perubahan yang terjadi dari dalam diri anda?</p> | <p>Awal pulang rehab kan ditolak tuh, kalau sekarang alhamdulillah <i>support</i> banget. Kan aku ada mengikuti beberapa majelis di Purbalingga jadi sering di suruh ngajar di majelis. Cuman kalau untuk realisasi si belum, tapi udah ada beberapa orang yang</p>  |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>mengajak ke hal-hal seperti itu. Terus dari pemuda juga sering dimintain tolong untuk memberi edukasi buat pemuda setempat terkait bahaya NAPZA. Intinya dari lingkungan sudah banyak <i>support</i> sering dilibatkan kalau ada kegiatan sosial. yang pasti masyarakat sudah menaruh lagi kepercayaan.</p> |
|--|--|



**LAMPIRAN 6**  
**HASIL WAWANCARA PENELITIAN**  
**INFORMAN “BT”**

Tabel 4. Hasil Wawancara Informan “BT”

| Pertanyaan  | Jawaban   |
|---|---|
| Faktor yang mempengaruhi regulasi diri  |   |
| Apa yang anda rasakan ketika menggunakan NAPZA?   | <p>Yang dirasakan ya enak. Dulu aku makai dari SMP sampai kuliah sebenarnya ya karena di <i>support</i> sama uang. Masih muda megang duit banyak itu salah satu si pemicu. Saat itu aku pakai narkoba ya buat keren-keren aja. Jadi begitu menggunakan kan nyalinya tambah, terus <i>have fun</i> rasanya, kaya nggak punya masalah. Dari aku ya itu karena megang duit banyak dan lingkungan pertemanan juga pengaruh akhirnya ya suka foya-foya dengan itu.</p> <p>Selain foya-foya ya faktor keluarga yang bikin aku jadi pengguna dulu. Aku kan anak bungsu dari tiga bersaudara, kakak-kakaku semuanya cewek dan mereka punya akademik dan karir yang bagus, orang tua selalu membanding-bandingkan aku dengan mereka.</p> |
| Anda menjadi seorang pengguna NAPZA sejak SMP hingga kuliah. Apakah hal itu memiliki dampak terhadap akademik anda? | Dampaknya jelas ada. Waktu SMP SMA karena masih tinggal dengan orang tua jadi masih dalam pengawasan. Makanya intesitas menggunakan saya saat itu tidak terlalu sering jadi buat dampaknya sendiri terhadap akademik tidak terlalu mengganggu.  |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>Puncaknya itu ketika saya kuliah. Kan saya merantau ke Semarang, jauh dari orang tua. Saya juga memegang dan mengelola uang sendiri, disitu saya jadi lebih gampang dalam membelanjakan narkoba mba. Dampaknya saya sering bolos kuliah kalau sedang dalam kondisi 'teler'. Terus banyak mata kuliah yang ngulang sama skripsi tertunda sampai semester 11, sampai akhirnya cuti buat rehabilitasi.</p>   |
| <p>Ketika anda berusaha sembuh, usaha apa yang dilakukan keluarga anda?</p> | <p>Kebetulan kakakku kan ada yang di Purwokerto kan, setelah cari-cari info dapet tuh tempat rehab di Baturaden. Jadi keluarga memutuskan untuk aku di rehab di situ yang bisa terbilang lokasi dekat dengan keluarga dan mudah dijangkau atau diawasinnnya.</p>   |
| <p>Apakah anda pernah merasa ingin kembali menggunakan NAPZA?</p>           | <p>Pernah. Saat itu aku udah dalam tahap pelatihan buat jadi Konselor Adiksi, posisiku nggak pegang HP saat itu. Tiba-tiba dapet kabar ibu meninggal lewat petugas balai. Aku stress banget, nggak bisa liat masa-masa terakhirnya, waktu ibu sakit juga aku nggak bisa ngerawat. Setelah rehab loh mba dikasih cobaan gitu, seketika pikiran buat makai lagi, bunuh diri, pokoknya pikiran negatif-negatif lain banyak yang muncul.</p> <p>Bahkan temen-temenku di kampung pun sempet nawarin ganja kan saat itu. Cuma aku berpikir kalau aku sampe nerima mereka berarti aku nggak tahan banting dan aku udah pernah janji ke ibuku buat jadi lebih baik dan</p> |

|  |  |
|--|--|
|  | sembuh.  |
| Apakah anda dikucilkan masyarakat?   | Iya jelas dikucilkan soalnya teman-teman saya sering datang dalam kondisi mabuk dan saya terbiasa mabuk dirumah. Karena itu tetangga-tetangga sekitar juga kurang menyukai saya dan saya di cap negatif.   |
| Aspek-aspek regulasi diri  |  |
| Apa yang terjadi pada anda jika kembali menggunakan NAPZA?                               | Kepercayaan keluarga pastinya hilang, apalagi kesempatan terakhir diberikan waktu saya menjalani rehabilitasi di Balai Satria Baturaden. Selain itu saya juga kemungkinan tidak dapat lulus dari kuliah yang dijalani.   |
| Dengan status anda sekarang, apakah anda pernah memiliki perasaan membenci diri sendiri? | Pernah ada kekecewan diri saya terhadap diri sendiri dengan alasan sekarang kepercayaan keluarga berkurang dan stigma masyarakat sudah jelek sehingga menyulitkan saya untuk membaur dan mengikuti kegiatan sosial di lingkungan tempat tinggal.   |
| Bagaimana cara anda mengatasi hal tersebut?  | Menerima diri sendiri dan memaafkan diri sendiri atas kesalahan keputusan yang pernah saya ambil.  |
| Apakah terjadi perubahan yang besar dalam diri anda?                                     | Setelah saya menjalani proses rehabilitasi enam bulan saya mendapatkan kembali kepercayaan keluarga, dan terpilih menjadi Konselor Adiksi pada 2018 di BRSKP 'Satria' selama satu tahun. Hal tersebut juga memudahkan saya untuk berusaha mandiri dan menyelesaikan kuliah saya yang tertinggal. |
| Bagaimana cara anda  | Saya berusaha berubah untuk diri saya dan  |



|   |  |
|---|--|
| <p>memperoleh perubahan tersebut?</p>   | <p>mengakui kesalahan serta berani mengubah cara hidup saya, hal tersebut yang membuat saya memiliki prestasi di BRSKP 'Satria' dan di pilih menjadi Konselor Adiksi. Hal tersebut juga yang membuat keluarga saya percaya bahwa saya telah berubah serta mampu kembali ke lingkungan tempat tinggal.</p>  |
| <p>Perubahan yang terjadi pada diri anda sekarang apakah muncul dari keinginan diri sendiri?</p>          | <p>Iya, walaupun awalnya terpaksa oleh keinginan keluarga setelah mengikuti rehabilitasi saya mulai ada kesadaran bahwa kesembuhan yang saya dapat nantinya juga demi kebaikan saya ke depannya.</p>   |
| <p>Bagaimana cara anda menguatkan keinginan tersebut?</p>   | <p>Dengan saya mengingat pesan almarhum ibu saya yang menginginkan saya untuk berubah sebelum ibu saya meninggal menjadikan saya kuat untuk mewujudkan harapan ibu saya. Serta lingkungan kerja saya yang berhadapan di panti rehabilitasi membuat saya ingin menunjukkan pada mereka yang sedang mengikuti program rehabilitasi bahwasanya penyalahguna NAPZA dapat pulih menjadi manusia normal.</p> |
| <p>Apakah terdapat perbedaan perilaku saat anda menggunakan dan setelah anda sudah tidak menggunakan?</p> | <p>Tentu banyak, salah satunya dulu ketika masih menjadi pengguna saya kesulitan untuk berfikir secara jernih dan sekarang saya sudah dapat berpikir lebih jernih. Yang dulunya tubuh saya mudah sakit ketika menyalahgunakan sekarang sudah lebih baik akibat saya berhenti menyaahgunakan NAPZA dan menjalani proses detok di BRSKP Satria Baturaden.</p>  |

|  |   |
|--|---|
| <p>Bagaimana penilaian keluarga anda terhadap perubahan diri anda yang sekarang?</p>                         | <p>Kalau kakak sudah peraya 100% namun bapak saya sering meragukan dengan perubahan yang telah dilakukan saya yang di takutkan kalau saya menyalahgunakan lagi karena babarapa teman pecandu NAPZA masih sering bertemu dan bermain dirumah saya.</p>           |
| <p>Apakah lingkungan tempat tinggal anda mendukung perubahan yang terjadi dari dalam diri anda sekarang?</p> | <p>Kalau lingkungan tempat tinggal kebetulan saya ngekost di daerah bobotsari yang tidak tahu kalau saya mantan penyalahguna, sehingga image saya masih baik, namun di lingkungan rumah saya masih asa beberapa yang meragukan perubahan yang saya lakukan.</p> |



**LAMPIRAN 7**  
**HASIL WAWANCARA PENELITIAN**  
**INFORMAN “BP”**

Tabel 5. Hasil Wawancara Informan “BP”

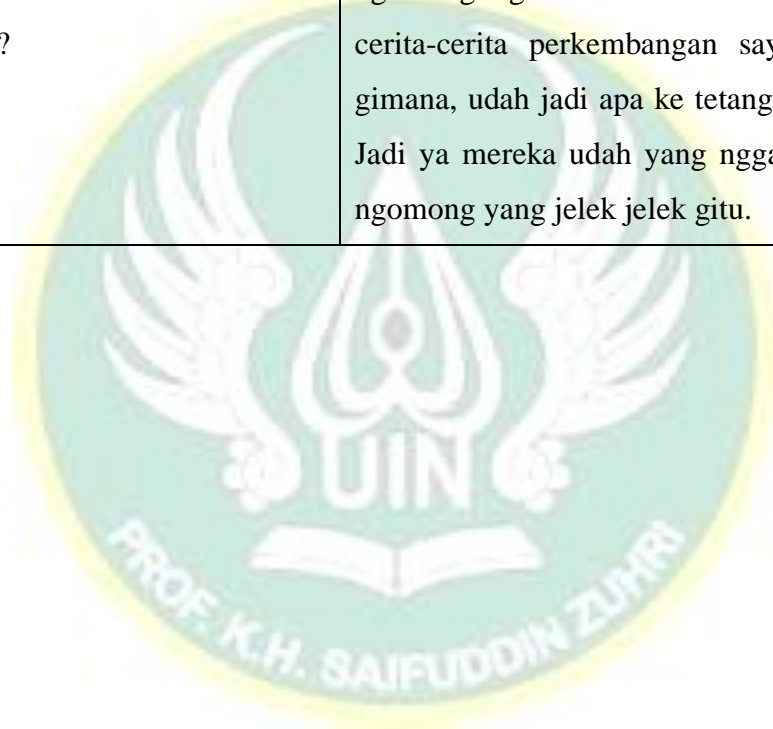
| Pertanyaan  | Jawaban  |
|---|--|
| Faktor yang mempengaruhi regulasi diri  |  |
| Sejak tahun berapa anda mulai mengenal dan menggunakan NAPZA?   | Sekitar 2013an kalau nggak salah mba. Awalnya itu dikarenakan coba-coba, dikasih temen gitu, terus jadi keterusan.   |
| Apa yang anda rasakan ketika menggunakan NAPZA?   | Saya waktu menggunakan NAPZA zat sabu itu dulu untuk semangat, kaya nambahin energi gitu di diri. Tapi di lain sisi yang saya rasain dari sabu itu nafsu makan menurun, tapi buat beraktivitas bawaannya pengen gerak terus, jadi nggak bisa diem gitu mba. Kalau untuk yang lain sejenis ganja gitu lebih ke rasa laper, <i>euphoria</i> saya meningkat, ketawa terus. Nah itu yang saya rasain, kaya seneng, bahagia banget bawaannya. |
| Anda menggunakan NAPZA sejak tahun 2013 yang berarti saat itu anda di SMP sampai anda lulus SMA, apakah ada dampak terhadap akademik anda saat itu? | Ada mba. Saya jadi sering bolos sekolah buat pergi nongkrong sama temen-temen, terus nilai banyak yang turun.  |
| Apakah anda mengikuti rehabilitasi NAPZA atas kemauan anda sendiri?   | Awal saya mengikuti rehabilitasi bukan karena kemauan saya sendiri mba. Namanya orang kecanduan kan biasanya akalnya sudah agak-agak kan ya jadi nggak ada   |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>kepikiran buat rehabilitasi si yang pasti. Dulu tuh saya ikut rehabilitasi karena orang tua sudah tau kalau saya pecandu dan mereka ingin saya untuk sembuh. Kalau nggak salah awal pertengahan Maret 2019 saat itu saya mulai masuk rehabilitasi di Purbalingga.</p>  |
| <p>Apakah anda pernah memiliki perasaan ingin menggunakan NAPZA kembali?</p>        | <p>Rasa keinginan menggunakan kembali jujur saja ada, tapi itu saya alihin si mba. Terkadang tu, rasa ingin menggunakan lagi muncul juga.</p>   |
| <p>Bagaimana bentuk pengalihan anda ketika keinginan <i>relapse</i> itu muncul?</p> | <p>Ketika saya timbul rasa ingin makai tuh saya alihin dengan mencari kegiatan. Contohnya saya nggak mau lebih narik ke diri saya buat sendiri gitu, saya harus berbaur ke keramaian gitu mba. Jadi kalau lagi sendirian rasa itu muncul saya bakal mendorong terus, tapi kalau rame-rame jadi lupa gitu. Selain itu juga kadang dengan baca buku, olahraga terus juga kan saya bekerja, nah saya mengerjakan apa yang harus saya kerjain yang tadinya dirasa kurang.</p> |
| <p>Apakah lingkungan pertemanan memberikan pengaruh terhadap pemakaian NAPZA?</p>   | <p>Pertemanan ngaruh banget si mba. Karena kan nggak sedikit orang juga yang nggak suka liat kita ini jadi orang yang positif, terus ada juga yang seneng liat kita ini berubah. Itu menurut saya pengaruh banget si. Makanya saya lebih disaring lagi si kalau pertemanan sekarang.</p>  |

|  |   |
|--|---|
| <p>Ketika anda berusaha untuk sembuh, apa yang dilakukan oleh keluarga anda?</p> | <p>Kalau dari keluarga yang diupayakan lebih ke komunikasi mba. Kalau dulu kan saya lebih suka nutup diri, jarang buat ngobrol sama orang lain. Ketika saya udah dapet <i>support</i> dari keluarga, keluarga lebih sering ngajak komunikasi kayak diskusi gitu. Saya didukung buat ngelakuin suatu hal apa yang pengen saya lakuin dan saya selalu diskusiin dulu mba dengan keluarga. Dan ketika nanti udah dapet persetujuan dari keluarga baru saya lakuin. Jadi saya nggak ngambil keputusan saya sendiri, biar keluarga tau dan apa yang saya lakuin terus didukung keluarga.</p>         |
| <p>Aspek-aspek regulasi diri</p>   |   |
| <p>Apakah pasca rehabilitasi anda kembali ke masyarakat (kampung halaman)?</p>   | <p>Pasca rehab saya nggak langsung pulang mba. Jadi kan kalau mau jadi Konselor Adiksi pasca rehab harus langsung ikut pelatihan baru boleh pulang ke rumah. Soalnya dulu keluarga belum sepenuhnya percaya sama saya, tapi ketika saya mengikuti pelatihan dan orang tua melihat progress dari diri saya akhirnya saya mendapat kepercayaan untuk pulang ke rumah. Ya walaupun sebentar-sebentar si nggak lama pulangnya. Karna saya sendiri juga mikir, ketika saya pulang lama takutnya ketika saya ketemu teman yang lama-lama atau temen saya yang makai dulu takutnya kena ajak lagi.</p> |
| <p>Apakah anda dikucilkan</p>  | <p>Dibilang dikucilkan engga tau juga si mba.</p>   |

|  |  |
|--|--|
| <p>masyarakat?</p>   | <p>Karena kan pecandu sendiri identiknya negatif gitu kan di masyarakat. Saya kan emang kalau di rumah juga jarang bergaul dengan orang sekitar jadi kurang tau bagaimana tanggapan mereka. Cuma kalau dari yang orang tua saya suka ngomong si katanya tetangga sering ngomongin gitu kalau saya ini pecandu lah, udah rusak lah, ya yang jelek jelek gitu.</p>   |
| <p>Apa yang terjadi jika anda menggunakan kembali?</p>   | <p>Saya bakalannya menyesal banget si mba. Dua kepercayaan keluarga yang udah saya dapet ilang. Saya bakalannya nyesel banget mba. Dulu saya nyesel banget sampai saya berpikir bagaimana caranya ngebalikin kepercayaan keluarga lagi kepada diri saya itu lewat konsultasi sama konselor saya yang dulu. Jadi kalau saya makai lagi udah ilang semua apa yang saya dapet termasuk pekerjaan saya sekarang ini.</p> |
| <p>Apakah terdapat perubahan saat anda menggunakan dan setelah anda tidak lagi menggunakan (sembuh)?</p> | <p>Jelas ada mba. Kalo dari fisik, dulu saya tuh masuk ke kategori kurus mba, sekarang setelah sembuh udah agak gemukan. Terus yang lainnya sekarang saya lebih dapet berpikir secara jernih. Lebih percaya diri kalo buat ngobrol dengan orang yang baru. Kalau dulu kan saya lebih banyak diem kalo sama orang yang belum dikenal, lah sekarang saya sama orang baru jadi lebih gampang akrab gitu mba.</p>        |
| <p>Apakah perubahan yang anda peroleh sekarang atas dasar</p>  | <p>Keinginan sendiri si mba. Karena dari diri saya sendiri ingin menjadi pribadi yang</p>  |

|   |  |
|---|--|
| keinginan anda sendiri?   | lebih baik juga ingin kembali mendapatkan kepercayaan keluarga yang sudah saya rusak dulu.   |
| Bagaimana penilaian keluarga anda terhadap perubahan diri anda yang sekarang?                         | Dari keluarga sendiri sekarang saya sudah mendapatkan kepercayaan kembali si mba dan orang tua juga sangat mendukung karir saya sekarang sebagai Konselor Adiksi.  |
| Apakah lingkungan tempat tinggal anda mendukung perubahan yang terjadi dari dalam diri anda sekarang? | Kalau dari yang saya dengar dari ibu si mereka udah nggak terlalu sering ngomongin gitu mba. Karena ibu juga sering cerita-cerita perkembangan saya sekarang gimana, udah jadi apa ke tetangga-tetangga. Jadi ya mereka udah yang nggak lagi suka ngomong yang jelek jelek gitu. |



**LAMPIRAN 8**  
**DOKUMENTASI**

Gambar 3. Dokumentasi Wawancara Informan “YA”



Gambar 4. Dokumentasi Pendampingan Konselor Adiksi pada Klien di Tempat Rehabilitasi oleh Informan “YA”



Gambar 5. Dokumentasi Wawancara Informan “BT”



Gambar 6. Dokumentasi Pendampingan Konselor Adiksi pada Klien di Tempat Rehabilitasi oleh Informan “BT”



Gambar 7. Dokumentasi Pendampingan Konselor Adiksi pada Klien di Tempat Rehabilitasi oleh Informan “BP”





**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**  
**CURICULUM VITAE**

**A. Data pribadi**

Nama : Rachma Azizah  
Tempat dan Tanggal Lahir : Banyumas, 10 Juli 2000  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Status Pernikahan : Belum Menikah  
Warga Negara : Indonesia  
Alamat KTP : Desa Kasegeran RT 05 RW 02, Kecamatan  
Cilongok, Kabupaten Banyumas.  
E-mail : [rachmaazizah10@gmail.com](mailto:rachmaazizah10@gmail.com)  
No. Hp : 0821 3334 4975

**B. Riwayat Pendidikan**

SD/MI : MI Muhammadiyah 01 Kasegeran  
angkatan 2012  
SMP/MTs : MTs PPPI Miftahussalam Banyumas  
angkatan 2015  
SMA/MA : MAN 2 Banyumas angkatan 2018  
Perguruan Tinggi : UIN Prof. K.H. Saifuddin  
Zuhri Purwokerto