

***SELF CONTROL* MANTAN KORBAN PENYALAHGUNA NAPZA
DALAM MENEGAH *RELAPSE* PASCA REHABILITASI
DI SENTRA SATRIA DI BATURRADEN**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto
untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

Leli Istikomah
1917101012

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :Leli Istikomah
NIM :1917101012
Jenjang :S-1
Fakultas :Dakwah
Jurusan :Konseling dan Pengembangan Masyarakat
Program Studi :Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi :*Self Control* Mantan Korban Penyalahguna
NAPZA dalam Mencegah *Relapse* Pasca
Rehabilitasi di Sentra Satria di Baturraden

Menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya sendiri kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Purwokerto, 03 Juli 2023

Saya yang menyatakan,



Leli Istikomah
NIM. 1917101012

PENGESAHAN



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.uinsaiju.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

**SELF CONTROL MANTAN KORBAN PENYALAHGUNA NAPZA DALAM
MENCEGAH RELAPSE PASCA REHABILITASI DI SENTRA SATRIA DI
BATURRADEN**

Yang disusun oleh Leli Istikomah NIM. 1917101012 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 Jumat tanggal 14 Juli 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Bimbingan dan Konseling oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing

Sekretaris Sidang/Penguji II

Nur Azizah, M.Si
NIP. 19810117200801 2 010

Iif Alfiatul Mukaromah, S.Pd., M.Kom
NIP. -

Penguji Utama

Ageng Widodo, M.A
NIP. 1993066222019031015

Mengesahkan,
Purwokerto, 24 Juli 2023
Dekan,



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

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
Di Purwokerto

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan perbaikan seperlunya terhadap penulisan skripsi dengan:

Nama : Leli Istikomah
NIM : 1917101012
Jenjang : S-1
Fakultas : Dakwah
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : **“Self control Mantan Korban Penyalahguna NAPZA dalam Mencegah Relapse Pasca Rehabilitasi di Sentra Satria di Baturraden”**

Dengan naskah skripsi ini, dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diajukan dalam sidang munaqosah.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Purwokerto, 03 Juli 2023
Pembimbing,


Nur Azizah, M.Si
NIP. 19810117200801 2 010

MOTTO

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ١٥٥

Artinya: “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.” (Q.S. Al-Baqarah (2):155)

﴿ وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُّبِينٍ ٦ ﴾

Artinya: “Dan tidak ada suatu binatang melata pun di bumi melainkan dijamin rezekinya oleh Allah SWT. Dia mengetahui tempat kediamannya dan tempat penyimpanannya. Semuanya tertulis dalam Kitab yang nyata (Lauh Mahfuzh).” (Q.S. Hud (11):6)

“Lebih baik menyesal karena IYA, daripada menyesal karena TIDAK.”

- Leli Istikomah



**SELF CONTROL MANTAN KORBAN PENYALAHGUNA NAPZA
DALAM MENEGAH RELAPSE PASCA REHABILITASI
DI SENTRA SATRIA DI BATURRADEN**

Leli Istikomah

NIM. 1917101012

E-mail: lelyistiqomah123@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

ABSTRAK

Badan Narkotika Nasional (BNN) dalam surveynya menyebutkan bahwa 70% dari jumlah penyalahguna NAPZA memiliki kecenderungan untuk *relapse* pasca menjalankan rehabilitasi. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi seseorang mengalami *relapse*, yaitu seperti depresi, rendah diri, serta rendahnya *self control* dalam diri mantan korban penyalahguna NAPZA. Individu dengan *self control* yang rendah tidak dapat mengendalikan dan mengarahkan tingkah lakunya dari hal-hal yang negatif, sehingga bagi mantan penyalahguna NAPZA akan sangat mudah untuk kembali terjerumus untuk mengonsumsi NAPZA lagi.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi yang dilakukan kepada mantan korban penyalahguna NAPZA yang berhasil tidak *relapse* pasca menjalankan program rehabilitasi. Subjek penelitian ini diambil dengan teknik *purposive sampling* dengan kriteria tertentu yang telah ditentukan oleh penulis. Metode pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi dan data dianalisis menggunakan reduksi data, penyajian data, serta kemudian ditarik kesimpulan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self control* mantan korban penyalahguna NAPZA dalam mencegah *relapse* dengan cara menjalankan rutinitas yang positif, menggunakan waktu luang untuk hal-hal yang positif, mengontrol emosi, menjauhi pergaulan yang negative, membiasakan hidup yang positif, dan memiliki tujuan hidup, visi, dan misi yang jelas. Adanya kesadaran diri dan keinginan yang kuat dari dalam diri untuk tidak kembali *relapse* dan menjalani hidup yang lebih baik serta dukungan dari lingkungan terdekat juga menjadi faktor penting untuk menumbuhkan *self control* mantan korban penyalahguna agar tidak kembali *relapse*.

Kata Kunci: *Self control*, Mantan Korban Penyalahguna NAPZA, *Relapse*

**SELF-CONTROL OF FORMER VICTIMS OF DRUG ABUSE IN
PREVENTING POST-REHABILITATION RELAPSE AT THE *SENTRA*
*SATRIA DI BATURRADEN***

Leli Istikomah

NIM. 1917101012

E-mail: lelyistiqomah123@gmail.com

Islamic Guidance and Counseling Study Program,
State Islamic University Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

ABSTRACT

The National Narcotics Agency (BNN) in its survey stated that 70% of the number of drug abusers have a tendency to relapse after undergoing rehabilitation. Many factors can influence a person experiencing relapse, such as depression, low self-esteem, and low self-control in former victims of drug abuse. Individuals with low self-control cannot control and direct their behavior from negative things, so for former drug abusers it will be very easy to fall back into taking drugs again.

This study used qualitative research methods with the type of phenomenological research conducted on former victims of drug abuse who managed not to relapse after running a rehabilitation program. The subjects of this study were taken by purposive sampling techniques with certain criteria that have been determined by the author. The method of data collection is carried out through observation, interviews, and documents and the data is analyzed using data reduction, data presentation, and then conclusions are drawn.

The results of this study show that self-control of former victims of drug abuse in preventing relapse by carrying out positive routines, using free time for positive things, controlling emotions, staying away from negative associations, getting used to a positive life, and having a clear life goal, vision, and mission. The existence of self-awareness and a strong desire from within to not relapse and live a better life as well as support from the closest environment are also important factors to foster self-control of former victims of abuse so as not to relapse.

Keywords: *self control, former drug abuse victim, relapse*

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yang tidak pernah menuntut banyak hal kepada saya.

Untuk almamater saya, program studi Bimbingan dan Konseling Islam dan UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Untuk ADIKSI (Asosiasi Mahasiswa Bidikmisi dan KIP-K)

Untuk orang-orang baik yang tidak pernah lelah mengingatkan saya untuk segera menyelesaikan skripsi ini.



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alam, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul, **“Self control Mantan Korban Penyalahguna NAPZA dalam Mencegah Relapse Pasca Rehabilitasi di Sentra Satria di Baturraden”** Hal ini merupakan sebuah kenikmatan yang luar biasa, yang harus diiringi dengan rasa syukur kepada Allah SWT. Shalawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang benderang, Nabi yang selalu kita nantikan syafa'atnya di *yaumul qiyamah* (Aamiin).

Atas berkat rahmat Allah SWT penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini tidak melebihi semester 8. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan dapat tersusun dengan baik tanpa adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada:

1. Prof. Dr. K.H. Moh Roqib, M.Ag., Rektor Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Nur Azizah, M.Si., Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto sekaligus selaku dosen pembimbing skripsi penulis. Terimakasih atas arahan, motivasi, dan bimbingannya hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Prof. Dr. Hj. Khusnul Khotimah, M.Ag., Dosen Penasihat Akademik yang telah memberikan bimbingan dalam proses pengerjaan skripsi ini.
5. Segenap dosen mata kuliah yang telah memberikan motivasi dan membagikan ilmunya kepada penulis selama penulis menuntut ilmu di Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto serta segenap staff Fakultas Dakwah yang telah dengan sabar membantu dalam urusan administratif.

6. Kedua orang tua tersayang, bapak Sarto dan ibu Wahyu Saniyatun. Terimakasih atas dukungan moral, nasihat, dan doa-doa yang senantiasa dipanjatkan tanpa diminta. Terimakasih juga tidak pernah menuntut banyak hal kepada penulis.
7. Mbah kakung dan mbah putri yang telah memberikan dukungan tanpa pernah diucapkan dengan kata-kata. Meskipun kita jarang berkomunikasi, tapi dukungan kalian terasa sampai di jiwa.
8. Abah KH. Muhammad Ibnu Mukti, pengasuh PPQ Al-Amin Pabuwaran beserta segenap keluarga ndalem. Terimakasih atas nasihat-nasihat yang selalu membuat penulis tersadar dan tertampar.
9. Keluarga besar ADIKSI Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang telah membantu secara materiil sehingga penulis dapat menyelesaikan kuliah 8 semester ini. Terimakasih telah menciptakan rasa kekeluargaan dalam hidup penulis.
10. Keluarga besar UPTP Karir Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Bu Henie Kurniawati, S.Psi., M.A. Psikolog., bu Eka Widiasari, M.Psi., Psikolog., dan bu Zahratika Zalafi, S.Psi., M.Si. serta teman-teman Peer Counselor dan Call Center Teman Sehati yang telah memberikan banyak ilmu dan pengalaman kepada penulis.
11. Narasumber penelitian ini, mas Hakim dan mas Bagas yang telah meluangkan waktu dan memberikan izin kepada penulis untuk dijadikan sebagai subjek penelitian dalam penelitian ini sehingga penelitian ini bisa berjalan dengan lancar.
12. Teman-teman BKI A angkatan 2019 atas kebersamaannya selama penulis menjalankan perkuliahan di Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
13. Teman-temanku, Fatimah Az-Zahro, Fadila Elma Ramadhani, Firdaus Nur Azizah, Amalia Nur Khasanah, dan Aufa Majidah. Kecepatan kalian mengerjakan skripsi menjadi motivasi tersendiri bagi penulis untuk segera menyusul kalian.
14. Teman-teman PPL, Yunita Rahmasari, I'annah Al'Azizah, Mei Listiani, dan Catur Syawalia Yanuar. Terimakasih kebersamaan 40 harinya.

15. Teman-teman KKN, Yudha Faki Nurrahman, M. Fajrul Falah, Ahmad Fauzi Ridwan, Afdi Nurahman, Alif Rahmandika, Yunita Rahmasari, Fitri Zahrotul M, Luly Maulina, dan Nur Diana Elisa. Terimakasih telah memberikan pengalaman yang mengesankan selama 40 hari.
16. Teman-teman PPQ Al-Amin Pabuwaran khususnya komplek pusat balcon dan lebih khusus lagi teman-teman kamar penulis, yaitu kamar 9. Terimakasih atas semangatnya dan terimakasih tidak pernah bosan mendengarkan keluh kesah penulis setiap hari.
17. Mutualan whatsapp dan instagram penulis yang sudah setia membaca keluh kesah penulis di story. Komentar positif kalian secara tidak langsung menumbuhkan semangat pada diri penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
18. Kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
19. Serta kepada diri sendiri, terimakasih telah dapat diajak kerjasama untuk tidak tumbang meski dibawa begadang setiap malam.

Tidak ada kata yang dapat penulis ucapkan sebagai ungkapan terimakasih, kecuali doa kepada Allah SWT agar selalu diberikan kesehatan, rejeki yang lancar, serta keberkahan dunia dan akhirat. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi keilmuan dan kehidupan masyarakat, aamiin.

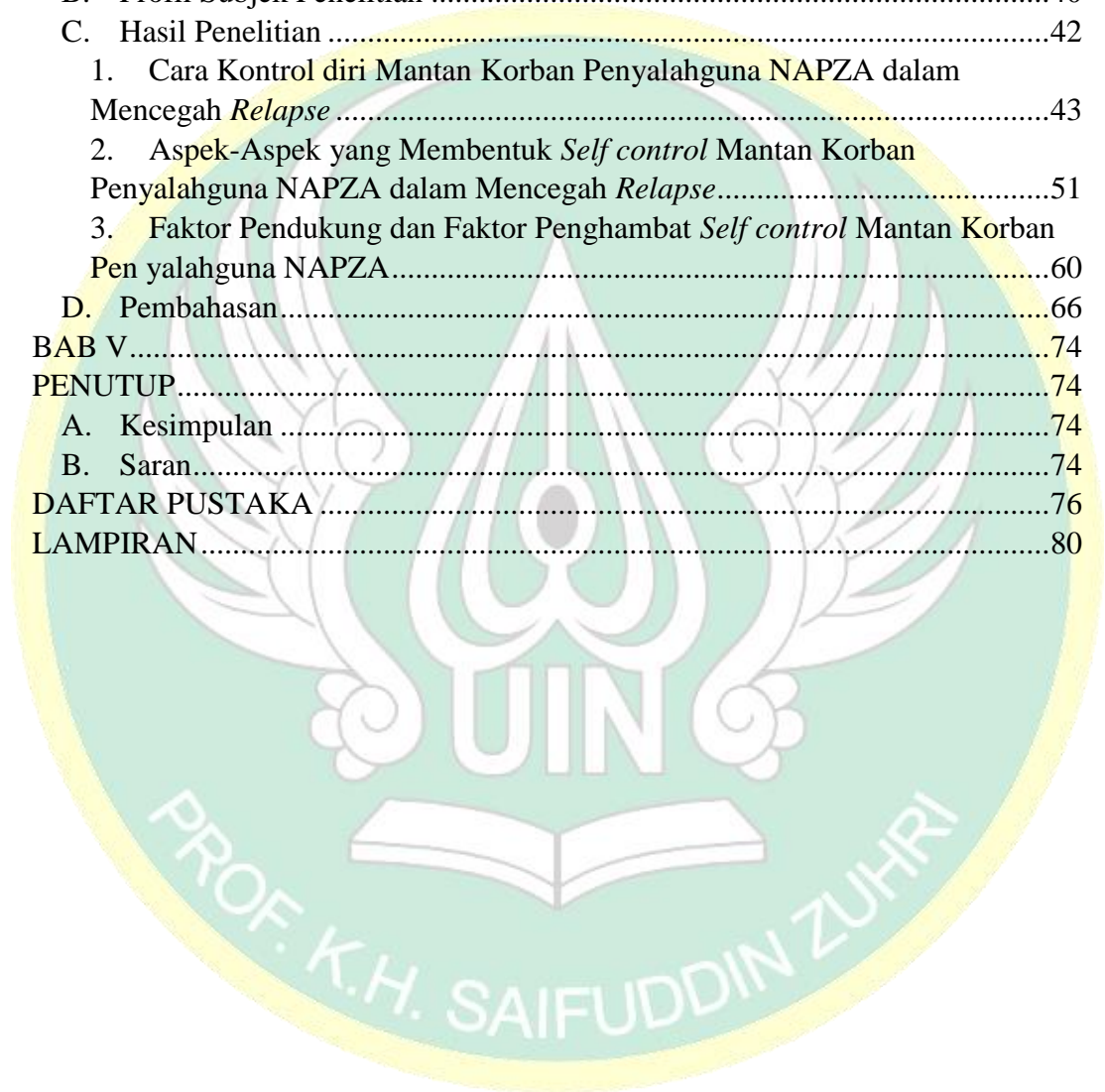
Purwokerto, 03 Juli 2023
Penulis,

Leli Istikomah
NIM. 1917101012

DAFTAR ISI

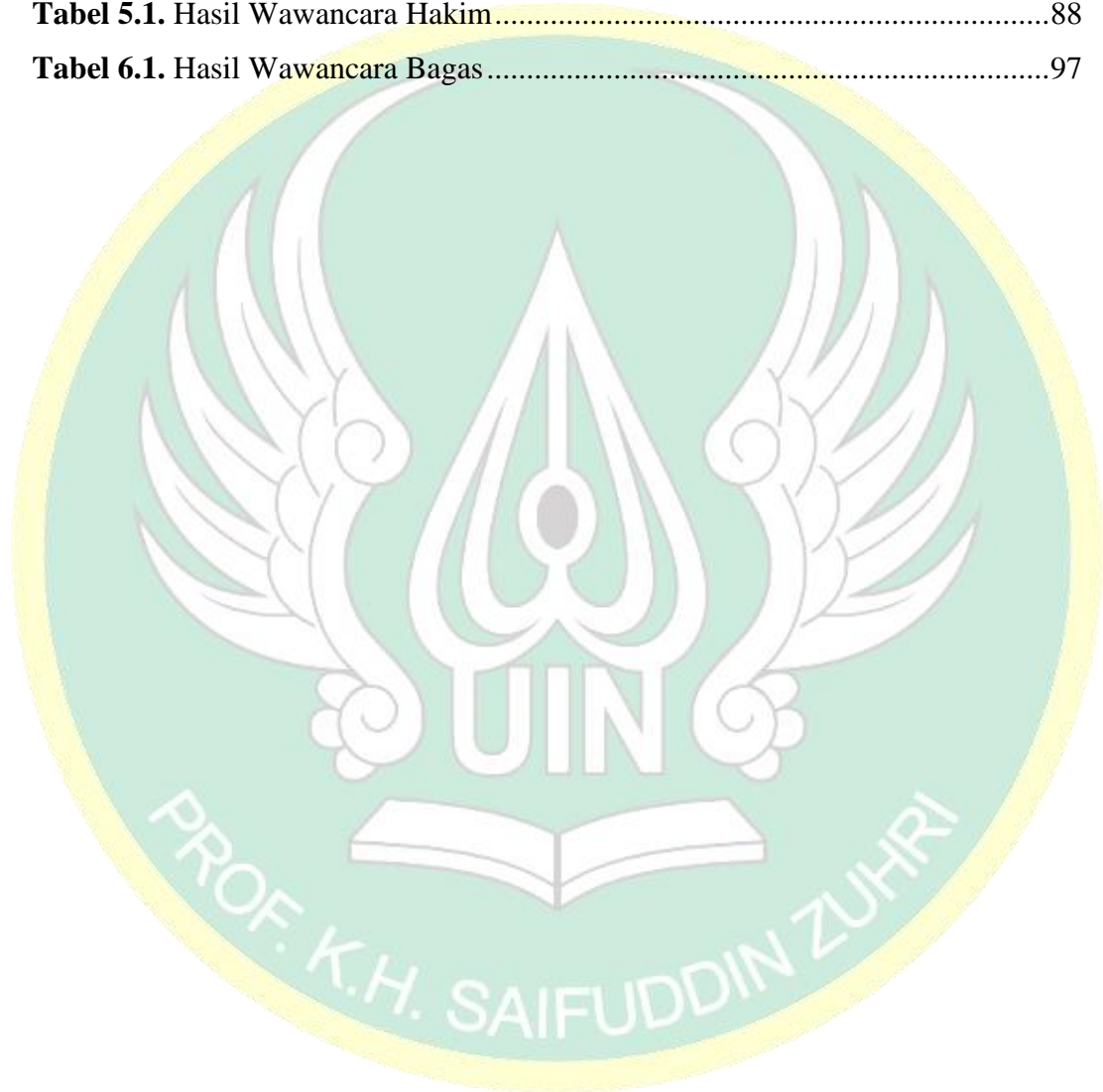
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Definisi Operasional.....	6
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	8
F. Kajian Pustaka.....	9
G. Sistematika Penulisan	12
BAB II.....	14
LANDASAN TEORI	14
A. <i>Self control</i> (Kontrol Diri).....	14
1. Definisi <i>Self control</i> (Kontrol Diri).....	14
2. Jenis dan Aspek <i>Self control</i>	15
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self control</i>	17
B. Korban Penyalahgunaan NAPZA	18
1. Definisi Korban Penyalahgunaan NAPZA.....	18
2. Dampak Negatif Penyalahgunaan NAPZA	19
C. Relapse	21
1. Definisi <i>Relapse</i>	21
2. Tahapan <i>Relapse</i>	23
3. Faktor yang Mempengaruhi Kecenderungan <i>Relapse</i>	25
D. Rehabilitasi.....	27
1. Pengertian Rehabilitasi	27
2. Jenis-Jenis Rehabilitasi.....	29
BAB III	31
METODE PENELITIAN.....	31
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Subjek dan Objek Penelitian	32
D. Sumber Data.....	33

E. Metode Pengumpulan Data	34
F. Metode Analisis Data	36
BAB IV	38
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	38
1. Persiapan Penelitian	38
2. Pelaksanaan Penelitian	38
B. Profil Subjek Penelitian	40
C. Hasil Penelitian	42
1. Cara Kontrol diri Mantan Korban Penyalahguna NAPZA dalam Mencegah <i>Relapse</i>	43
2. Aspek-Aspek yang Membentuk <i>Self control</i> Mantan Korban Penyalahguna NAPZA dalam Mencegah <i>Relapse</i>	51
3. Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat <i>Self control</i> Mantan Korban Penyalahguna NAPZA.....	60
D. Pembahasan.....	66
BAB V.....	74
PENUTUP.....	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN.....	80



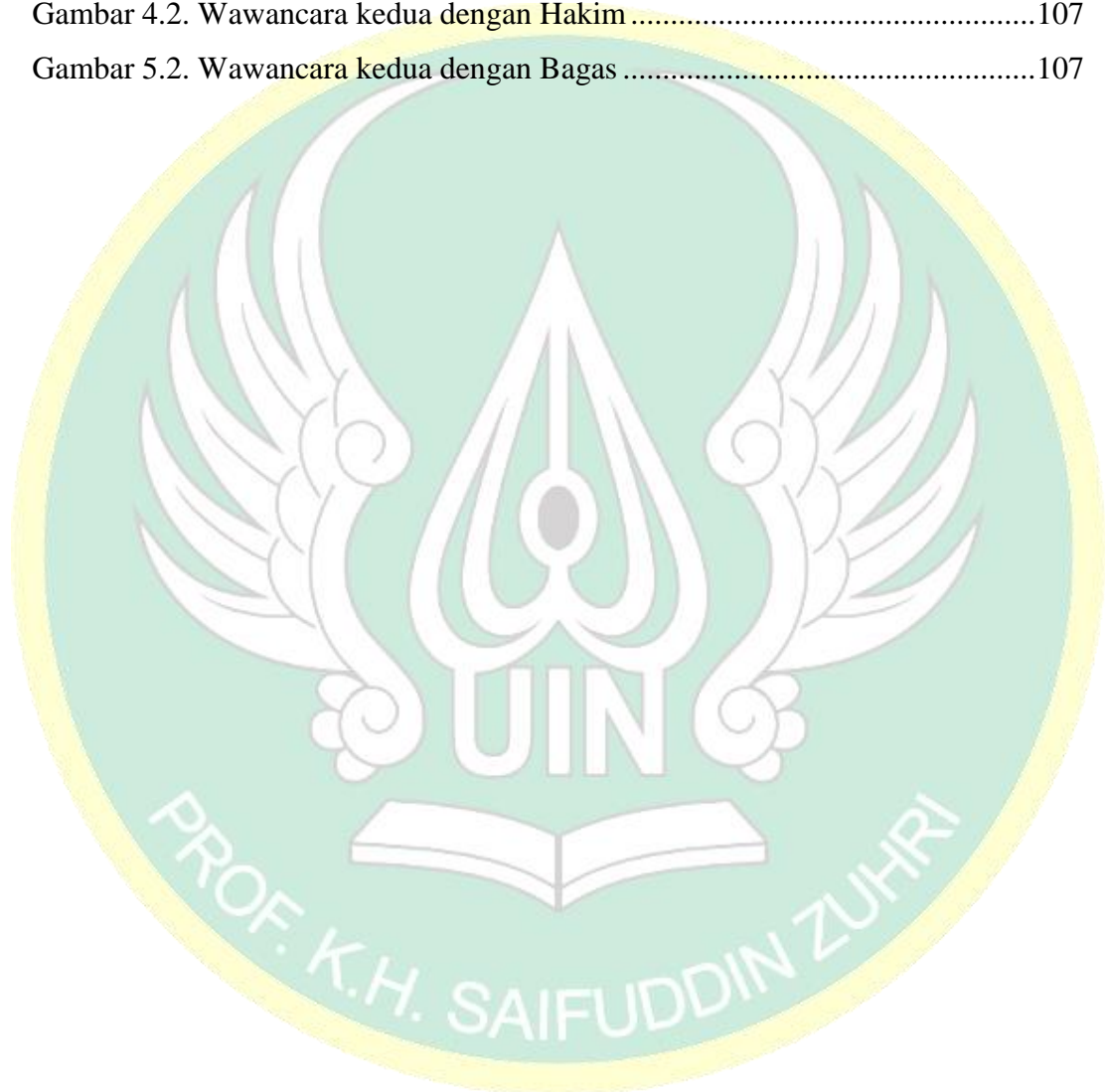
DAFTAR TABEL

Tabel 1. Waktu dan Tempat Penelitian	39
Tabel 2. Cara <i>Self control</i>	51
Tabel 3. Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat	66
Tabel 4.1. Pedoman Wawancara	81
Tabel 5.1. Hasil Wawancara Hakim.....	88
Tabel 6.1. Hasil Wawancara Bagas.....	97



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Skema Aspek Pembentuk <i>Self control</i> pada Mantan Korban Penyalahguna NAPZA	68
Gambar 2.1 Wawancara Awal dengan Hakim	107
Gambar 3.1. Wawancara Awal dengan Bagas	107
Gambar 4.2. Wawancara kedua dengan Hakim	107
Gambar 5.2. Wawancara kedua dengan Bagas	107



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Narkoba merupakan permasalahan *urgent* bagi seluruh negara di dunia termasuk Indonesia. Bahkan Indonesia termasuk salah satu negara sasaran peredaran narkoba tertinggi sejajar dengan Jepang, Thailand, Malaysia, Filipina, dan Hongkong.¹ Berdasarkan data penelitian yang dilakukan oleh Puslitdatin BNN dalam rangka P4GN 2022 yang dirangkum dalam buku *Indonesia Drugs Report 2022*, menyebutkan bahwa angka prevalensi penyalahgunaan NAPZA pada tahun 2019 sampai 2021 mengalami peningkatan sebesar 0.15%. Dalam satu tahun terakhir tersebut resiko perempuan terpapar penyalahgunaan NAPZA mengalami peningkatan dari 0.20% (2019) menjadi 1.21% (2021). Peningkatan ini paling banyak terjadi di wilayah perkotaan sedangkan di wilayah pedesaan mengalami penurunan.²

Sebagai salah satu upaya untuk memberantas peredaran NAPZA, pemerintah sudah melakukan intervensi melalui penegakan hukum. Hal ini diatur dalam UU No. 35 Tahun 2009 tentang Narkotika. Dalam undang-undang ini terdapat pasal yang membahas mengenai hukuman bagi pengedar, pengguna, rehabilitasi medis dan sosial bagi penyalahguna, dan sebagainya. Selain pendekatan hukum, pemerintah juga melakukan upaya penyembuhan bagi korban penyalahguna melalui program rehabilitasi baik secara medis maupun non medis (rehabilitasi sosial). Meskipun sudah ada beberapa upaya untuk menangani permasalahan ini, penyalahgunaan NAPZA di Indonesia masih tergolong tinggi.³

Deputi Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional (BNN) menyebutkan bahwa ada dua golongan penduduk yang terpapar NAPZA. Pada tahun 2021

¹ I J Tarigan, *Narkotika Dan Penanggulangannya* (Deepublish, N.D.), <https://books.google.co.id/books?id=Cm85dwaaqbaj>.

² Widha Utami Putri, "Indonesia Drugs Report 2022 Pusat Penelitian, Data, Dan Informasi Badan Narkotika Nasional (Puslitdatin Bnn)," 2022.

³ M A Amry, *Reintegrative Shaming Dalam Penanggulangan Drug Relapse Di Indonesia* (Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2022), <https://books.google.co.id/books?id=Leaheaaaqbaj>.

sebanyak 4.827.616 penduduk pernah memakai NAPZA, sedangkan sebanyak 3.662.646 penduduk termasuk dalam golongan setahun pakai.⁴ Rata-rata korban penyalahgunaan NAPZA merupakan mantan pemakai yang mengalami kekambuhan (*relapse*) setelah rehabilitasi. *Relapse* merupakan kondisi dimana seseorang kembali mengonsumsi NAPZA dalam jangka waktu yang rutin. Hal ini tidak dipungkiri bahwa korban penyalahgunaan NAPZA memiliki resiko yang cukup besar untuk kembali mengonsumsi NAPZA setelah rehabilitasi. Berdasarkan survey dari BNN, menyebutkan bahwa sekitar 70% dari jumlah korban penyalahgunaan NAPZA memiliki peluang untuk *relapse* setelah menjalankan program rehabilitasi.⁵

Banyak faktor yang melatarbelakangi seseorang mengalami *relapse*, seperti frustrasi, depresi, rendah diri, serta kurangnya kontrol diri untuk tidak menggunakan NAPZA kembali. Kontrol diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur, mengelola, membimbing, dan mengarahkan tingkah lakunya ke hal-hal yang positif agar sesuai dengan norma, nilai, dan aturan di lingkungan masyarakat.⁶ Tidak dapat dipungkiri bahwa mantan korban penyalahgunaan NAPZA memiliki stigma negatif di masyarakat bahkan keluarganya sendiri. Stigma negatif ini membuat mantan korban penyalahgunaan NAPZA sulit untuk mendapatkan pekerjaan. Oleh karena itu, perlu adanya dukungan, motivasi, dan kontrol diri baik dari dalam maupun dari luar diri mantan korban penyalahgunaan supaya mereka bisa mengembalikan fungsi sosialnya dan mempertahankan proses pemulihan pasca rehab. Apabila seorang penyalahgunaan NAPZA memiliki kontrol diri yang baik untuk tidak terjerumus dan menggunakan kembali obat-obatan berbahaya, maka kemungkinan untuk *relapse* bagi mantan korban penyalahgunaan pasca rehabilitasi bisa lebih rendah.

⁴ Utami Putri, "INDONESIA DRUGS REPORT 2022 Pusat Penelitian, Data, Dan Informasi Badan Narkotika Nasional (PUSLITDATIN BNN)."

⁵ Nisrina Shafira Salsabilla, Bagoes Widjanarko, And Budi Laksono, "Pengalaman Mantan Pecandu Narkoba, Motivasi Dan *Relapse* Pasca Rehabilitasi," *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa* 9, No. 2 (2022): 69–80.

⁶ Ramadona Dwi Marsela and Mamat Supriatna, "Kontrol Diri: Definisi Dan Faktor," *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* 3, no. 2 (2019): 65–69.

Q.S. An-Naaziah : 40 yang berbunyi,

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ﴿٤٠﴾

Artinya: “Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya.”

Dalil di atas menegaskan bahwasannya setiap individu harus mampu mengendalikan diri dari keinginan dan dorongan biologis serta hawa nafsu yang dapat membawanya ke hal-hal negatif yang dapat merusak dirinya. Jika mantan korban penyalahguna NAPZA memiliki kontrol diri yang baik, niscaya mereka bisa berkata *tidak* jika ditawari lagi untuk menggunakan NAPZA.

Peneliti melakukan observasi awal pada bulan November - Desember tahun 2022 kepada mantan korban penyalahguna NAPZA yang berhasil tidak *relapse* selama lebih dari 3 bulan setelah menjalankan program rehabilitasi. Mereka merupakan mantan residen di lembaga rehabilitasi sosial Sentra Satria di Baturraden. Lembaga rehabilitasi sosial Sentra Satria di Baturraden memiliki kegiatan rutin untuk para residen, meliputi *Spring Cleaning, Function, Morning Meeting, Morning Briefing, PAGE, Vocational, Sharing Circle*, terapi psikososial, psikologi, dan terapi musik, dinamika kelompok, serta *Saturday Night Club (SNA)*, dan masih banyak kegiatan rutin harian dan mingguan lainnya. Seluruh kegiatan ini memiliki tujuan masing-masing yang salah satunya adalah sebagai proses pembentukan *self control*. Inilah yang mendasari peneliti memilih mantan korban penyalahguna NAPZA yang telah menjalankan rehabilitasi di Sentra Satria di Baturraden.

Pertama, Muhammad Luthfi Hakim. Ia merupakan mantan korban penyalahguna yang memiliki riwayat penggunaan NAPZA sejak tahun 2012. Hakim pernah menjalankan rehabilitasi sebanyak 2 kali. Pertama ia rehabilitasi di Kalimantan pada tahun 2015. Namun setelah selesai rehab ia hanya bertahan 6 bulan dan setelahnya ia *relapse* kembali. Kemudian di tahun 2018 ia masuk ke panti rehabilitasi lagi di Sentra Satria di Baturraden. Hakim menjalani rehabilitasi yang kedua selama satu tahun. Setelah terminasi, pihak lembaga rehabilitasi Sentra Satria di Baturraden memberikan pelayanan *after care* bagi residen yang potensial.

Program *after care* biasanya diberikan kepada residen yang menjalani rehabilitasi lebih dari 4 bulan. Bentuk dari program *after care* ini yaitu mengadakan pelatihan kerja di Saba SKA. Jika selama menjalankan rehabilitasi residen berperilaku baik serta memiliki ketertarikan dalam bidang tertentu, maka residen tersebut memiliki kemungkinan untuk mendapatkan tawaran pekerjaan di Saba SKA. Namun hal ini tetap harus ada *case conference* apakah disetujui oleh seluruh petugas atau tidak. Selain mendapatkan tawaran kerja, lembaga rehabilitasi sosial Sentra Satria di Baturraden juga memberikan bantuan atensi berupa modal usaha bagi residen yang memiliki ketertarikan atau minat dibidang tertentu.⁷

Hakim termasuk salah satu residen yang diberi kesempatan untuk bekerja sebagai barista dan juru masak di Saba SKA (angkringan dan café milik Sentra Satria di Baturraden) setelah terminasi tahun 2019 hingga saat ini.⁸ Hakim tidak pernah mengalami *relapse* sejak pertama kali terminasi hingga saat ini. Hal ini dikarenakan adanya *self control* yang dibentuk dalam dirinya. Selain faktor dari dalam diri individu itu sendiri, kemampuan kontrol diri seseorang juga membutuhkan peranan dan interaksi dengan orang lain atau lingkungannya agar *self control* yang terbentuk bisa lebih matang.⁹ Faktor eksternal yang membentuk *self control* Hakim dalam mencegah *relapse* adalah adanya dukungan dari orang tua dan orang-orang terdekatnya serta keinginan untuk memperbaiki keturunan dengan cara membangun rumah tangga yang sehat. Sedangkan faktor internal yang tertanam pada diri Hakim dalam meningkatkan *self control* supaya tidak mudah tergiur dengan penggunaan NAPZA yaitu dengan cara: 1) Mendekatkan diri kepada Allah SWT, 2) Menyibukkan diri dengan kegiatan yang positif, dan 3) Hijrah ke lingkungan yang lebih positif.¹⁰

Kedua, mantan korban penyalahguna NAPZA bernama Bagaskara Tri Pamungkas. Ia mulai mengenal NAPZA dari tahun 2007. Tak jauh berbeda dengan Hakim, Bagas juga pernah menjalankan rehabilitasi sebanyak dua kali.

⁷ Wawancara dengan pendamping Rehabilitasi Sosial, hari Minggu, 16 Juli 2023.

⁸ Wawancara, Muhammad Lutfi Hakim Salah Satu Mantan KPN, 26 November 2022

⁹ Dwi Marsela and Supriatna, "Kontrol Diri: Definisi Dan Faktor."

¹⁰ Wawancara, Muhammad Lutfi Hakim Salah Satu Mantan KPN, 26 November 2022.

Rehabilitasi yang pertama yaitu rehabilitasi medis. Namun menurutnya rehabilitasi medis hanyalah pengalihan penggunaan obat berdasarkan dosis dari dokter namun tidak membuat ia berhenti kecanduan NAPZA. Tahun 2017 Bagas masuk ke panti rehabilitasi Sentra Satria di Baturraden. Ia menjalani rehabilitasi selama 8 bulan. 6 bulan pertama untuk rehabilitasi sosial, dan 2 bulan berikutnya untuk training sebagai konselor adiksi.¹¹

Bagas juga merupakan salah satu residen yang mempunyai kemungkinan untuk pulih dari NAPZA, sehingga pihak lembaga rehabilitasi memberinya kesempatan untuk mengabdikan menjadi konselor adiksi bahkan hingga saat ini. Terhitung sejak terminasi yaitu tahun 2018 hingga sekarang, Bagas berhasil untuk tidak *relapse* dari penggunaan obat-obatan berbahaya. Faktor yang mempengaruhi kontrol dirinya agar tidak *relapse* yaitu: 1) Adanya dukungan dari orang tua, 2) Ingin membahagiakan orang tua, 3) Ingin membuktikan kepada kedua orang tua bahwa ia mampu untuk tidak *relapse* kembali. Selain itu, Bagas juga memiliki *self control* dari dalam dirinya sendiri seperti hijrah dari lingkungan yang negatif dan fokus untuk memperbaiki diri menjadi lebih baik lagi.¹²

Hasil wawancara peneliti dengan korban penyalahgunaan NAPZA di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa *self control* mampu mencegah terjadinya *relapse* pasca rehabilitasi. *Self control* dari kedua informan bersumber dari dalam dirinya sendiri dan orang lain, seperti keluarga dan orang terdekatnya. Hal ini membuktikan bahwa dukungan dan motivasi dari orang lain juga ikut andil dalam membentuk kontrol diri seseorang. Kesadaran diri dari dalam diri mantan korban penyalahgunaan NAPZA juga harus ditumbuhkan untuk mendukung dan membentengi diri supaya tidak terjadi *relapse*.

Mantan korban penyalahgunaan NAPZA memiliki resiko tinggi untuk kembali *relapse*, namun peneliti meyakini bahwa masih ada kemungkinan bagi mantan penyalahguna yang sungguh-sungguh ingin pulih dari ketergantungan dapat mempertahankan diri untuk tidak *relapse*. Hal ini dibuktikan dengan masih

¹¹ Wawancara, Bagas Tri Pamungkas Salah Satu Mantan KPN, 5 Desember 2022.

¹² Wawancara, Bagas Tri Pamungkas Salah Satu Mantan KPN, 5 Desember 2022.

adanya mantan korban penyalahguna yang peneliti temui berhasil tidak *relapse* bahkan sekarang memiliki kehidupan yang lebih baik dari sebelumnya.

Oleh sebab itu, peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti lebih dalam terkait dengan “***Self control* Mantan Korban Penyalahgunaan NAPZA dalam Mencegah *Relapse* Pasca Rehabilitasi di Sentra Satria di Baturraden.**”

B. Definisi Operasional

1. *Self control* (Kontrol Diri)

Self control atau kontrol diri memiliki pengertian kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengatur perilaku, fisik, dan psikologisnya berdasarkan standar tertentu atau aturan-aturan di masyarakat dan yang diyakininya ke arah yang lebih positif.¹³ Kemampuan kontrol diri seseorang dapat ditingkatkan melalui interaksi dengan orang lain dan lingkungan. Jika seseorang dapat mengarahkan dan mengontrol dirinya untuk memunculkan perilaku-perilaku yang positif, maka ia dapat dikatakan memiliki kontrol diri yang matang.

Self control yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan mantan korban penyalahguna NAPZA dalam mengelola, mengatur, menjaga, dan memenej dirinya baik tingkah laku, pola pikir, emosi, dan psikologisnya supaya tidak mengalami kekambuhan untuk mengonsumsi NAPZA kembali.

2. Korban Penyalahguna NAPZA

Menurut Undang-Undang Nomor 35 tahun 2009 pasal 54, pengertian korban penyalahguna NAPZA adalah orang yang dibujuk, dirayu, ditipu, diperdaya, dan/atau diancam orang lain untuk menggunakan NAPZA secara tidak sengaja.¹⁴ Korban penyalahguna NAPZA yang dimaksud dalam pasal ini adalah bukan hanya mereka yang dipaksa, ditipu, diperdaya, maupun

¹³ Dwi Marsela and Supriatna, “Kontrol Diri: Definisi Dan Faktor.”

¹⁴ Vivi Ariyanti, “Kedudukan Korban Penyalahgunaan Narkotika Dalam Hukum Pidana Indonesia Dan Hukum Pidana Islam,” *Al-Manahij: Jurnal Kajian Hukum Islam* 11, no. 2 (2017): 247–62, <https://doi.org/10.24090/mnh.v11i2.1300>.

diancam saja, tetapi mereka yang menggunakan NAPZA dengan kesadaran dan tanpa dipaksa juga dapat disebut sebagai korban penyalahgunaan NAPZA. Dalam hal ini yang dimaksud korban penyalahgunaan NAPZA adalah korban dari para pengedaran gelap/ilegal NAPZA.

Korban penyalahgunaan NAPZA dalam penelitian ini berarti seseorang yang telah mengonsumsi NAPZA yang disebabkan oleh berbagai faktor baik secara sadar maupun tidak.

3. *Relapse*

Relapse menurut Tim Konselor Adiksi BNN yaitu proses mengonsumsi kembali NAPZA oleh mantan penyalahgunaan NAPZA dimana mereka belum bisa mengendalikan diri sehingga lupa dengan apa yang telah mereka pelajari selama proses rehabilitasi.¹⁵ Dalam pengertian lain dijelaskan bahwa *relapse* adalah proses seseorang menggunakan NAPZA kembali dalam takaran yang banyak dan dalam jangka waktu yang tidak sebentar. Seseorang yang mengalami *relapse* akan kembali menempatkan NAPZA menjadi prioritas mereka.

Relapse yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kondisi dimana korban mantan penyalahgunaan NAPZA kembali mengonsumsi narkotika dalam takaran seperti semula atau bahkan lebih setelah menjalani pengobatan atau rehabilitasi.

4. *Rehabilitasi*

Pengertian rehabilitasi berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) yaitu pulih pada keadaan atau kondisi semula. Dalam hal ini, rehabilitasi yang terjadi pada orang dapat diartikan sebagai suatu proses untuk memperbaiki dan mengembalikan kondisi atau keadaan seseorang baik fisik, mental, maupun psikis ke kondisi semula sehingga orang tersebut dapat menjalankan fungsinya dengan sebagaimana mestinya.¹⁶

¹⁵ Topan Parta Winata, Sheila Natalia, and Rezki Rahmacahyani, "Family Support Terhadap Mantan Penyalahgunaan Napza Dalam Mencegah Terjadinya *Relapse* (Kekambuhan)" 4, no. 2 (2022): 207–12.

¹⁶ Nida Salsabila, Hetty Krisnani, And Nurliana Cipta Apsari, "Rehabilitasi Sosial Bagi Remaja Dengan Disabilitas Sensorik," *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial* 1, No. 3 (2019): 190, <https://doi.org/10.24198/Focus.V1i3.20496>.

Rehabilitasi pada korban penyalahgunaan NAPZA biasanya berupa rehabilitasi sosial. Pengertian dari rehabilitasi sosial diatur dalam UU No. 11 Tahun 2009 yaitu memulihkan dan mengembangkan kemampuan seseorang agar dapat menjalankan fungsi sosialnya dengan baik.¹⁷ Orang yang telah menjalankan rehabilitasi sosial diharapkan akan mampu menjalankan fungsi sosialnya kembali di lingkungan keluarga maupun masyarakat.

Rehabilitasi yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu rehabilitasi sosial yang berarti serangkaian proses pemulihan bagi korban penyalahgunaan NAPZA baik dari segi fisik, mental, maupun sosialnya agar dapat kembali menjalankan aktivitas sehari-hari di lingkungan masyarakat.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana cara *self control* mantan korban penyalahgunaan NAPZA dalam mencegah *relapse* pasca rehabilitasi di Sentra Satria di Baturraden?
2. Apa saja faktor pendukung dan faktor penghambat *self control* mantan korban penyalahgunaan NAPZA dalam mencegah *relapse* pasca rehabilitasi?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui cara *self control* mantan korban penyalahgunaan NAPZA dalam mencegah *relapse* pasca rehabilitasi di Sentra Satria di Baturraden.
2. Untuk mengetahui faktor pendukung dan faktor penghambat *self control* mantan korban penyalahgunaan NAPZA dalam mencegah *relapse* pasca rehabilitasi.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

¹⁷ Widya Suci Ramadhani, Sri Sulastri, And Soni Akhmad Nurhaqim, "Proses Rehabilitasi Sosial Wanita Tuna Susila Di Balai Rehabilitasi Sosial Karya Wanita (Brskw) Palimanan Kabupaten Cirebon," *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 4, No. 2 (2017): 241–45, <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14292>.

- a. Mempeluas ilmu dan pengetahuan bagi peneliti secara khusus serta mahasiswa program studi Bimbingan & Konseling Islam secara umum tentang motivasi dan kontrol diri mantan korban penyalahgunaan NAPZA dalam mencegah *relapse* pasca rehabilitasi di Sentra Satria di Baturraden.
 - b. Hasil penelitian ini peneliti harap dapat menjadi bahan rujukan dan tambahan informasi bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian tentang *self control* mantan korban penyalahgunaan NAPZA dalam mencegah *relapse* pasca rehabilitasi di Sentra Satria di Baturraden.
2. Manfaat Praktis
- a. Bagi Korban Penyalahgunaan NAPZA yang sedang menjalankan proses rehabilitasi, untuk memotivasi mereka dalam menjalankan proses penyembuhan atau rehabilitasi.
 - b. Bagi Mantan Korban Penyalahgunaan NAPZA, untuk memotivasi diri supaya mereka dapat menumbuhkan kontrol diri yang baik sehingga tidak mengalami *relapse*, serta menumbuhkan motivasi dan semangat bagi para korban penyalahgunaan NAPZA lainnya yang sedang menjalankan proses rehabilitasi agar dapat segera pulih.
 - c. Bagi Remaja, untuk melakukan pengendalian diri dan kontrol diri supaya tidak coba-coba untuk menggunakan NAPZA.
 - d. Bagi Orang tua, sebagai acuan dalam mengontrol dan mengawasi anak-anak mereka supaya tidak mendekati dan menyalahgunakan NAPZA.

F. Kajian Pustaka

Kajian Pustaka dalam penelitian ini lebih mengarah dan menekankan pada *self control* atau kontrol diri mantan korban penyalahgunaan NAPZA dalam mencegah *relapse*. Setelah mencari, menelusuri, dan membaca hasil-hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, peneliti mendapati beberapa penelitian yang masih ada kaitannya dengan penelitian ini, diantaranya yaitu:

Pertama, hasil penelitian dari Bela Sari Rafikah Duri dan Rida Yanna Primanita dalam jurnal yang berjudul, “Hubungan Antara *Self control* dengan

Quality Of Life pada Mantan Pengguna NAPZA di Sumatera Barat”. Penelitian ini membahas mengenai korelasi antara *self control* dengan *quality of life* yang dilakukan dengan metode penelitian kuantitatif korelasional. Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat korelasi antara *self control* dengan *quality of life* dimana nilai korelasinya (r) sebesar 0.562 dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Semakin meningkat *self control* mantan pengguna NAPZA maka semakin meningkat pula *quality of life* (kualitas hidup) nya.¹⁸

Perbedaannya yaitu dalam penelitian ini fokus membahas mengenai korelasi antar variabel *self control* dan *quality of life*, sedangkan penelitian yang hendak dilakukan peneliti fokus pada kualitas dan bagaimana kontrol diri mantan korban penyalahguna dalam mencegah *relapse* sehingga menciptakan kualitas hidup yang lebih baik.

Kedua, jurnal yang berjudul “*Pelatihan Kontrol Diri untuk Mencegah Relapse pada Narapidana Kelompok Rehab Mantan Pecandu Narkoba di Lapas*” yang membahas mengenai pentingnya pelatihan kontrol diri agar narapidana narkoba tidak *relapse* kembali. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan kontrol diri mantan pecandu narkoba cukup efektif untuk mengurangi kemungkinan *relapse*. Selain itu, pelatihan kontrol diri yang dilakukan dalam penelitian ini juga membuat para anggota kelompok mengetahui cara kontrol diri untuk mencegah *relapse*.¹⁹

Perbedaannya yaitu penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan bersifat pencegahan atau kontrol diri saat masih menjalankan rehabilitasi, sedangkan penelitian peneliti menggunakan metode kualitatif serta kontrol diri mantan pecandu NAPZA dalam mencegah *relapse* pasca rehabilitasi.

Ketiga, penelitian lain yang berjudul “*Hubungan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Relapse pada Warga Binaan Pemasyarakatan Kelas IIA Sungguminasi*” yang disusun oleh Diza Reski Mulya, Sitti Murdiana, dan

¹⁸ Bela Sari et al., “Hubungan Antara *Self control* Dan *Quality of Life* Pada Mantan Pengguna Napza Di Sumatera Barat” 000 (2016).

¹⁹ Putu Diana Wulandari, Ilham Nur Alfian, and Putu Nugrahaeni Widiasavitri, “Pelatihan Kontrol Diri Untuk Mencegah *Relapse* Pada Narapidana Kelompok Rehab Mantan Pecandu Narkoba Di Lapas” 6, no. 2 (2020): 105–14.

Ahmad Yasser Mansyur (2021). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan mencari korelasi antara kontrol diri dengan *relapse*. Dalam penelitian ini dikemukakan bahwa individu akan cenderung bertindak impulsif apabila memiliki kontrol diri yang rendah dan berfikiran sempit. Tingkat kontrol diri yang sedang dalam diri individu, ia cenderung tidak memikirkan efek jangka panjang ketika melakukan sebuah tindakan. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwasannya terdapat hubungan negatif antara *self control* dengan *relapse* pada warga binaan di lapas dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi $r = 0,926$. Hasil ini dapat disimpulkan bahwa apabila kontrol diri warga binaan rendah maka resiko untuk *relapse* tinggi, begitu pun sebaliknya.²⁰

Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu dari metode penelitian dimana peneliti menggunakan metode kualitatif sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Selain itu, penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling* dalam menentukan subjek penelitian sedangkan peneliti menggunakan *purposive sampling*.

Keempat, penelitian lain yang berjudul “*Motivasi Ekstrinsik Mantan Pecandu NAPZA dalam Mencegah Relapse (Studi pada Alumni Rehabilitasi Yayasan Pintu Hijrah Banda Aceh dan Aceh Besar)*” yang disusun oleh Dian Purnama Sari (2019). Hasil dari penelitian ini yaitu bahwa motivasi mantan pecandu NAPZA untuk dapat terhindar dari *relapse* adalah dengan adanya dukungan dari keluarga, faktor lingkungan dan imbalan. Selain itu adanya kesadaran diri dan rasa syukur juga menjadi pertahanan diri bagi mereka untuk tidak *relapse*.²¹

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian peneliti yaitu dari segi objek penelitian dimana penelitian tersebut lebih mengarah pada motivasi mantan pecandu NAPZA dalam mencegah *relapse*.

²⁰ Diza Reski Mulya, Sitti Murdiana, and Ahmad Yasser Mansyur, “Hubungan Kontrol Diri Terhadap Perilaku *Relapse* Pada Warga Binaan Pemasarakatan Lembaga Pemasarakatan Kelas IIA Sungguminasa,” *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 1, no. 2 (2021): 106–16.

²¹ Dian Purnama Sari, “Motivasi Ekstrinsik Mantan Pecandu NAPZA Dalam Mencegah *Relapse* (Studi Pada Alumni Rehabilitasi Yayasan Pintu Hijrah Di Banda Aceh Dan Aceh Besar),” 2019.

Kelima, penelitian skripsi yang dilakukan oleh Ahmad Ridwan (2022), dengan judul, “*Self control* Pada Mantan Penyalahguna Narkoba di Institusi Penerimaan Wajib Lapor (IPWL) Yayasan Sahabat Jambi” menunjukkan hasil bahwa ada tiga gambaran *self control* pada mantan penyalahguna narkoba, yaitu kontrol tingkah laku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Ketiga jenis kontrol ini saling berkaitan dan mengarahkan mantan penyalahguna narkoba ke hal-hal yang lebih positif serta dapat menghindari faktor *relapse*. Selain itu, di penelitian ini juga disebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self control*, seperti faktor lingkungan, keluarga, umur, kesadaran dalam dirinya sendiri.²²

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah penelitian ini fokus pada *self control* mantan penyalahguna narkoba saat masih menjalankan proses rehabilitasi.

Kelima penelitian di atas memiliki kesamaan dengan penelitian yang hendak peneliti lakukan, yaitu sama-sama membahas tentang *self control* korban penyalahguna NAPZA dan upaya pencegahan *relapse* terhadap NAPZA. Namun dalam penelitian ini peneliti lebih menekankan pada bagaimana *self control* (kontrol diri) mantan korban penyalahgunaan NAPZA dalam mencegah *relapse* pasca rehabilitasi. Permasalahan ini belum peneliti temukan pada penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Selain itu, dari segi lokasi penelitian, metode penelitian, dan teknik pengambilan subjek juga akan menjadi pembeda antara penelitian peneliti dengan penelitian lain.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan merupakan inti dari penelitian yang dapat digunakan sebagai acuan untuk mengetahui pokok-pokok dari keseluruhan isi penelitian yang ditulis. Adapun sistematika penelitian pada penelitian ini terdiri dari 5 BAB, yaitu sebagai berikut:

²² Ahmad Ridwan, “*Self control* Pada Mantan Penyalahguna Narkoba Di Institusi Penerimaan Wajib Lapor (IPWL) Yayasan Sahabat Jambi” (Doktoral dissertation, Psikologi, 2022).

BAB I, Pendahuluan, terdiri dari: Latar Belakang Masalah, Definisi Operasional, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian Pustaka, dan Sistematika Pembahasan.

BAB II, Kajian Teori, berisi landasan teori yang menjelaskan tentang: 1) Kontrol Diri, 2) Mantan Korban Penyalahgunaan NAPZA, 3) *Relapse*, dan 4) Rehabilitasi.

BAB III, Metode Penelitian, terdiri dari: Pendekatan dan Jenis Penelitian, Waktu dan Tempat Penelitian, Subjek dan Objek Penelitian, Sumber Data, Metode Pengumpulan Data, dan Metode Analisis Data.

BAB IV, Penyajian Data dan Analisis Data, berisi hasil dan pembahasan tentang gambaran umum subjek penelitian, serta *self control* mantan korban penyalahgunaan NAPZA dalam mencegah *relapse* pasca rehabilitasi.

BAB V, Penutup, terdiri dari: Kesimpulan, Saran-saran, dan Penutup.



BAB II LANDASAN TEORI

A. *Self control* (Kontrol Diri)

1. Definisi *Self control* (Kontrol Diri)

Self control merupakan kemampuan individu dalam mengatur dan menentukan setiap tingkah laku dan perilakunya agar sesuai dengan standar tertentu seperti nilai, moral, dan peraturan yang berlaku di masyarakat agar mengarahkan individu tersebut ke arah yang lebih positif dan tidak merugikan dirinya sendiri.²³ Selain itu pengertian *self control* secara lebih spesifik yaitu kemampuan seseorang untuk mengendalikan stimulus dan respon yang telah menjadi kebiasaan untuk disesuaikan dengan standar orang lain ke arah yang lebih baik.²⁴

Hurlock mendefinisikan *self control* dengan bagaimana seseorang mampu mengatur emosi dan dorongan yang ada dalam dirinya. Sebagaimana Kazdin dan Mazurin berpendapat bahwa *self control* diperlukan bagi seseorang untuk membantu mengatasi keterbatasannya dalam menghadapi permasalahan yang disebabkan dari luar yang dapat merugikan dirinya sendiri.²⁵

Self control menurut Averill merupakan variabel psikologi yang memiliki tiga konsep berbeda mengenai kemampuan mengontrol diri, yaitu kemampuan memodifikasi perilaku, kemampuan menginterpretasikan informasi untuk mengelola informasi yang tidak diinginkan, dan kemampuan memilih suatu tindakan berdasarkan keyakinannya.²⁶ Aisnie dalam Gillebaart menyamakan definisi *self control* dalam arti secara sempit

²³ Mohammad Arif Sentana and Intan Dewi Kumala, "Agresivitas Dan Kontrol Diri Pada Remaja Di Banda Aceh," *Jurnal Sains Psikologi* 6, no. 2 (2017): 51–55.

²⁴ Lita Widyo Hastuti, "Kontrol Diri Dan Agresi : Tinjauan Meta-Analisis," *Buletin Psikologi* 26, no. 1 (2018): 42–53, <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.32805>.

²⁵ Ayu Khairunnisa, "Hubungan Religiusitas Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja Di MAN 1 Samarinda," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1, no. 3 (2013): 126–31, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i3.3322>.

²⁶ M I Ar-Rasyid, "Pengaruh Faktor Religiusitas, Loneliness, Parent Attachment, Dan Social Support Terhadap Self-Control Remaja Dalam Menggunakan Instagram Di DKI Jakarta," *Repository.Uinjkt.Ac.Id*, 2019, <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/48123>.

dengan konsep *self inhibitory* (kontrol penghambatan), yaitu upaya mengendalikan impuls dan penundaan kepuasan. Secara lebih luas Aisnlie mendefinisikan *self control* sebagai kemampuan individu untuk menunda kepuasan pada hadiah yang lebih kecil untuk mendapatkan hadiah yang lebih besar di kemudian hari.²⁷

Sedangkan *self control* menurut Tangney et.al adalah kemampuan individu untuk mengesampingkan atau mengubah respon batin seseorang (seperti impuls-impuls), serta untuk menginterupsi kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri untuk tidak bertindak lebih jauh terhadap impuls tersebut. Dalam penelitiannya, Tangney et.al menyatakan bahwa individu dengan *self control* yang tinggi akan memiliki hasil yang lebih baik dalam berbagai bidang.²⁸

Berdasarkan beberapa pengertian *self control* di atas, dapat diambil simpulan bahwa *self control* merupakan kemampuan seseorang dalam menahan dirinya untuk tidak melakukan tindakan ataupun sikap di luar norma, nilai, dan aturan yang dapat merugikan dirinya.

2. Jenis dan Aspek *Self control*

Ada tiga jenis *self control* yang dikemukakan oleh Block dan Block²⁹, yaitu:

- a. *Over Control*, yaitu kondisi dimana seseorang melakukan kontrol terhadap dirinya dengan berlebihan sehingga membuat individu tersebut banyak menahan diri dalam merespon stimulus. Seseorang yang *over control* akan cenderung sulit mengekspresikan diri ketika dihadapkan pada suatu masalah.

²⁷ Marleen Gillebaart, "The 'operational' Definition of Self-Control," *Frontiers in Psychology* 9, no. JUL (2018): 1–5, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01231>.

²⁸ June P Tangney, Roy F Baumeister, and Angie Luzzio Boone, "High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success," *Journal of Personality* 72, no. 2 (2004): 271–324.

²⁹ M N Alif, *Konsep Beladiri Pada Anak: Kajian Pedagogi Dan Psikologi Dalam Pembelajaran Beladiri*, 1st ed., MN Alif (Bandung: CV Salam Insan Mulia, 2021), <https://books.google.co.id/books?id=nME2EAAAQBAJ>.

- b. *Under Control*, yaitu kecerendungan individu dalam menggunakan instingtifnya secara bebas tanpa dipikirkan dan direncanakan secara matang terlebih dahulu. Seseorang dengan jenis kontrol ini, dia akan mudah tergesa-gesa dalam mengambil keputusan tanpa dipikirkan secara bijaksana terlebih dahulu.
- c. *Appropriate Control*, yaitu upaya individu dalam mengontrol dan mengatur impuls secara tepat. *Appropriate Control* merupakan jenis *self control* yang paling tepat agar individu mampu mengendalikan impuls serta dapat merespon stimulus dengan tepat. Jenis kontrol diri ini dapat mengarahkan individu untuk mengurangi perilaku negatif.

Aspek *self control* ada lima menurut Tangney, Baumeister, dan Boone³⁰, yaitu:

a. *Self Discipline*

Aspek ini berfokus pada kemampuan individu dalam mengelola diri agar lebih disiplin terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki *self discipline* yang baik dapat berkonsentrasi dan fokus pada apa yang sedang atau akan dilakukannya. Ia mampu menahan diri dari hal-hal yang mengganggu konsentrasinya.

b. *Deliberate/nonimpulsive*

Aspek ini merupakan kecenderungan individu dalam mengelola dan mempertimbangkan tindakannya dalam memutuskan sesuatu. Seseorang dengan aspek *deliberate/nonimpulsive* cenderung hati-hati dan tidak tergesa-gesa dalam bertindak dan mengambil keputusan.

c. *Healthy Habits*

Merupakan kemampuan individu dalam mengatur dan mengendalikan pola tingkah lakunya agar menjadi kebiasaan yang positif dan menyehatkan dirinya. Individu dengan aspek ini akan memiliki kebiasaan yang positif dan meminimalisir hal-hal yang akan berdampak buruk pada dirinya.

³⁰ Tangney, Baumeister, and Boone, "High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success."

d. *Work Ethic*

Aspek ini berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi diri mereka dalam layanan etika kerja serta mampu memprioritaskan dan memberikan perhatian penuh terhadap tugas yang sedang dikerjakan. Individu dengan *work ethic* dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik tanpa terpengaruh dengan hal lain di luar tugas yang sedang dilakukan.

e. *Reliability*

Merupakan aspek yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam merancang rencana jangka panjang untuk mencapai tujuan yang diinginkannya. Individu dengan *reliability* tinggi dapat konsisten dalam menjalankan setiap proses yang telah direncanakannya supaya apa yang diinginkan dapat tercapai.

Pada penelitian ini peneliti lebih mengacu pada aspek menurut Tangney, et.al. Hal ini dikarenakan aspek yang dikemukakan oleh Tangney, et.al lebih rinci, mudah dipahami, dan lebih sesuai dengan *self control* yang diterapkan oleh mantan korban peyalahguna NAPZA yang menjadi informan dalam penelitian ini.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Self control*

a. Faktor Internal

Setiap manusia memiliki perkembangan yang unik. Begitupula dengan sistem perkembangan yang mempengaruhi terbentuknya kontrol diri, yaitu ada tiga. *Pertama*, faktor biologis yang terorganisasi dan terbentuk melalui pengalaman individu. *Kedua*, semakin bertambah usia seseorang maka kemampuan kontrol dirinya juga akan semakin meningkat. *Ketiga*, individu yang mampu mengontrol emosinya dengan baik itu didasarkan pada kekuatan ego yang dimilikinya.³¹

b. Faktor Eksternal

Self control dipengaruhi juga oleh lingkungan sekitar, terutama lingkungan keluarga. Individu yang mendapatkan sikap disiplin dari

³¹ M Nur Ghufroon and S Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, Ar-Ruzz Media (Yogyakarta, 2010).

orang tuanya sejak dini dan orang tua tersebut konsisten dalam menegakkan larangan ketika anak tersebut melakukan perbuatan yang menyimpang, maka anak tersebut akan memiliki kontrol diri yang baik. Anak akan menginternalisasikan didikan orang tuanya, sehingga secara tidak langsung kontrol diri juga akan terbentuk dengan baik.³²

B. Korban Penyalahgunaan NAPZA

1. Definisi Korban Penyalahgunaan NAPZA

NAPZA adalah bahan, obat, atau zat yang jika dikonsumsi tanpa anjuran dari dokter dapat mempengaruhi fungsi tubuh seperti kerusakan pada otak/susunan saraf, sehingga mengakibatkan kecanduan dan terjadi gangguan pada fisik, mental, dan fungsi sosial. Sedangkan pengertian korban menurut Undang-Undang No 13 Tahun 2006 tentang Perlindungan Saksi dan Korban Pasal 1 yaitu seseorang yang mengalami penderitaan, dan atau kerugian baik fisik, mental, atau ekonomi atas tindakan pidana.³³

Penyalahgunaan NAPZA adalah penggunaan obat-obatan terlarang dan zat adiktif lainnya bukan untuk tujuan pengobatan tanpa resep dokter sehingga dapat menyebabkan kecanduan yang bisa merusak fisik, mental, dan emosional. Dalam pasal 1 angka 15 dijelaskan bahwa penyalahguna merupakan seseorang yang tidak memiliki hak untuk menggunakan narkotika tanpa rujukan dari dokter atau keperluan pengobatan dan apabila dikonsumsi secara terus menerus akan mengakibatkan kecanduan.

Korban penyalahgunaan NAPZA ditinjau dari perspektif viktimologi, *false victims* yaitu mereka yang menjadi korban atas kejahatan mereka sendiri. Contoh dari *self victimizing victims* adalah pecandu narkoba, peminum alkohol, pelaku zina, dan pelaku perjudian. Begitupula dengan korban penyalahgunaan NAPZA, mereka menjadi korban atas perilakunya sendiri.

³² Ghufroon and Rini Risnawita.

³³ Annisa Trisnawati, "Pengaruh Pembimbingan Agama Dalam Pembinaan Mental Bagi Residen Korban Penyalahgunaan Napza Di Panti Sosial Pamardi Putra (PSPP) 'Galih Pakuan' Bogor," *Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 2017.

Lebih jelasnya pengertian korban penyalahgunaan NAPZA tertera dalam Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika Pasal 54, yaitu korban penyalahgunaan NAPZA merupakan seseorang yang tanpa disengaja mengonsumsi NAPZA sebab hasil rayuan, dibujuk, dipaksa, tertipu, dan/atau diperdaya untuk mengonsumsi narkotika.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa korban penyalahgunaan NAPZA adalah mereka yang mengonsumsi obat-obatan terlarang dan zat adiktif lainnya tanpa sengaja karena dibujuk, dirayu, dipaksa, atau ditipu oleh orang lain. Namun dari sudut pandang lain yang dimaksud korban disini bukan hanya mereka yang menggunakan NAPZA tanpa sengaja. Orang yang mengonsumsi NAPZA dengan kesadaran juga dapat disebut sebagai korban, yaitu korban dari para pengedaran gelap NAPZA.

2. Dampak Negatif Penyalahgunaan NAPZA

Penyalahgunaan NAPZA memiliki dampak yang bisa berakibat fatal tidak hanya bagi diri sendiri, namun juga untuk keluarga dan lingkungan masyarakat.

Berikut beberapa dampak negatif penggunaan NAPZA:

a. Bagi Diri Sendiri

- 1) Organ tubuh mengalami kerusakan, seperti kerusakan paru-paru, ginjal, hati, jantung, usus, dan lain sebagainya.
- 2) Terganggunya fungsi otak dan menurunnya moral remaja
- 3) Terganggunya pola tidur, seperti kebanyakan tidur atau tidak bisa tidur
- 4) Nafsu makan menurun
- 5) Sering merasa gelisah, tidak tenang, dan cemas berlebihan (paranoid)
- 6) Menjadi mudah emosi

- 7) Gangguan perilaku atau mental sosial, bersikap acuh dan bodoamat, menarik diri dari pergaulan, hubungan dengan keluarga dan lingkungan sekitar menjadi terganggu.³⁴

b. Bagi Keluarga

1) Masalah Psikologis

Apabila salah satu dari anggota keluarga menjadi korban penyalahgunaan NAPZA, maka akan memicu timbulnya permasalahan dalam keluarga. Salah satunya adalah masalah psikologis, yaitu ketidakharmonisan rumah tangga, kemudian muncul rasa malu pada keluarga inti bahkan ke saudara, tetangga, hingga masyarakat.³⁵

2) Masalah Ekonomi

Masalah psikologis tersebut lambat laun akan meningkat menimbulkan masalah lain, seperti masalah ekonomi. Korban penyalahguna NAPZA yang telah kecanduan (adiksi) akan melakukan segala cara agar bisa membeli NAPZA. Banyak uang yang terbuang sia-sia untuk menggunakan NAPZA. Bahkan banyak barang-barang berharga yang memiliki kemungkinan besar untuk dijual atau dicuri demi memenuhi hasratnya atau rasa kecanduannya terhadap NAPZA. Selain itu, banyak uang yang harus dikeluarkan untuk menjalani pengobatan jangka panjang.³⁶

3) Masalah kekerasan dan kriminalitas

Seperti yang sudah disampaikan sebelumnya bahwa korban penyalahgunaan NAPZA dapat melakukan berbagai cara untuk mendapatkan uang guna membeli NAPZA. Jika masalah ekonomi dalam keluarga sudah berada di ujung tanduk, maka masalah selanjutnya yang dapat muncul adalah kekerasan dalam keluarga.

³⁴ Adam Badwi et al., "Analisis Triger Perilaku Penggunaan Napza Pada Pelajar," *Window of Health : Jurnal Kesehatan* 5, no. 1 (2022): 463–74, <https://doi.org/10.33096/woh.vi.137>.

³⁵ S Partodihardjo, *Kenali Narkoba & Musuhi Penyalahgunaannya* (Esensi, 2006), <https://books.google.co.id/books?id=0FPiV5tYejcC>.

³⁶ Partodihardjo.

Selain dipicu karena masalah ekonomi, pengguna NAPZA memiliki sifat temperamen dan mudah marah. Hal ini sangat memungkinkan untuk memicu perkelahian, pemaksaan, penganiayaan, bahkan pembunuhan terhadap sesama anggota keluarga. Kejahatan ini kemudian dapat menyebar hingga membahayakan tetangga dan masyarakat luas.

c. Bagi Masyarakat

Salah satu faktor penggunaan NAPZA bagi remaja adalah rasa keingintahuan dan coba-coba yang dipengaruhi oleh pergaulan dan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, apabila dalam suatu lingkungan masyarakat sudah ada pengguna NAPZA, akan ada kemungkinan masyarakat lain juga bisa terpengaruh untuk mencobanya. Lingkungan seperti ini akan terus berputar dan menjadi lingkaran setan. Selain itu, kasus pencurian di masyarakat dapat meningkat akibat pengguna NAPZA melakukan pencurian guna mendapatkan uang agar bisa membeli NAPZA.

C. *Relapse*

1. *Definisi Relapse*

Sebelum mendefinisikan *relapse*, harus diketahui terlebih dahulu definisi dari *lapse*. *Lapse* adalah fase dimana mantan korban penyalahgunaan NAPZA untuk pertama kalinya menggunakan lagi obat berbahaya dan zat adiktif lainnya setelah masa berhenti dari ketergantungan. *Relapse* atau kekambuhan adalah situasi dimana korban penyalahgunaan NAPZA memiliki keinginan untuk mengonsumsi NAPZA kembali. Dalam pengertian lain, *relapse* diartikan sebagai perilaku mengonsumsi kembali NAPZA setelah menjalankan program rehabilitasi dengan ditandai adanya pola pikir, perilaku, dan rasa adiktif pada periode putus zat.³⁷

³⁷ Ronal Surya Aditya, "Studi Fenomenologi Pengalaman *Relapse* Pecandu Napza Selama Menjalani Terapi Metadon," *Researchgate.Net*, no. March 2017 (2017), <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.27674.18885>.

Perbedaan lapse dan *relapse* terletak pada jangka waktu dan resiko yang ditimbulkan. Lapse memungkinkan seseorang mengalami *relapse* meskipun tidak selalu mengarahkan kepada *relapse*. Jika seseorang bisa menangani lapse, maka kemungkinan besar tidak sampai *relapse*. *Relapse* sendiri menurut Badan Narkotika Nasional (BNN) merupakan masa penggunaan kembali NAPZA yang terjadi akibat adanya kegagalan beradaptasi terhadap stressor atau stimuli internal dan eksternal. Dengan kata lain *relapse* merupakan kegagalan seseorang dalam menjalankan kebiasaan baru dalam periode pemulihan.

Menurut Headershot dalam Yunitasari, *relapse* merupakan terjadinya sebuah kemunduran dalam menjalankan proses perubahan perilaku pada seseorang yang sedang atau sudah menjalankan proses pengobatan, sehingga tujuan untuk pantang dari penggunaan NAPZA menjadi terganggu oleh pengendalian perilaku sebelumnya.³⁸ *Relapse* merupakan proses yang progresif yang melibatkan proses emosi serta mental dan perilaku dari individu dimana ia pada akhirnya akan kembali pada kondisi seperti sebelum ia mendapatkan perawatan atas kecanduannya.³⁹

Sedangkan Marlatt dan Gordon menyatakan bahwa *relapse* adalah suatu kondisi dimana pecandu menggunakan kembali NAPZA setelah melewati periode *abstinence* selama proses rehabilitasi.⁴⁰ Beberapa ahli mengungkapkan bahwa seseorang dikatakan *relapse* apabila orang tersebut telah selesai atau telah melengkapi rangkaian terapi formal lalu kembali menggunakan NAPZA dengan pola dan jumlah yang sama seperti sebelum

³⁸ Irda Yunitasari, "Hubungan Dukungan Keluarga Dan Self-Efficacy Dengan Upaya Pencegahan Relapse Pada Penyalahguna NAPZA Pasca Rehabilitasi," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 6, no. 2 (2018): 280–89, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i2.4571>.

³⁹ Irfan Ardani and Heti Sri Hari Cahyani, "Efektivitas Metode Therapeutic Community Dalam Pencegahan Relapse Korban Penyalahguna Napza Di Panti Sosial Pamardi Putra Galih Pakuan Bogor Tahun 2017," *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan* 22, no. 3 (2019): 184–91, <https://doi.org/10.22435/hsr.v22i3.1281>.

⁴⁰ Wulandari, Alfian, and Wideasavitri, "Pelatihan Kontrol Diri Untuk Mencegah Relapse Pada Narapidana Kelompok Rehab Mantan Pecandu Narkoba Di Lapas."

ia menjalankan rehabilitasi atau bahkan lebih buruk lagi dari sebelum masa *abstinence*.⁴¹

Relapse pada korban penyalahguna NAPZA dapat disebabkan karena adanya adiksi. Sedangkan adiksi ini merupakan suatu penyakit yang bersifat kronis atau akut. Oleh karena itu, banyak korban penyalahguna NAPZA yang sudah menjalankan program rehabilitasi yang mengalami *relapse* kembali. Hal ini karena rehabilitasi tidak bisa menjamin seorang pengguna bisa benar-benar pulih dan menghindari NAPZA. *Relapse* sering terjadi pada tahun pertama pasca menjalankan rehabilitasi. Biasanya periode yang memungkinkan pecandu mengalami *relapse* itu berkisar antara satu bulan hingga satu tahun pertama ia keluar dari program rehabilitasi.

2. Tahapan *Relapse*

Korban penyalahguna NAPZA tidak serta merta langsung mengalami *relapse*. Ada tiga tahapan seseorang untuk mencapai kondisi *relapse*⁴², yaitu:

- a. *Relapse Emosi (Emotional Relapse)*, merupakan tahap pertama dalam proses kambuh, dimana belum ada pemikiran untuk mengonsumsi NAPZA kembali, namun emosi dan perilakunya mengarah pada kemungkinan untuk *relapse*. Pecandu yang sedang berada dalam tahap ini akan mengalami peningkatan emosi negatif yang menyebabkan mereka mulai meninggalkan strategi koping yang sehat. Tanda yang muncul dalam tahap *relapse* emosi ini yaitu meliputi: 1) Rutinitas sehari-hari mulai menyimpang, 2) Berani melewatkan pertemuan atau janji untuk menjalankan terapi, 3) Mengabaikan kebersihan diri, 4) Kualitas tidur menurun, 5) Pola makan tidak teratur, 6) Mengisolasi diri dari keluarga dan lingkungan. Jika tanda-tanda tersebut tidak disadari

⁴¹ Raharni Raharni, Sri Idaiani, and Yuyun Yuniar, "Kekambuhan Pada Pasien Penyalahguna Narkotika, Psikotropika, Zat Adiktif (Napza) Pasca Rehabilitasi: Kebijakan Dan Program Penanggulangan," *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan* 30, no. 2 (2020): 183–98, <https://doi.org/10.22435/mpk.v30i2.2699>.

⁴² Irma Nirmala Sari, "Penerapan Terapi Rasional Emotif Terhadap Penurunan Relapse Subjek 'MI' Eks Klien Balai Rehabilitasi Sosial Pamardi Putra Di Kota Bandung," *PEKSOS: Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial* 15 (2016).

atau tidak segera ditangani, maka kemungkinan besar bagi pecandu untuk masuk ke tahap selanjutnya yang akan mengarahkan pada perilaku *relapse*.⁴³

- b. *Relapse Mental*, yaitu tahap dimana pecandu merasakan adanya gejala dalam batinnya untuk menggunakan atau tidak menggunakan kembali NAPZA. Pecandu mulai mempertimbangkan untuk menggunakan obat-obatan secara aktif lagi. Orang yang berada pada tahap *relapse* mental ini akan mencoba merasionalisasi atau membenarkan perbuatannya ketika dulu ia menggunakan NAPZA. Jika sedang berada di tahap ini, penting bagi korban penyalahgunaan yang sedang menjalani masa pemulihan untuk mengandalkan keterampilan dalam mengatasi kekambuhan mental ini sampai keinginan atau pikiran-pikiran untuk menggunakan NAPZA berlalu. Hal-hal yang dapat dilakukan untuk meminimalisir *relapse* mental yaitu 1) Hubungi teman atau keluarga, 2) Menghadiri perkumpulan yang positif, 3) Gunakan teknik perhatian untuk membiarkan perasaan itu berlalu, 4) Lakukan kegiatan yang sehat, seperti berolahraga atau menjalankan hobi. Ada perbedaan antara berfikir tentang penggunaan zat di masa lalu dengan mengenang atau berfantasi tentang hal itu. Ini merupakan bagian alami dari proses pemulihan, namun jika bernostalgia terus-menerus dan tergoda untuk menggunakan NAPZA kembali maka sangat penting untuk segera mencari bantuan. Jika kondisi ini tidak segera diatasi maka akan cenderung menuju kekambuhan yang lebih parah, yaitu kekambuhan fisik.⁴⁴
- c. *Relapse Fisik (Physical Relapse)*, merupakan tahap akhir dari proses kekambuhan. Pada tahap ini, tindakan pecandu mengarah langsung ke sana. Pada kondisi ini pecandu dapat terlibat dalam perilaku yang

⁴³ Moving Mountains Recovery, "What Are the Different Stages Relapse? (Emotional, Mental, Physical)" diakses pada 27 Februari 2023, pukul 13.00 WIB. <https://movingmountainsrecovery.com/stages-of-relapse/>

⁴⁴ Moving Mountains Recovery, "What Are the Different Stages Relapse? (Emotional, Mental, Physical)" diakses pada 27 Februari 2023, pukul 13.00 WIB. <https://movingmountainsrecovery.com/stages-of-relapse/>

mengakibatkan penggunaan kembali NAPZA. Seperti pergi ke penjual obat-obatan berbahaya, menghubungi bandar, mencari penjual alkohol atau bar, dan lain-lain. *Relapse* fisik ini masih bisa dicegah meskipun pecandu telah mengambil langkah-langkah ke arah itu. Cara yang dapat dilakukan yaitu apabila ia menyadari sedang menghubungi seorang bandar, maka ia bisa meletakkan handphone-nya, jika ia sadar sedang mengemudi menuju penjual obat-obatan berbahaya, maka ia bisa berhenti sejenak lalu pergi ke arah yang berbeda. Masih ada kesempatan bagi seseorang pecandu yang sudah memasuki tahap ini atau bahkan ketika perilaku *relapse* sudah dekat untuk mengambil keputusan yang berbeda, yaitu menjauhinya. Segeralah untuk menghubungi teman dekat, keluarga, atau hubungi terapis dan konselor yang biasa menangani.⁴⁵

Adanya dukungan dari keluarga, sahabat, dan orang-orang terdekat lainnya juga sangat diperlukan untuk mencegah terjadinya *relapse*.

3. Faktor yang Mempengaruhi Kecenderungan *Relapse*

Faktor utama yang mempengaruhi seorang pecandu memiliki kecenderungan untuk *relapse* menurut Gorski dan Miller yaitu adanya perilaku yang lepas kendali, berupa perasaan puas menggunakan NAPZA kembali pada kebiasaan sehari-hari tanpa merasa bahwa sebenarnya dirinya sedang mengalami masalah yang berat.⁴⁶

Menurut Marlatt dan Gordon, ada empat faktor yang mempengaruhi kecenderungan *relapse* berdasarkan *cognitive behavioral model of relapse*,⁴⁷ yaitu:

a. *High Risk Situation*

High risk situation adalah situasi dimana pengendalian perubahan perilaku individu yang telah dilakukan melemah, sehingga

⁴⁵ Moving Mountains Recovery.

⁴⁶ Intan Agitha Putri, "Hubungan Antara Self Efficacy Dan Kecenderungan Relapse Pada Pecandu Narkoba Yang Menjalani Rehabilitasi," 2018.

⁴⁷ Larimer, M. E., Palmer, R. S., & Marlatt, G. A. "Relapse prevention: An overview of marlatt's cognitive-behavioral model". *Alcohol research and health*. (1999). 23 (2)

mengarahkan pada kemungkinan terjadinya *relapse*. Ada empat situasi yang dapat memicu kecenderungan *relapse*, yaitu:

- 1) Kondisi emosi negatif, seperti marah, cemas, depresi, frustrasi, dan lain-lain, Emosi negatif ini merupakan bentuk intrapersonal *high risk situation* yang bergabung dengan tingginya kecenderungan *relapse*. Perasaan bosan atau kesepian dan reaksi terhadap suatu kejadian di sekitar pecandu dapat menjadi penyebab timbulnya kondisi emosi negatif ini.
- 2) Situasi yang berhubungan dengan orang lain atau kelompok yang diindikasikan karena adanya konflik interpersonal.
- 3) Tekanan sosial, berupa ajakan langsung baik secara verbal atau nonverbal serta adanya tekanan sosial secara tidak langsung seperti tinggal dan bergaul dengan orang yang mengonsumsi NAPZA.
- 4) Kondisi emosional positif, seperti terpapar pada situasi atau hal yang dapat memicu penggunaan NAPZA, menguji kemampuan *self control* untuk tidak menggunakan NAPZA, dan adanya rasa ingin yang tidak dapat diidentifikasi secara spesifik untuk menggunakan NAPZA. Hal ini dapat mengarahkan seseorang untuk kembali *relapse*.

b. *Coping*

Coping merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan diri untuk menghadapi *high risk situation* yang dapat menyebabkan individu tersebut untuk menggunakan NAPZA kembali. Individu yang memiliki strategi *coping* yang baik seperti strategi behavioral (mengendalikan perilakunya untuk menghindari situasi tersebut), dan strategi kognitif (memikirkan dan membicarakan hal-hal yang positif pada diri sendiri), akan cenderung memiliki kemungkinan untuk *relapse* yang rendah. Begitu pun sebaliknya, jika individu tidak dapat mengelola strategi *coping*-nya dengan baik, maka kemungkinan untuk *relapse* cenderung tinggi.

c. *Outcome Expectancies*

Outcome Expectancies adalah penilaian atau kepercayaan seseorang terhadap hasil yang akan diharapkan terhadap perilaku tertentu yang dilakukan. Pecandu NAPZA yang memiliki pemikiran bahwa penggunaan NAPZA berdampak positif terhadap dirinya serta menghiraukan efek negatif dari penggunaan NAPZA maka akan cenderung mengalami *relapse*.

d. *Abstinence Violation Effect*

Abstinence Violation Effect merupakan respon kognitif dan reaksi emosional yang dirasakan seseorang setelah menggunakan kembali NAPZA untuk pertama kalinya (*lapse*). Individu yang mengatribusi *lapse* sebagai sebuah kegagalan dirinya dalam mengontrol penggunaan kembali NAPZA akan merasa bersalah dan malu serta muncul emosi-emosi negatif lainnya yang dapat mendorong individu tersebut untuk menggunakan kembali NAPZA dengan tujuan untuk menghilangkan perasaan bersalah dan malu tersebut.

D. Rehabilitasi

1. Pengertian Rehabilitasi

Rehabilitasi terdiri dari dua kata, yaitu *re* dan *habilitasi*. *Re* berarti kembali dan *habilitasi* artinya kemampuan. Jadi rehabilitasi berarti kemampuan seseorang untuk kembali pada kondisi semula. Secara lebih spesifik, definisi rehabilitasi adalah pemulihan kembali kondisi seseorang yang mengalami kelainan mental atau fisik.⁴⁸ Menurut KBBI, rehabilitasi berarti pemulihan kedudukan baik keadaan atau nama baik yang dahulu (semula). Dalam pasal 1 angka 23 KUHAP, pengertian rehabilitasi adalah seseorang memiliki hak untuk mendapatkan pemulihan sesuai dengan kemampuan, kedudukan, dan harkat martabatnya yang diberikan karena adanya penyidikan, penuntutan, dan/atau pengadilan akibat ditangkap,

⁴⁸ Sri Astutik, "Rehabilitasi Sosial," *UIN Sunan Ampel Press*, 2014, 5–11, <http://digilib.uinsby.ac.id>.

ditahan, dituntut, atau diadili tanpa alasan berdasarkan undang-undang atau karena terdapat kekeliruan baik dari orangnya atau dari hukum yang diterapkan menurut cara yang diatur dalam undang-undang ini.⁴⁹

Rehabilitasi menurut Soewito merupakan segala upaya, baik dalam bidang kesehatan, kejiwaan, sosial, pendidikan, ekonomi, dan bidang lainnya yang terorganisir dalam *continous process* dengan tujuan supaya tenaga penderita cacat baik fisik maupun mental dapat pulih kembali, serta agar mereka dapat kembali diterima di masyarakat sebagai warga yang swasembada, produktif, dan bermanfaat bagi lingkungan setempat.⁵⁰

Dalam penelitian ini, rehabilitasi yang dimaksud adalah rehabilitasi bagi korban penyalahgunaan NAPZA yang telah mengalami adiksi atau kecanduan. Rehabilitasi bagi korban penyalahgunaan NAPZA merupakan salah satu upaya pemerintah untuk menangani pelaku penyalahgunaan NAPZA, karena penyalahguna NAPZA merupakan korban dari para pengedar ilegal yang membutuhkan bantuan atau perawatan agar dapat pulih dari ketergantungan. Undang-undang No. 35 Tahun 2009 tentang Narkotika pasal 54 menjelaskan lebih lanjut mengenai rehabilitasi. Pasal ini berbunyi, “Pecandu narkotika dan korban penyalahgunaan narkotika wajib menjalani *rehabilitasi medis* dan *rehabilitasi sosial*.”⁵¹ Dengan demikian, rehabilitasi menjadi salah satu upaya pemerintah dalam menanggulangi masalah penyalahgunaan NAPZA di Indonesia.

Martono mengatakan bahwa rehabilitasi merupakan salah satu cara yang tepat untuk memulihkan korban penyalahgunaan NAPZA dari ketergantungan zat adiktif tersebut. Selain itu, Moenthe juga menyebutkan bahwa rehabilitasi dapat menyelamatkan korban penyalahgunaan NAPZA dari ketergantungan narkotika. Hal ini dilihat dari pengertian rehabilitasi

⁴⁹ Ranu Mahesti, “Pendampingan Rehabilitasi Bagi Pecandu Dan Korban Penyalahgunaan Narkotika,” n.d., 51–69.

⁵⁰ Halawa Bonifasius, “Pelaksanaan Rehabilitasi Terhadap Pelaku Penyalahguna Narkotika Di Indonesia” (Universitas Wijaya Putra, 2022).

⁵¹ Nasrullah, *Jalan Panjang REHABILITASI NARKOBA: “Rehabilitasi Bukan Sekedar Layanan Konseling, Tapi Juga Menanamkan Sikap Tanggungjawab Pada Diri Mantan Pecandu Narkoba”* (Cv. Pusedikra Mitra Jaya, n.d.), <https://books.google.co.id/books?id=8yGwEAAAQBAJ>.

itu sendiri yaitu usaha memulihkan pecandu dari ketergantungan zat adiktif supaya dapat hidup normal dan kembali sehat secara jasmani, rohani, serta dapat menyesuaikan dan meningkatkan kembali skill, kognitif, *self awareness*, penerimaan diri, serta pergaulannya dalam keluarga dan lingkungan masyarakat atau bisa disebut dengan *resosialisasi*.⁵²

Rehabilitasi bagi pecandu NAPZA dapat dikatakan sebagai masa dalam menjalani hukuman sekaligus pengobatan agar pecandu dapat kembali pulih dari ketergantungan zat adiktif. Selain itu, rehabilitasi bagi pecandu juga diintegrasikan sebagai bentuk perlindungan sosial agar mereka jera dan tidak lagi menyalahgunakan NAPZA.

2. Jenis-Jenis Rehabilitasi

Ada dua jenis rehabilitasi bagi korban penyalahgunaan NAPZA yang diatur dalam Undang-Undang No. 35 Tahun 2009 tentang Narkotika, yaitu rehabilitasi medis dan rehabilitasi sosial.⁵³

- a. Rehabilitasi Medis, merupakan serangkaian proses penyembuhan secara terpadu untuk memulihkan pecandu dari ketergantungan NAPZA. Rehabilitasi ini dilakukan di rumah sakit yang ditunjuk oleh menteri kesehatan.⁵⁴ Dalam rehabilitasi medis, BNN melakukan proses dengan Penanganan Rumatan Terapin Metadon (PTRM), yaitu proses penyembuhan dengan menggunakan zat substitusi berupa zat subutek, namun zat ini mempunyai efek adiksi sehingga diganti dengan zat metadon. Zat ini hanya diperuntukan bagi pecandu NAPZA yang mengonsumsi heroin dan penggunaan NAPZA dengan cara disuntik (PENASUN).⁵⁵ Selain itu, obat jenis lain yang dapat digunakan dalam rehabilitasi medis adalah *naltrexone*. Obat ini diberikan setelah pecandu NAPZA melakukan detoksifikasi. *Naltrexone* akan

⁵² Nasrullah.

⁵³ Hafied Ali Gani, "Rehabilitasi Sebagai Upaya Depenalisasi Bagi Pecandu Narkotika," *Jurnal Poenale* 44, no. 8 (2015): 1689–99.

⁵⁴ Dina Novitasari, "Rehabilitasi Terhadap Terhadap Anak Korban Penyalahgunaan Narkoba," *Jurnal Hukum Khaira Ummah* 12, no. 4 (2017): 917–26, <http://lppm-unissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/jhku/article/view/2567>.

⁵⁵ Gani, "Rehabilitasi Sebagai Upaya Depenalisasi Bagi Pecandu Narkotika."

memberikan efek senang, bahagia, sehat, meredakan rasa sakit, serta meminimalisir keinginan untuk menggunakan NAPZA.⁵⁶

- b. Rehabilitasi Sosial, adalah proses pemulihan yang dilakukan secara sistematis baik segi fisik, mental, maupun sosial agar mantan korban penyalahgunaan NAPZA dapat menjalankan fungsi sosialnya kembali di dalam kehidupan bermasyarakat. Hal ini sesuai dengan UU No. 35 Pasal 1 angka 17 tentang Narkotika.⁵⁷

Rehabilitasi sosial tidak hanya dilakukan oleh pecandu NAPZA namun juga melibatkan keluarganya. Hal ini dilakukan agar keluarga mau menerima kembali anggota keluarganya yang menjadi pecandu NAPZA serta agar tidak mendapat stigma negatif dari masyarakat dimulai dari lingkup yang terkecil terlebih dahulu yaitu keluarga terdekat. Pentingnya rehabilitasi sosial ini diharapkan dapat mengembalikan keberfungsian sosial pecandu NAPZA seperti berbaur dengan masyarakat setempat, mau bekerja, dan menjalankan aktivitas sosial lainnya tanpa takut mendapat stigma negatif dari masyarakat sekitar.

⁵⁶ Mahesti, "Pendampingan Rehabilitasi Bagi Pecandu Dan Korban Penyalahgunaan Narkotika."

⁵⁷ Dina Novitasari, "Rehabilitasi Terhadap Terhadap Anak Korban Penyalahgunaan Narkoba."

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Menurut Creswell, penelitian kualitatif adalah suatu penelitian yang menelusuri serta menjelajah dan memahami suatu permasalahan secara mendalam melalui wawancara dan observasi.⁵⁸ Wawancara di sini yaitu peneliti memberikan pertanyaan umum hingga mendetail kepada responden yang menjadi subjek penelitian yang kemudian hasilnya dikumpulkan dan dianalisis. Hasil analisisnya berupa deskripsi atau penggambaran dalam bentuk teks atau kalimat.

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang peneliti gunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian fenomenologi kualitatif. Fenomenologi berasal dari bahasa Yunani yaitu *pahainomenon* yang artinya gejala atau sesuatu yang menampakkan diri. Definisi fenomenologi secara sederhana yaitu teori yang memahami dan mempelajari pengalaman hidup seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Pengalaman dan kesadaran seseorang yang menjadi subjek penelitian dalam teori fenomenologi harus memiliki nilai dan hasil standar yang tinggi. Oleh karena itu, untuk mendapatkan hal tersebut, penelitian fenomenologi memiliki ciri-ciri yang harus diperhatikan, beberapa diantaranya yaitu data berdasarkan pengalaman seseorang secara nyata, memahami makna dari kejadian yang dialami dan hubungannya dengan orang lain yang terlibat dalam situasi tertentu.⁵⁹

⁵⁸ Conny R Semiawan, *Metode Penelitian Kualitatif* (Grasindo, 2010).

⁵⁹ Helaluddin, "Mengenal Lebih Dekat Dengan Pendekatan Fenomenologi: Sebuah Penelitian Kualitatif," *Uin Maulana Malik Ibrahim Malang*, no. March (2018): 1–15.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan kepada mantan korban penyalahguna NAPZA yang telah menjalankan rehabilitasi di Sentra Satria di Baturraden. Pengambilan datanya yaitu melalui observasi dan wawancara. Pengambilan data saat observasi dilakukan via *offline* dan *online*. Wawancara pada subjek yang pertama dilakukan secara *offline* yakni di *coffe shop* Saba SKA Baturraden. Sedangkan wawancara dengan subjek yang kedua dilakukan secara *online* melalui telepon seluler. Untuk wawancara dan dokumentasi dilakukan dengan cara bertemu langsung dengan subjek penelitian di tempat yang sudah disepakati, seperti di rumah dan di *coffe shop* Saba SKA Baturraden.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2023 sampai dengan bulan Ap 2023 di Purwokerto.

C. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ialah orang yang menjadi sampel atau narasumber untuk mendapatkan sebuah data dalam penelitian. Subjek penelitian dapat berupa individu, kelompok, organisasi, atau lembaga. Peneliti menggunakan teknik *Purposive sampling* dalam penelitian ini. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memerlukan teori dasar tertentu. Peneliti dapat menentukan dan menemukan sendiri orang yang bersedia memberikan informasi berdasarkan pengalaman dan pengetahuannya.⁶⁰ Dalam menentukan subjek penelitian, peneliti menentukan beberapa kriteria.

Adapun kriteria yang peneliti tetapkan yaitu sebagai berikut:

⁶⁰ Ilker Etikan, "Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling," *American Journal of Theoretical and Applied Statistics* 5, no. 1 (2016): 1, <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>.

- a. Mantan Korban Penyalahgunaan NAPZA
- b. Pernah menjalankan rehabilitasi di Sentra Satria Baturraden minimal 3 bulan
- c. Tidak mengalami *relapse* minimal selama 3 bulan pasca menjalani rehabilitasi
- d. Berdomisili di wilayah Barlingmascakeb
- e. Bersedia menjadi subjek penelitian dengan mengisi lembar *informed consent*

Subjek penelitian yang dipilih dalam penelitian ini berdasarkan survey yang sesuai dengan kriteria yang telah peneliti tetapkan berjumlah 2 orang, yaitu Muhammad Lutfi Hakim dan Bagaskara Tri Pamungkas.

2. Objek Penelitian

Objek Penelitian menurut Sugiyono dalam Mukhtazar adalah suatu hal, sifat, atau nilai orang, kegiatan atau kejadian tertentu yang mengandung nilai dan variasi yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulan.⁶¹ Secara singkatnya, objek penelitian adalah suatu permasalahan yang dikaji untuk diteliti.

Objek dalam penelitian ini adalah *self control* mantan korban penyalahgunaan NAPZA dalam mencegah *relapse* pasca rehabilitasi di Sentra Satria di Baturraden.

D. Sumber Data

1. Sumber Data Primer

Sumber Data Primer adalah data yang cara mengambilnya dengan survei di lapangan serta menggunakan metode pengumpulan data yang apa adanya.⁶² Data primer diambil secara langsung oleh peneliti dengan melibatkan orang lain maupun riset di lapangan. Data primer dikumpulkan secara khusus untuk keperluan penelitian yang sedang berlangsung.

⁶¹ Mukhtazar, *Prosedur Penelitian Pendidikan*, 1st ed. (Yogyakarta: Absolute Media, 2020).

⁶² Nur Achmad Budi Yulianto, Mohammad Maskan, and Alifiulahtin Utaminingsih, *Metode Penelitian Bisnis* (Malang: Polinema Press, 2018).

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah hasil wawancara dengan mantan korban penyalahgunaan NAPZA yang telah selesai menjalankan rehabilitasi selama kurang lebih 3 bulan dan tidak mengalami *relapse* dalam jangka waktu tersebut. Selain wawancara dengan mantan korban penyalahgunaan NAPZA, peneliti juga akan melakukan observasi dan wawancara ke panti rehabilitasi sosial Sentra Satria di Baturraden.

2. Sumber Data Sekunder

Berawal dari arti kata sekunder (dalam bahasa Inggris "*secondary*") yaitu yang kedua (bukan berasal dari sumber utama). Data sekunder adalah data yang tidak berasal dari peneliti sendiri.⁶³ Maksudnya, data diperoleh dari hasil penelitian orang lain yang telah berupa data, jadi peneliti hanya sekedar mencatat, mengakses, atau meminta data tersebut ke peneliti sebelumnya. Dalam pengumpulan data sekunder tidak terikat dengan riset yang dilakukan peneliti di lapangan, sebab data tersebut telah tersedia baik secara berkala maupun pada waktu tertentu.

Sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah berupa buku-buku yang diakses melalui *google books*, jurnal, skripsi, dan penelitian lainnya yang terkait dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti.

E. Metode Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi merupakan metode pengumpulan data dengan cara mencatat gejala-gejala yang diteliti secara sistematis. Terdapat dua jenis observasi berdasarkan cara melakukannya, yaitu observasi partisipatif dan observasi nonpartisipatif. Observasi partisipatif adalah observasi dimana peneliti ikut terlibat pada kegiatan yang dijalankan. Sedangkan observasi

⁶³ Oei Istijanto, "Riset Sumber Daya Manusia, Cara Praktis Mengukur Stres, Kepuasan Kerja, Komitmen, Loyalitas, Motivasi Kerja Dan Aspek-Aspek Lainnya" (PT. Gramedia Jakarta, Cetakan Kelima, 2010).

nonpartisipatif adalah peneliti hanya mengamati dan tidak ikut secara langsung dalam kegiatan yang sedang berjalan.⁶⁴

Observasi memerlukan dua panca indera, yaitu mata dan telinga. Selain itu, untuk membantu memperlancar proses observasi diperlukan juga alat bantu seperti buku catatan, tustel, video, atau *tape recorder*. Observasi yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan mencari tahu korban penyalahgunaan NAPZA yang telah selesai menjalankan rehabilitasi serta mengamati kegiatannya pasca rehabilitasi dari lembaga rehabilitasi sosial Sentra Satria di Baturraden.

2. Wawancara

Wawancara adalah proses tanya jawab yang dilakukan oleh dua orang dengan satu orang sebagai pewawancara (*interviewer*) dan satu orang lainnya sebagai yang diwawancarai (*interviewee*) dengan tujuan untuk mendapatkan maksud tertentu.⁶⁵ Dengan adanya kemajuan teknologi di jaman sekarang, wawancara bisa dilakukan dengan tanpa pertemuan langsung (*offline*) namun bisa melalui media telekomunikasi (*online*).

Menurut Sugiyono ada tiga jenis wawancara dalam penelitian, yaitu wawancara terstruktur, wawancara semi terstruktur, dan wawancara tak berstruktur. Wawancara terstruktur adalah jenis wawancara dimana pertanyaannya telah disiapkan dan tertulis di dalam form, biasanya berbentuk pedoman wawancara. Peneliti yang menggunakan wawancara jenis ini biasanya telah memiliki alternatif jawaban dari pertanyaan yang telah dibuat sebelumnya. Pertanyaan yang disampaikan pun sesuai dengan pedoman wawancara tanpa ada improvisasi atau tambahan pertanyaan lainnya secara mendalam. Sehingga fleksibilitas terhadap pertanyaan atau jawaban hampir tidak ada. *Kedua*, wawancara semiterstruktur adalah jenis wawancara yang menggunakan pedoman wawancara namun tidak menutup kemungkinan bagi peneliti untuk berimprovisasi sebebas-bebasnya dalam

⁶⁴ Hardani et al., *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu, 2020).

⁶⁵ Hardani et al.

mengajukan pertanyaan. Begitupula dengan jawaban yang akan didapatkan pun dapat sangat bervariasi. *Ketiga*, wawancara tidak terstruktur yaitu jenis wawancara yang sangat fleksibel, tidak terpaku pada pedoman wawancara. Pertanyaan yang diajukan pun sangat bebas dan terbuka. Begitu juga dengan jawaban pada tiap partisipan juga bebas baik dari segi isi maupun panjang pendeknya paparan, sehingga informasi yang didapat sangat dalam dan rinci.⁶⁶

Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis wawancara semiterstruktur. Dimana peneliti menggunakan pedoman wawancara hanya untuk kontrol tema sentralnya saja namun tetap dapat mengajukan pertanyaan lain secara terbuka sesuai dengan kebutuhan peneliti.

3. Dokumentasi

Dokumentasi menurut Louis Gottschalk dalam Cosmas Gatot ialah proses pengabadian dari berbagai sumber dapat berupa tulisan, suara, gambar, atau arkeolog. Namun dalam penelitian kualitatif, dokumentasi seringkali terabadikan dalam bentuk tulisan dan gambar seperti catatan peneliti, guide wawancara, gambaran subjek, dan foto-foto kegiatan.⁶⁷ Bentuk dokumentasi dalam penelitian ini berupa foto ketika observasi dan wawancara, serta hasil dari wawancara peneliti dengan subjek penelitian.

F. Metode Analisis Data

Menurut Sugiyono dalam Abdul Majid, analisis data merupakan proses mencari dan mengurai data yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan secara runtut dan terstruktur hingga dapat ditarik kesimpulan sehingga data dapat mudah dipahami dan dimengerti oleh diri sendiri dan orang lain.⁶⁸

⁶⁶ M F Luthfiyah, *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus* (CV Jejak (Jejak Publisher), 2018), <https://books.google.co.id/books?id=UVRtDwAAQBAJ>.

⁶⁷ Cosmas Gatot Haryono, *Ragam Metode Penelitian Kualitatif Komunikasi* (CV Jejak (Jejak Publisher), 2020).

⁶⁸ Abdul Majid, *Analisis Data Penelitian Kualitatif* (Penerbit Aksara Timur, 2017).

Analisis data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses merangkum, memilah, mengumpulkan, membuang data yang tidak diperlukan, dan mengorganisasikan data sehingga mempermudah peneliti dalam mengambil kesimpulan dan mencari ketika data tersebut dibutuhkan lagi.⁶⁹

2. Penyajian Data

Penyajian data menurut Miles dan Huberman merupakan berbagai informasi yang tersusun dengan rapi sehingga memberi kemudahan dalam penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data seringkali berbentuk teks naratif berupa uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowcard*, dan sejenisnya.⁷⁰

3. Penarikan Kesimpulan

Kesimpulan merupakan intisari dari data-data yang ditemukan selama menjalankan penelitian yang memberikan gambaran akhir berdasarkan uraian sebelumnya.⁷¹ Kesimpulan yang didapatkan harus bisa memberi jawaban atas rumusan masalah yang telah ditentukan di awal. Namun apabila selama penelitian tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat untuk menjawab rumusan masalah, maka kesimpulan yang akan tersaji dapat berupa penemuan baru yang belum pernah ada sebelumnya.

⁶⁹ Haryono, *Ragam Metode Penelitian Kualitatif Komunikasi*.

⁷⁰ Hardani et al., *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*.

⁷¹ Hardani et al.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Persiapan Penelitian

Langkah pertama yang dilakukan peneliti dalam melakukan penelitian ini yaitu dimulai dari mencari topik permasalahan yang akan diteliti. Kemudian peneliti mencari informan yang bisa dijadikan sebagai subjek penelitian serta sesuai dengan objek atau permasalahan yang akan dibahas. Pada tahap persiapan ini, peneliti menemukan dua orang yang sesuai dengan kriteria yang peneliti tentukan sebelumnya. Dua informan ini peneliti temukan melalui survey secara tidak sengaja ketika peneliti melakukan observasi tugas mata kuliah dan kunjungan komunitas ke salah satu lembaga rehabilitasi di Purbalingga.

Peneliti tidak menekankan pada banyaknya jumlah informan karena melihat dari permasalahan yang akan peneliti bahas dalam penelitian ini pun memang sedikit yang bisa dijadikan sebagai subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria yang telah peneliti tetapkan. Peneliti lebih menekankan pada kedalaman dan proses yang terjadi ketika penggalian informasi sehingga kedua informan ini bisa dianggap mewakili dan menjawab rumusan masalah yang ada.

Persiapan yang peneliti lakukan sebelum melakukan wawancara terhadap kedua informan yaitu dengan membuat pedoman wawancara berupa sejumlah pertanyaan sebagai kontrol supaya masih dalam satu tema sentral, lembar persetujuan (*informed consent*), alat perekam suara, serta kamera yang digunakan sebagai dokumentasi saat wawancara dilakukan.

2. Pelaksanaan Penelitian

Pada tahap ini, langkah awal yang peneliti lakukan dalam penelitian ini adalah dimulai dengan mencari subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria yang telah peneliti tentukan. Setelah menemukan subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria, peneliti mulai berkomunikasi melalui *whatsapp*

untuk meminta persetujuan secara tidak formal dan membangun *rapport* antara kedua belah pihak. Setelah itu peneliti melakukan observasi dan wawancara awal dengan informan melalui *offline* (bertemu langsung) dan *online* (via telepon seluler). Kemudian peneliti menanyakan kesediaan informan untuk melakukan wawancara mendalam guna mendapatkan data atau informasi yang lebih lengkap.

Pada tahap pelaksanaan wawancara secara mendalam, peneliti dan informan membuat janji terlebih dahulu terkait waktu dan tempat untuk melakukan wawancara secara langsung. Wawancara dengan informan pertama dilakukan di SABA SKA Baturraden, sedangkan wawancara dengan informan kedua dilakukan di angkringan, Purbalingga. Hal yang pertama peneliti lakukan ketika wawancara mendalam adalah menjelaskan secara singkat maksud dan tujuan penelitian, kemudian informan diminta untuk mengisi form *informed consent*. Selanjutnya peneliti memberikan pertanyaan yang mengacu pada pedoman wawancara yang telah peneliti siapkan sebelumnya. Selama proses wawancara berlangsung, penulis menggunakan *handphone* pribadi untuk merekam dan pengambilan foto sebagai bentuk dokumentasi.

Pelaksanaan wawancara peneliti dengan subjek penelitian digambarkan dalam tabel berikut ini:

Tabel 1. Waktu dan Tempat Penelitian

No	Subjek Penelitian	Waktu dan Tempat
1.	Subjek 1 (Hakim)	Wawancara 1: dilaksanakan pada hari Sabtu, 26 November 2022, pukul 16.30 – 16.50 WIB di Saba SKA, Baturraden.
		Wawancara 2: dilaksanakan pada hari Sabtu, 25 Maret 2023, pukul 16.36 – 17.00 WIB di Saba SKA, Baturraden.

		Wawancara 3: dilaksanakan pada hari Selasa, 27 Juni 2023, pukul 17.00 – 17.15 WIB di Saba SKA, Baturraden.
2.	Subjek 2 (Bagas)	Wawancara 1: dilaksanakan pada hari Senin, 5 Desember 2022 via telepon seluler, pukul 19.38 – 20.05 WIB.
		Wawancara 2: dilaksanakan pada hari Selasa, 28 Maret 2023, pukul 21.00 – 21.45 WIB, di angkringan, Purbalingga.
		Wawancara 3: dilaksanakan pada hari Senin, 26 Juni 2023, pukul 13.16 – 13.45 WIB, di Teluk, Purwokerto Selatan.

B. Profil Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini yaitu berjumlah dua orang dimana mereka merupakan mantan korban penyalahguna NAPZA yang telah selesai menjalani rehabilitasi di Sentra Satria di Baturraden serta dapat mempertahankan diri untuk tidak *relapse* pasca rehabilitasi. Subjek penelitian ini didapatkan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu berdasarkan kriteria tertentu yang ditentukan sendiri oleh peneliti.

Adapun profil subjek penelitian yang dimaksud yaitu sebagai berikut:

1. Muhammad Lutfi Hakim

Nama : Muhammad Lutfi Hakim

TTL : Purworejo, 10 April 1994

Umur : 29 tahun

Agama : Islam

Jenis Kelamin : Laki-laki

Alamat Domisili : Sambeng Wetan, Kec. Kembaran, Kab. Banyumas

Pendidikan : SMA

Pekerjaan : Barista

Berdasarkan informasi yang peneliti dapatkan ketika observasi awal, Hakim merupakan orang asli pulau Kalimantan namun sekarang menetap di Purwokerto bersama istrinya. Hakim pertama kali mengonsumsi NAPZA pada tahun 2012. Faktor penyebab dia menggunakan NAPZA pada awalnya hanya coba-coba. Hakim tinggal di lingkungan yang banyak menggunakan NAPZA, sehingga ia sering diajak untuk ikut menggunakan NAPZA. Hal ini yang membuat Hakim lama-kelamaan menjadi ketagihan dan sulit untuk mengendalikan diri.

Selama menjadi pecandu NAPZA, Hakim pernah menjalani rehabilitasi sebanyak dua kali. Rehabilitasi pertama dilakukan di Kalimantan pada tahun 2015. Namun setelah terminasi dari tempat rehabilitasi yang pertama, Hakim mengalami *relapse* setelah enam bulan pasca rehabilitasi. Kemudian di tahun 2018 Hakim memutuskan untuk rehabilitasi lagi di Purwokerto, yaitu di Sentra Satria di Baturraden (pada saat itu masih bernama PSRSKP NAPZA). Ia menjalani rehabilitasi yang kedua ini hingga tahun 2019 akhir. Setelah terminasi, Hakim mendapatkan program *after care* dari balai rehabilitasi yaitu menjadi barista di Saba SKA. Sejak saat itu hingga saat ini, Hakim sudah tidak pernah *relapse* lagi.

2. Bagaskara Tri Pamungkas

Nama : Bagaskara Tri Pamungkas
 TTL : Pekalongan, 20 November 1994
 Umur : 29 tahun
 Agama : Islam
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Alamat Domisili : Majapura, Kec. Bobotsari, Kab. Purbalingga
 Pendidikan : S1
 Pekerjaan : Konselor Adiksi

Bagas merupakan orang Pekalongan namun kini ngekos di Bobotsari, Purbalingga karena pekerjaannya sebagai konselor adiksi bertempat di Purbalingga. Berdasarkan informasi yang peneliti dapatkan

ketika observasi awal, Bagas mengonsumsi NAPZA untuk pertama kali yaitu pada tahun 2007 tepatnya ketika dia masih duduk di bangku SMP. Jenis NAPZA yang pertama kali ia coba adalah alkohol, kemudian meningkat dengan mengonsumsi ganja. Alasan Bagas mengonsumsi NAPZA adalah ia merasa tertekan karena sering dibanding-bandingkan dengan kedua kakaknya yang sudah menjadi PNS akhirnya ia melarikan diri dengan mengonsumsi NAPZA.

Pada tahun 2016, Bagas pernah menjalankan rehabilitasi medis, namun ternyata itu hanya triknya supaya dia bisa mendapatkan obat. Kemudian di tahun 2017 Bagas tertangkap polisi. Oleh karena itu, orang tuanya memaksa Bagas untuk menjalankan rehabilitasi sosial. Bagas menjalankan rehabilitasi sosialnya di BRSKP NAPZA Satria di Baturraden (sekarang menjadi Sentra Satria di Baturraden). Bagas menjalani rehabilitasi di sana kurang lebih selama delapan bulan. Enam bulan untuk rehab dan dua bulan untuk training sebagai konselor adiksi. Setelah terminasi Bagas langsung diangkat menjadi konselor adiksi di sana dan di tahun 2020 ia dimutasi ke Yayasan An-Nur H. Supono hingga saat ini. Bagas merupakan salah satu mantan korban penyalahgunaan NAPZA yang berhasil tidak *relapse* pasca rehabilitasi hingga saat ini.

C. Hasil Penelitian

Berdasarkan dari wawancara yang telah peneliti lakukan dengan subjek penelitian, peneliti memperoleh hasil terkait dengan *self control* mantan korban penyalahgunaan NAPZA dalam mencegah *relapse* pasca rehabilitasi serta faktor pendukung dan faktor penghambat dalam menumbuhkan *self control* mantan korban penyalahgunaan NAPZA dalam mencegah *relapse*. Berikut hasil wawancara peneliti terhadap subjek penelitian secara lebih detail:

1. Cara Kontrol diri Mantan Korban Penyalahguna NAPZA dalam Mencegah *Relapse*

Seorang mantan pecandu NAPZA membutuhkan proses yang panjang untuk menuju pemulihan. Seperti yang telah banyak diketahui bahwa seseorang yang pernah mengonsumsi NAPZA memiliki kemungkinan untuk *relapse*. Oleh karena itu, banyak tantangan yang harus dihadapi oleh mantan pecandu NAPZA dalam usahanya menjaga pemulihan supaya tidak *relapse*. Salah satu caranya adalah dengan menjaga kontrol dirinya. Adapun tahapan mantan korban penyalahguna NAPZA dalam menjaga dan meningkatkan *self control* dalam mencegah *relapse* pada penelitian ini, yaitu sebagai berikut.

Informan 1: Muhammad Luthfi Hakim

Menurut Hakim, sebelum memasuki tahapan *self control* ada tantangan yang harus ia lewati terlebih dahulu pasca rehabilitasi. Tantangan tersebut ia ungkapkan dalam kutipan wawancara berikut:

“Kalo tantangannya itu friendzone atau zona pertemanan, terus lingkungan. Makanya saya langsung lari dari Kalimantan. Terpaksa nggak papa Bismillah bisa ke sini, ke Purwokerto. Yang ketiga faktor pendukung.”⁷²

Yang menjadi faktor pendukung utama bagi Hakim adalah orang tuanya. Dukungan orang tua menjadi salah satu langkah awal bagi Hakim guna meningkatkan *self control*. Selain itu, keputusannya pindah dari Kalimantan ke Purwokerto juga menjadi tahap awal dalam proses pemulihan. Keputusannya untuk pindah ke Purwokerto saat ini juga karena ia mendapat tawaran untuk bekerja di Saba SKA di Baturraden. Hakim menyatakan tahapan *self control*-nya sebagai berikut,

“yang pertama kali harus berani kerja. Terus yang kedua pola tidur dan manajemen waktu. Yang ketiga rutinitas/aktivitas harian. Kalo dulu sebelum rehab bangun tidur hanya duduk, scroll scroll hp, ya pokoknya hanya duduk ngerokok ngopi gitu doang sambil mikir gimana nyari duit. Kalo sekarang lebih enak. Bisa pagi-pagi cuci muka, minum dulu, sarapan, abis itu langsung

⁷² Wawancara dengan Muhammad Luthfi Hakim pada tanggal 27 Juni 2023.

megang tanaman, di depan kebetulan lagi nanem pohon-pohon, bunga-bunga. Di dalam aku melihara ikan. Jadi ada rutinitas-rutinitas gitu. Banyak aktifitas, termasuk bersih-bersih rumah juga.⁷³”

Hakim merasakan perbedaan yang cukup signifikan dari awal keluar rehab hingga sekarang yang sudah terhitung kurang lebih 3 tahun pasca rehab. Cara yang ia lakukan untuk mengendalikan dirinya dari kemungkinan dan keinginan untuk *relapse* disampaikan dalam kutipan berikut:

“Perbedaannya yang jelas itu hidupnya lebih tenang. Self controlnya itu ya dimulai dari tadi berani bercerita kan, akhirnya kita bisa jaga jarak kalo ketemu orang yang nggak bener, kita menghindar. Terus self control yang kedua itu hubungannya habluminallah dengan habluminannass-nya itu. Itu bener yaa ayat al-Qur’an itu bahwa sholat itu mencegah perbuatan keji dan munkar.⁷⁴”

Dari pernyataan tersebut, terlihat bahwa cara yang dilakukan Hakim adalah dengan meningkatkan keimanan. Selain itu harus ada niat dan keinginan yang kuat di dalam hati bahwa ia benar-benar sudah tidak mau lagi mengonsumsi NAPZA.

Berdasarkan wawancara di atas, maka dapat diambil poin-poin cara *self control* dalam mencegah *relapse* oleh Muhammad Luthfi Hakim adalah sebagai berikut:

a. Niat yang kuat kembali pulih dari ketergantungan NAPZA

Adanya niat dan keinginan yang kuat yang tertanam dalam diri Hakim untuk pulih dan tidak mau berurusan lagi dengan NAPZA menjadi benteng utama bagi dirinya dalam menjalankan proses pemulihan pasca rehabilitasi. Sehingga ketika dirinya menemui hal-hal yang membuatnya ingat dengan NAPZA, Hakim bisa meningkatkan *self control*-nya dengan cara mengembalikan ke niatnya tersebut.

⁷³ Wawancara dengan Muhammad Luthfi Hakim pada tanggal 27 Juni 2023.

⁷⁴ Wawancara dengan Muhammad Luthfi Hakim pada tanggal 27 Juni 2023.

b. Adanya dukungan dari keluarga terutama orang tua

Dukungan keluarga yang dirasakan Hakim dimulai sejak ia masih menjalani rehabilitasi. Salah satunya adalah adanya *family discuss*. Dalam program *family discuss* ini residen dan orang tua dipertemukan dalam satu ruangan, kemudian dengan didampingi oleh pekerja sosial, pendamping rehabilitasi sosial (konselor adiksi), psikolog, dan petugas lain yang dibutuhkan, mereka berusaha untuk mencari titik tengah dari keadaan yang dialami keluarga mereka. Misalkan dengan mencari tau apa kesalahan orang tua yang dirasakan anaknya, dan apa kesalahan yang diperbuat oleh anak. Jika *family discuss* ini berhasil, maka hubungan keluarga residen akan membaik. Inilah yang dirasakan oleh Hakim ketika ia masih menjalankan rehabilitasi. Keberhasilan *family discuss* membuat hubungannya dengan orang tua semakin baik, dan dari situlah muncul dorongan dari orang tuanya terhadap dirinya dalam menjalankan proses pemulihan hingga saat ini.

c. Pindah ke lingkungan baru

Setelah terminasi dari lembaga rehabilitasi Sentra Satria di Baturraden, Hakim mendapatkan tawaran untuk bekerja di Saba SKA atau angkringan milik Sentra Satria di Baturraden. Ia menerima tawaran tersebut dan memilih pindah dari tempat tinggalnya di Kalimantan ke Purwokerto. Bahkan keputusannya untuk pindah dijalankan dengan serius hingga kini dia menikah dengan orang asli Purwokerto sehingga sekarang ia menetap di Purwokerto.

d. Harus bekerja

Tidak sedikit mantan korban penyalahgunaan NAPZA yang mendapat stigma negative dari masyarakat bahkan hingga sulit untuk mendapatkan pekerjaan. Namun dengan semangat pulih yang tinggi, Hakim mendapatkan program *after care* dari petugas di Sentra Satria di Baturraden untuk menjadi barista di Saba SKA. Menurut Hakim, dengan bekerja dapat mengalihkan pikirannya dari hal-hal yang mengarahkan dia ke narkoba.

e. Mengatur waktu dengan baik

Setelah terminasi, Hakim berusaha untuk memenej waktunya dengan sebaik mungkin. Mulai dari mengatur jam tidur, mengatur waktu ketika bekerja dan setelah pulang kerja, serta menyempatkan waktu untuk refreshing dan berkumpul dengan keluarga.

f. Menjalankan rutinitas harian atau aktivitas yang positif

Selama menjalankan program rehabilitasi, rutinitas hakim di balai rehab sudah terjadwal. Kebiasaan baik itu dia terapkan ketika di rumah, seperti bangun pagi, sholat subuh, membersihkan rumah, merawat tanaman di depan rumah, serta memberi makan pada ikan peliharaannya.

g. Menjaga jarak dengan pertemanan yang negatif

Hakim menyatakan bahwa setelah dia menjalankan rehabilitasi di Sentra Satria di Baturraden, dia lebih membuka diri bahwa dirinya adalah mantan pengguna (*adicti*). Hal ini dia lakukan supaya ketika dia bertemu dengan para pengguna baik temannya dulu atau para pengguna yang baru dia kenal, mereka akan segan dan lebih menghormati dirinya agar tidak ditawari lagi. Selain itu, ia juga lebih menjaga jarak dan membatasi pertemanan yang membahas tentang NAPZA.

h. Lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT

Semakin hari Hakim semakin menyadari bahwa sholat dapat mencegah perbuatan keji dan munkar. Oleh karena itu, saat ini dia terus berusaha untuk memperbaiki ibadahnya, terutama sholat lima waktu.

i. Memperbaiki hubungan ke sesama manusia

Sejak pertama keluar dari lembaga rehabilitasi hingga saat ini, Hakim selalu berusaha untuk berbuat baik kepada orang lain.

Informan 2: Bagaskara Tri Pamungkas

Bagas menyadari bahwa untuk bisa pulih tidak bisa langsung sembuh. Butuh proses dan harus melewati tantangan terlebih dahulu. Dia menyatakan dalam kutipan wawancara berikut:

“Awal-awal mungkin masih adaptasi ya. Maksud setelah rehab nggak mungkin langsung mari, gitu kan. Pasti harus ada beberapa faktor. Self control-e ra bisa langsung kan. Tetep harus ada faktor dukungan keluarga terus dukungan lingkungan juga.”⁷⁵

Dukungan keluarga ini terbentuk sejak ia masih berada di panti rehabilitasi melalui program *family support group* atau *family discuss*. Bagas mengungkapkan,

“disitu dibahas tentang gimana cara menangani residen pasca rehab harus gimana, itu dari petugas kemensos baik petugas peksos atau pendamping resos ngasih edukasi sama keluarga gimana sih cara mencegah relapse. Terus ngontrol dirinya gimana. Jadi antara petugas dengan keluarga harus ada komunikasi terus. Jadi nggak cuma bar rehab terus rampung, nggak koyo ngono. Harus ada tetep komunikasi antara petugas panti dan keluarga. Tetep komunikasi lah gimana perkembangannya.”⁷⁶

Tantangan yang harus dihadapi Bagas sebagai upaya untuk mencegah kekambuhan adalah dengan hijrah ke tempat dan lingkungan baru. Ketika terminasi dari panti rehabilitasi, petugas di tempat ia menjalankan rehabilitasi (Sentra Satria di Baturraden) merekomendasikan Bagas untuk menjadi konselor. Meskipun awalnya dia menolak, akhirnya atas bujukan keluarga dan petugas ia mau menerima tawaran itu. Dalam proses hijrah ini ia memiliki tantangan dan *self control*-nya diuji di sini. Ia mengungkapkan dalam kutipan wawancara berikut:

“Ya untung dari akunya mau. Kalo nggak mau yo pasti beda maning tantangane. Yang kedua kan hijrah dari kota A ke kota B, itu memang butuh perjuangan sing banget lah menurutku, soale kan komunikasi kaya facebook, instagram, kaya gitu pasti kan gatel kan. Temen –temen lama di situ semua entah temen positif atau negative kan aksesnya disitu semua, berarti paling nggak membatasi sosmed yang dulu sering digunakan untuk transaksi atau yang lain. Nomer hp pun ganti. Terus dibatesi dengan temen-temen yang dulu.”⁷⁷

⁷⁵ Wawancara dengan Bagaskara Tri Pamungkas pada tanggal 26 Juni 2023.

⁷⁶ Wawancara dengan Bagaskara Tri Pamungkas pada tanggal 26 Juni 2023.

⁷⁷ Wawancara dengan Bagaskara Tri Pamungkas pada tanggal 26 Juni 2023.

Pada kutipan wawancara tersebut, terlihat bahwa *self control*-nya sudah mulai terbentuk dengan cara dia bisa membatasi pertemanan dan memutus akses yang menghubungkan dia dengan pertemanan negatifnya dulu. Kemudian tahapan *self control* yang ketiga yang dilakukan oleh Bagas adalah dengan mengubah pola pikir dan kebiasaan buruk menjadi kebiasaan yang lebih baik, serta bagaimana dia bisa menjaga konsistensi saat rehabilitasi. Hal ini dinyatakan dalam kutipan wawancara berikut,

“Terus yang ketiga untuk tahapan sembuhnya itu kan sampe seumur hidup. Berarti kesadaran dirinya, terus terutama ya wes udah puas lah. Jadi harus pola pikire emang . udah yakin, habit nya dirubah, kebiasaan apapun yang baik-baik di panti mencoba untuk diterapkan di rumah. Yang dulunya mungkin nggak pernah bersih-bersih, apa nggak rapi sekarang berusaha rapi. Menjaga konsistensi pas rehab itu gimana. Itu menjaga konsistensi rehab kue sing paling sulit si mba, ora gampang si ya.”⁷⁸

Hal yang tidak kalah penting yang selalu ia terapkan ketika rasa suggest muncul atau trigger yang membuat dia teringat dengan NAPZA adalah selalu mengomunikasikan dan menceritakan hal sekecil apapun ketika sedang ada masalah, baik masalah dengan pasangan atau keluarga.

Berdasarkan kutipan wawancara tersebut, poin-poin cara *self control* dalam mencegah *relapse* oleh Bagaskara Tri Pamungkas adalah sebagai berikut:

a. Niat dan kesadaran diri

Pasca menjalankan rehabilitasi, Bagas menanamkan niat dan kesadaran diri bahwa dirinya ingin pulih dan tidak mau terjerumus ke pergaulan yang berkaitan dengan NAPZA lagi. Niat dan kesadaran diri ini selalu ia tanamkan dalam dirinya sehingga ketika dia menghadapi tantangan dan hambatan dalam proses pemulihan, ia selalu ingat dan sadar akan keinginannya memperbaiki hidup menjadi lebih baik lagi.

⁷⁸ Wawancara dengan Bagaskara Tri Pamungkas pada tanggal 26 Juni 2023.

b. Adanya dukungan keluarga

Bagas merasa bahwa *support* keluarganya sangat besar didukung dengan kerja sama antara petugas panti dalam memantau perkembangan Bagas pasca rehabilitasi. Adanya program *family support group* dan *family discuss* membuat dia dan keluarganya paham apa yang harus dilakukan Bagas pasca rehabilitasi, bagaimana cara mencegah *relapse*, dan bagaimana cara mengontrol emosi. Bagas merasa bahwa komunikasi antara petugas di lembaga rehabilitasi dengan keluarganya terjalin sangat baik pasca ia rehabilitasi. Hal ini cukup membantu dia untuk beradaptasi dengan kebiasaan baru saat awal-awal terminasi.

c. Pindah ke lingkungan baru

Bagas merupakan warga asli Pekalongan. Tak jauh berbeda dengan Hakim, dia mendapatkan tawaran untuk bekerja sebagai konselor adiksi setelah terminasi dari lembaga rehabilitasi. Awalnya dia menolak, namun atas bujukan dari keluarga dan petugas panti rehabilitasi akhirnya dia mau dan memilih untuk pindah domisili ke Purwokerto. Namun pada tahun 2020 ia dimutasi tugas ke Purbalingga. Kini ia berdomisili di Bobotsari, Purbalingga. Keputusannya untuk pindah menjadi tantangan yang penuh perjuangan. Dia mengungkapkan bahwa kemanapun dan dimanapun tempatnya pasti ada kemungkinan untuk bertemu dengan para pengguna NAPZA. Namun menurut dia mengontrol teman baru lebih mudah daripada teman lama. Meskipun hal itu harus dibarengi dengan niatan yang kuat dalam diri sendiri serta adanya arahan dari keluarga.

d. Membatasi sosmed

Bagas menyatakan bahwa meskipun ia sudah pindah dari Pekalongan ke Purbalingga, akses dia dengan teman-teman lamanya di Pekalongan masih bisa terjangkau via sosmed seperti *Facebook* atau *Instagram*. Sosial media inilah yang dulunya sering digunakan untuk melakukan transaksi ketika dia masih menjadi pengguna. Oleh karena itu, pasca

rehabilitasi dia mulai membatasi sosial media yang menghubungkan dia dengan segala hal tentang NAPZA. Bagas juga mengganti nomor whatsappnya guna membatasi diri dengan teman-teman lama yang dapat mengarahkan dirinya ke hal-hal negative lagi.

e. Mengubah pola pikir

Menurut Bagas, tahapan sembuh dari NAPZA adalah tahapan yang harus dijalankan seumur hidupnya. Oleh karena itu, perlu adanya kesadaran diri bahwa dirinya sudah tidak mau lagi berurusan dengan NAPZA serta perubahan pola pikir untuk menjalani kehidupan yang lebih baik perlu ditanamkan dalam diri.

f. Mengubah kebiasaan buruk menjadi kebiasaan yang lebih baik

Bagas menyadari bahwa setelah rehabilitasi, habit atau kebiasaannya harus diubah. Dari yang awalnya tidak suka bersih-bersih atau tidak menjaga kerapian, sejak terminasi dari lembaga rehabilitasi dia berusaha untuk selalu menjaga kebersihan baik kebersihan diri maupun tempat tinggal serta berusaha menjaga kerapian. Kebiasaan-kebiasaan baik ketika Bagas menjalankan rehabilitasi mencoba diterapkan di rumah.

g. Menjaga konsistensi

Menjaga konsistensi disini yaitu Bagas berusaha untuk menjaga kebiasaan baik ketika di rehabilitasi, seperti bangun pagi, sholat lima waktu, serta kebersihan diri, konsisten terhadap niat dan semangat untuk pulih, serta manajemen emosi ketika menghadapi masalah.

h. Mengomunikasikan masalah sekecil apapun ke orang terpercaya

Cara Bagas mengatasi dirinya ketika ter-*suggest* atau mendapat *trigger* ingin mengonsumsi NAPZA lagi adalah dengan cara ngobrol dengan orang lain agar pikirannya bisa teralihkan. Selain itu, ketika dia mendapati suatu masalah baik masalah keluarga atau pasangan, dia juga akan membicarakannya dengan orang yang bersangkutan. Di lain sisi dia juga harus bisa mengontrol diri dan emosinya ketika mendapati masalah.

Tabel 2. Cara Self control

No	Nama Subyek	Tahapan <i>Self control</i> dalam Mencegah <i>Relapse</i>
1	Muhammad Luthfi Hakim	<ol style="list-style-type: none"> 1. Niat yang kuat untuk kembali pulih 2. Adanya dukungan dari keluarga terutama orang tua 3. Pindah ke lingkungan baru 4. Berani bekerja 5. Mengatur waktu dengan baik 6. Menjalankan rutinitas harian atau aktivitas yang positif 7. Menjaga jarak dengan pertemanan yang negative 8. Lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT 9. Memperbaiki hubungan ke sesama manusia
2	Bagaskara Tri Pamungkas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Niat dan kesadaran diri 2. Adanya dukungan keluarga 3. Pindah ke lingkungan baru 4. Membatasi sosmed 5. Mengubah pola pikir 6. Mengubah kebiasaan buruk menjadi kebiasaan yang lebih baik 7. Menjaga konsistensi ketika menjalani rehabilitasi 8. Mengomunikasikan masalah sekecil apapun ke orang terpercaya

2. Aspek-Aspek yang Membentuk *Self control* Mantan Korban Penyalahguna NAPZA dalam Mencegah *Relapse*

Self control merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola, mengendalikan, dan mengatur emosi serta tingkah lakunya agar sesuai dengan moral, aturan, dan norma yang berlaku supaya tidak merugikan dirinya sendiri dan orang lain. *Self control* memiliki beberapa aspek atau dimensi yang mempengaruhi peningkatan kontrol diri pada individu. Dalam penelitian ini, peneliti mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Tangney, Baumeister, dan Boone⁷⁹ yaitu sebagai berikut:

⁷⁹ Tangney, Baumeister, and Boone, "High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success."

a. *Self Dicipline*

Self dicipline merupakan kemampuan individu dalam mengelola dirinya agar lebih konsisten dan fokus dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. *Self dicipline* ini penting untuk dimiliki oleh korban penyalahguna NAPZA guna meningkatkan *self control* untuk mencegah *relapse*. Jika seseorang memiliki disiplin diri yang baik, maka ia akan mampu mengendalikan diri dari segala perilaku yang dapat mengganggu konsentrasinya dalam mencapai tujuan.

Berikut *self dicipline* yang dimiliki oleh korban penyalahguna NAPZA berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan.

Informan 1: Muhammad Luthfi Hakim

Salah satu perilaku yang dapat membentuk kedisiplinan diri adalah bagaimana seseorang dalam mengatur dan membagi waktunya setiap hari. Rutinitas yang dilakukan Hakim setiap hari yaitu seperti yang disampaikan dalam wawancara berikut:

“kurang lebih sama kayak yang di balai. Pokoknya pagi bangun pagi. Nah habis bangun pagi tuh, ya, ngapain kek gitu, gerak-gerak, bersihin rumah kek, nyapu kek, ngapa. Pokoknya gerak-gerak jangan ampe diem. Nah ntar duduk bentar, siap-siap berangkat kerja. Nah nanti abis berangkat kerja, pulang kerja ke rumah dulu ketemu orang rumah, main ke tetangga, sawung ... terus paling sama ngempanin (memberi makan) iwak (ikan)⁸⁰ ...”

Berdasarkan pernyataan di atas, terlihat bahwa Hakim membawa kebiasaan baik ketika masih di lembaga rehabilitasi ke kehidupan sehari-harinya sekarang. Hakim berusaha untuk membagi waktunya dengan sebaik mungkin dan meminimalisir untuk tidak melakukan apa-apa. Kedisiplinan dirinya telah mulai dibentuk sejak ia masih menjalankan rehabilitasi dan bisa dipertahankan hingga sekarang.

Informan 2: Bagaskara Tri Pamungkas

Bagas mengungkapkan rutinitas hariannya sebagai berikut,

⁸⁰ Wawancara dengan Muhammad Luthfi Hakim pada tanggal 25 Maret 2023.

“...untuk pola hidup tetep ya walaupun belum 100% kadang subuhan ya kawanen, kek gitu kan. Tapi seenggaknya tetep berusaha buat apa namanya, menjaga sholat lima waktu juga, kaya gitu loh. Terus pagi juga Alhamdulillah dari kebiasaan rehab kaya kerapian kamar, tanggung jawab diri kaya gitu, Alhamdulillah dari pagi udah dilakuin ... untuk rutinitas untuk olahraga sendiri tiap bulan bisa dikatakan 2 sampai 3 kali lah badminton ... selain jadi konselor si kadang, ya itu, mas Bagas bantu-bantu jadi makelar atau perantara kan, perantara jual beli mobil sempet. Kalo nggak ditambah jualan roti juga, sari roti itu loh⁸¹ ...”

Tidak jauh berbeda dengan Hakim, Bagas juga memiliki kebiasaan sehari-hari yang dilakukan ketika ia masih menjalani rehabilitasi. Ia memulai paginya dengan sholat subuh, merapikan kamar, serta ia akan menyempatkan diri untuk berolahraga setiap 2 sampai 3 kali dalam sebulan. Selain sebagai konselor adiksi, Bagas juga menggunakan waktu liburnya menjadi perantara jual beli mobil dan berjualan sari roti.

b. *Deliberate/nonimpulsive*

Deliberate/nonimpulsive merupakan aspek *self control* dimana individu memiliki kecenderungan lebih berhati-hati dan tidak tergesa-gesa dalam melakukan suatu tindakan, menyelesaikan suatu masalah, serta dalam hal pengambilan keputusan.⁸² Individu dengan *deliberate* yang tinggi dapat mengendalikan emosinya dengan baik serta dapat bersikap tenang ketika dihadapkan pada suatu keadaan yang membuatnya tertekan.

Di bawah ini hasil yang menunjukkan aspek tersebut pada subjek penelitian:

Informan 1: Muhammad Luthfi Hakim

Pada saat Hakim masih menjadi pecandu NAPZA, cara dia dalam menghadapi masalah adalah dengan marah, mengadu domba (tidak mau

⁸¹ Wawancara dengan Bagaskara Tri Pamungkas pada tanggal 28 Maret 2023.

⁸² Zinti Munazzah, “Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa S1 Perbankan Syariah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang,” *Skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang* 147, no. Mei (2016): 11–40.

disalahkan), dan memakai NAPZA. Namun ketika pasca rehabilitasi, dia lebih bisa mengendalikan diri seperti yang diungkapkannya berikut ini:

“sekarang lebih tenang, ya. Terus yang pertama itu mawas diri, terus berani ngucapin kata maaf. Kalo dulu pas masih jadi pecandu tuh ngucapin kata maaf tuh anti banget, gitu... bisa menghadapi dengan tenanglah, gitu. Berfikiran tenang, gitu. Jadi nggak dikit-dikit memajukan emosi.”⁸³

Pada pernyataan tersebut terlihat bahwa pasca rehabilitasi Hakim lebih bisa mengendalikan diri dan impulsifnya ketika menghadapi suatu masalah. Bentuk *deliberate* dalam diri Hakim juga tercermin ketika dia bertemu dengan para pecandu NAPZA. Ia mengatakan,

“Saya nggak ngebahas tentang narkobanya, tapi ngebahas hal lain. Karena gini, seorang pecandu itu nggak bisa sembuh. Bakalan kambuh lagi... nggak dihindarin. Tetep berteman biasa, cuman ada batasan.”⁸⁴

Hakim menyadari bahwa mantan pecandu NAPZA tidak bisa sembuh seutuhnya. Akan ada kemungkinan-kemungkinan untuk mereka *relapse* kembali. Namun dari pernyataannya tersebut, dia tau apa yang harus dilakukan ketika bertemu dengan pecandu NAPZA dan sejauh mana batasan dirinya.

Informan 2: Bagaskara Tri Pamungkas

Ketika masih menjadi pecandu Bagas juga selalu lari ke NAPZA jika dia mendapati suatu masalah. Perbedaan yang Bagas rasakan ketika dia sudah selesai menjalankan program rehabilitasi adalah dia sudah lebih bisa mengendalikan emosinya. Berikut adalah kutipan pernyataannya:

“yaa lebih ngontrol emosi. Terus apa, kalo ada masalah yaa lebih dibicarain aja, gitu loh. Bukan malah lari.”⁸⁵

⁸³ Wawancara dengan Muhammad Luthfi Hakim pada tanggal 25 Maret 2023.

⁸⁴ Wawancara dengan Muhammad Luthfi Hakim pada tanggal 25 Maret 2023.

⁸⁵ Wawancara dengan Bagaskara Tri Pamungkas pada tanggal 28 Maret 2023.

Selain itu, bentuk dari *deliberate* Bagas juga tercermin ketika dia bertemu dengan teman-teman pecandu dan bagaimana respon dia ketika ditawarkan NAPZA lagi. Hal ini tertuang dalam pernyataannya berikut:

“di rumah pas ibuku meninggal pas awal-awal aku jadi konselor, ibuku meninggal aja aku ditawarin ... ya tak tolak lah otomatis langsung. Gemblung maning. Ya jaga jarak aja sih. Ya komunikasi tetep komunikasi, tapi kalo udah terjerumus itu aku udah nggak bahas (narkoba) lagi. Mending menjauh.⁸⁶”

Dari jawaban tersebut, terlihat bahwa Bagas sudah tidak mau membahas mengenai NAPZA dan memilih untuk menjauhi pertemanan atau lingkungan yang negatif.

c. *Healthy Habits*

Healthy habits merupakan kecenderungan individu dalam mengatur pola hidupnya. Individu yang memiliki pola hidup sehat akan mampu mengatur dan mengendalikan tingkah lakunya ke arah yang lebih positif dan menyehatkan. Kebiasaan yang sehat ini secara tidak langsung dapat mempengaruhi dan mengalihkan diri untuk tidak *relapse*.

Berikut adalah kutipan wawancara informan dalam upaya untuk menjaga diri supaya tidak *relapse*.

Informan 1: Muhammad Lutfi Hakim

Hal yang membuat Hakim sejauh ini tidak mengalami *relapse* adalah dengan memperbanyak melakukan hal baik. Seperti diungkapkannya berikut ini:

“satu kuncinya saya. Dari pertama keluar dari rehab itu berlomba-lomba dalam berbuat kebaikan itu aja udah.⁸⁷”

Selain itu, hal yang dapat membuat Hakim lupa dengan NAPZA adalah dengan banyak mengingat Tuhan serta melakukan berbagai kebiasaan sehat seperti yang disampaikannya berikut:

⁸⁶ Wawancara dengan Bagaskara Tri Pamungkas pada tanggal 28 Maret 2023.

⁸⁷ Wawancara dengan Muhammad Luthfi Hakim pada tanggal 25 Maret 2023.

“Aktivitas sehari-hari bangun pagi. Kuncinya bangun pagi, udah. Kontrol tidur, pola makan, olahraga.”⁸⁸

Dari pernyataan tersebut terlihat bahwa Hakim telah memiliki kebiasaan yang baik dalam menjalankan kesehariannya. Hal tersebut ternyata dapat meningkatkan kontrol dirinya untuk mengurangi keinginan menggunakan NAPZA kembali.

Informan 2: Bagaskara Tri Pamungkas

Hal yang membuat Bagas dapat mempertahankan diri agar tidak *relapse* adalah dengan menyibukan diri. Hal tersebut diungkapkan dalam kutipan wawancara berikut ini:

“Ya kui dodolan. Yo menyibukan diri. Mungkin ada yang seneng olahraga, ya dialihke dengan olahraga. Nek aku dialihke yo kui nyari cuan aja. Seberapapun ulihe sing penting aku sibuk. Terus yo itu, refreshing si...”⁸⁹

Menurut Bagas, kesibukannya dalam bekerja dan menyempatkan waktu untuk refreshing dapat mengalihkan dirinya dari keinginan untuk *relapse* seperti pernyataannya berikut:

“Kerja dan refreshing. Dua-duanya harus balance. Nek refreshing-refreshing tok duit ra mlebu ya angel. Tetep dua-duane harus seimbang.”⁹⁰

Dari pernyataan tersebut terlihat bahwa hal yang membuat Bagas bisa bertahan untuk tidak mengonsumsi NAPZA kembali adalah dengan menyibukan diri dengan kegiatan yang positif. Dalam hal ini yang dilakukan Bagas adalah dengan bekerja dan *refreshing* (jalan-jalan) bersama kekasihnya.

d. Work Ethic

Work ethic merupakan kemampuan individu dalam mengetahui etika kerjanya sehingga semua tugas yang diemban dapat dikerjakan dengan

⁸⁸ Wawancara dengan Muhammad Luthfi Hakim pada tanggal 25 Maret 2023.

⁸⁹ Wawancara dengan Bagaskara Tri Pamungkas pada tanggal 28 Maret 2023.

⁹⁰ Wawancara dengan Bagaskara Tri Pamungkas pada tanggal 28 Maret 2023.

baik.⁹¹ Individu yang memiliki etika kerja yang tinggi, dia tidak akan mudah terpengaruh dengan hal-hal diluar tugas yang sedang dikerjakannya. Di bawah ini pemaparan wawancara yang menunjukkan aspek tersebut.

Informan 1 : Muhammad Lutfhi Hakim

Prioritas Hakim saat ini adalah mencari uang dan keluarga, seperti yang diungkapkannya dalam kutipan wawancara berikut:

“Nabung duit dong. Nyari banyak duit. Kerja, nyari penghasilan. Duh kayanya enak banget. Oh iya prioritas yang satu lagi nih, keluarga.”⁹²

Selain itu, *work ethic* yang tercermin dalam diri Hakim juga terlihat dari bagaimana ia bisa mengapresiasi dirinya ketika mendapatkan sebuah pencapaian. Bentuk apresiasi yang Hakim lakukan untuk dirinya sendiri adalah sebagai berikut:

“Saya ngebiasaan diri dari dulu selama di rehab saya ngucapin terima kasih ke diri sendiri. Sama kalo ada hal yang belum saya dapetin, saya juga minta maaf terus saya sugestikan sama diri saya sendiri mungkin besok bisa.”⁹³

Dengan apresiasi sederhana tersebut, mampu membuat Hakim fokus untuk mengerjakan tugas dan prioritasnya, yaitu mencari penghasilan untuk ditabung.

Informan 2 : Bagaskara Tri Pamungkas

Prioritas Bagas saat ini diungkapkan dalam kutipan berikut ini:

“Ya pasangan dan orang tua si”⁹⁴

⁹¹ M Atho' Ubaidillah, “Hubungan Kontrol Diri Dengan Agresivitas Santri Baru Pondok Pesantren Ilmu Al-Qur'an Singosari Malang,” *Skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang* 87, no. 1,2 (2017): 149–200.

⁹² Wawancara dengan Muhammad Lutfhi Hakim pada tanggal 25 Maret 2023.

⁹³ Wawancara dengan Muhammad Lutfhi Hakim pada tanggal 25 Maret 2023.

⁹⁴ Wawancara dengan Bagaskara Tri Pamungkas pada tanggal 28 Maret 2023.

Kemudian cara Bagas mengapresiasi dirinya adalah dengan menghabiskan waktu bersama keluarga. Hal ini sesuai dengan apa yang menjadi prioritasnya saat ini. Berikut kutipan wawancaranya:

”Ya itu, quality time sama orang yang kita sayang aja sih. Itu wes cukup. Lebih dari cukup. Aku tipikale wong sing yo wes apa anane bae lah kayak gitu. Bisa ngumpul karo keluarga, bisa ngumpul karo pasangan iku wes salah satu momen sing memang kita bisa menikmati. Nek ana rejeki ya dinikmati bareng-bareng. Nek belum ada rejeki ya, yaudah dinikmati aja, kek gitu.”⁹⁵

Work ethic yang tercermin dalam diri Bagas terlihat bagaimana dia tetap mengutamakan dan menyempatkan waktunya untuk berkumpul bersama keluarga dan orang tersayang di tengah kesibukan yang sedang dijalaninya.

e. *Reliability*

Reliability atau keajegan adalah kemampuan individu dalam mengelola dan mengatur dirinya dalam membuat rancangan rencana jangka panjang dan bagaimana konsistensi individu tersebut dalam mencapai dan mewujudkan rencana tersebut.

Individu yang memiliki *reliability* tinggi dapat menilai kemampuan dirinya dalam merancang dan menyelesaikan rencana jangka panjangnya, serta akan konsisten dengan proses yang dilakukan untuk mencapai target atau cita-cita jangka panjangnya tersebut.

Berikut ini bentuk *reliability* yang dimiliki oleh subjek penelitian ini.

Informan 1: Muhammad Luthfi Hakim

Hakim memiliki beberapa harapan atau keinginan yang ingin ia capai yaitu ingin menyelesaikan studi S1, ingin punya pekerjaan tetap, dan ingin memberangkatkan kedua orang tuanya ke Mekkah. Proses yang sedang ia usahakan untuk mencapai semua harapan dan cita-citanya tersebut disampaikan dalam kutipan wawancara berikut:

“(Study S1) Eee udah nabung berapa untuk biaya di Unwiku. Itu juga saya udah di eemm jadi di sini saya punya bapak angkat. Nah

⁹⁵ Wawancara dengan Bagaskara Tri Pamungkas pada tanggal 28 Maret 2023.

bapak angkat itu kebetulan guru besar dari lulusan Unwiku. Dia udah daftarin tinggal kemudian nanti masuk. Itu udah sampe sejauh itu kalo yang pendidikan.⁹⁶

Sedangkan langkah yang sedang diusahakan untuk mencapai target yang kedua, yaitu mendapat pekerjaan tetap diungkapkan dalam kutipan wawancara berikut:

“eemm itu udah jauh si. Satu kebun sendiri yakan. Terus yang kedua yaa berlaku baik terus saja. Ikhtiar aja terus. Kalo yang nomor tiga lagi progress.⁹⁷”

Dari pernyataan Hakim di atas menunjukkan bahwa ia memiliki rencana jangka panjang dan telah memikirkan bagaimana cara mencapai harapan dan keinginannya tersebut.

Informan 2: Bagaskara Tri Pamungkas

Harapan atau keinginan Bagas diungkapkan dalam kutipan wawancara berikut:

“Untuk harapane yo tetep bisa apa yaa... tetep masih punya pekerjaan ya ini, maksude dunia rehabilitasi, masih lanjut jadi konselor, bisa tetap bantu rehab klien. Soale emang yo kebahagiaan dan kebanggan tersendiri.⁹⁸”

Dari pernyataan tersebut menunjukkan bahwa Bagas memiliki harapan agar dapat terus membantu korban penyalahgunaan NAPZA untuk pulih. Dengan menjalankan pekerjaannya sebagai konselor adiksi, ada kebahagiaan dan kebanggan tersendiri yang ia rasakan.

Bagas juga mengungkapkan bahwa pasca rehabilitasi dia lebih mengetahui visi misi hidupnya ke depannya. Hal ini diungkapkan dalam wawancara berikut:

“Perilakune yo lebih tanggung jawab, lebih tau visi misi ke depan mau seperti apa. Terus apa yaa. Yoo lebih bisa mengontrol stress si. Manajemen stress. Manajemen emosinya juga.⁹⁹”

⁹⁶ Wawancara dengan Muhammad Luthfi Hakim pada tanggal 25 Maret 2023.

⁹⁷ Wawancara dengan Muhammad Luthfi Hakim pada tanggal 25 Maret 2023.

⁹⁸ Wawancara dengan Bagaskara Tri Pamungkas pada tanggal 28 Maret 2023.

⁹⁹ Wawancara dengan Bagaskara Tri Pamungkas pada tanggal 28 Maret 2023.

Perubahan yang dirasakan setelah rehabilitasi terlihat dari pernyataannya bahwa kehidupannya kini lebih terarah.

3. Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat *Self control* Mantan Korban Penyalahguna NAPZA

Sebagaimana faktor psikologis lainnya, *self control* dapat dipengaruhi oleh faktor dari dalam individu itu sendiri (faktor internal) dan faktor dari luar individu (faktor eksternal). Kedua faktor ini dapat menjadi faktor pendukung sekaligus faktor penghambat dalam meningkatkan *self control* mantan korban penyalahguna NAPZA. Berikut faktor pendukung dan faktor penghambat *self control* baik dari dalam maupun dari luar mantan korban penyalahguna NAPZA.

a. Faktor Internal

Ada beberapa faktor internal yang dapat mempengaruhi terbentuknya *self control* pada individu, yaitu seperti faktor biologis, faktor usia, dan faktor pengelolaan emosi. Berikut adalah hasil wawancara dengan subjek penelitian berkaitan dengan faktor pendukung dan faktor penghambat *self control* yang bersumber dari dalam diri individu.

Informan 1: Muhammad Luthfi Hakim

Hakim mengalami paranoid jika ketemu banyak orang. Paranoid ini membuat dirinya bingung ketika hidup sendirian. Selain itu, ia juga sudah merasa capek menjadi pengguna NAPZA, hal ini diungkapkan dalam kutipan wawancara berikut:

“udah capek pake narkoba. Nggak ada pemasukan, ya bingung ya puyeng, ya pokoknya kek orang kentir persis.”¹⁰⁰

Dia telah merasakan dampak negatif menjadi pecandu NAPZA. Dari pengalamannya tersebut, membuat Hakim tidak ingin mengulangi lagi kesalahannya seperti dahulu. Selain itu, menurut Hakim usia juga

¹⁰⁰ Wawancara dengan Muhammad Luthfi Hakim pada tanggal 25 Maret 2023.

mempengaruhi pola pikir dan pengambilan keputusan seperti pernyataannya berikut:

“Sekarang udah makin bertambah usia itu kan udah eemm ngerti lah ya, paham lah ya arah tujuannya mau ngapain gitu. Masa mau gini-gini terus. Terus sama sekarang itu kalo udah tambah usia itu udah nggak labil lagi, udah nggak mikirin tentang hal yang foya-foya, ngabisin (uang). Akhirnya ada timbul dari situ kepikiranlah berhenti (menggunakan NAPZA).¹⁰¹”

Cara dia mengelola emosinya pasca rehabilitasi juga mengalami perubahan. Emosinya lebih terkontrol, ia lebih banyak mendengarkan, serta tidak membesar-besarkan masalah yang terjadi.

Informan 2: Bagaskara Tri Pamungkas

Bagas merasakan adanya perubahan fisik ketika pertama kali ia berhenti menggunakan NAPZA seperti dalam pernyataannya berikut:

“sakit gigi, sariawan, teruse kaya ditusuk-tusuk kan tulang kaya ditusuk-tusuk,¹⁰²”

Dampak yang dirasakan tidak hanya segi fisik saja, namun juga pada segi mentalitas, seperti menjadi malas-malasan, tidak ada kemauan untuk menjalani hidup, dan tidak tertarik dengan apapun. Selain itu, Bagas merasa bahwa usianya kini telah tertinggal jauh dari teman-temannya, sehingga dia harus semakin membenahi diri lagi. Hal ini diungkapkan dalam kutipan wawancara berikut:

“aku kan di usiaku 28-29 ini aku menyadari kok aku telat sendiri. Itu seumuranku semua udah nikah udah punya anak jadi ya udah, itu suatu apa namanya ya tak buat motivasi aja si. Oh berarti aku telat kie berarti aku kudu mbenahi diri lagi.¹⁰³”

Faktor internal lainnya yang membuat Bagas bisa bertahan untuk tidak *relapse* adalah dengan mengontrol emosinya. Pasca rehabilitasi emosinya lebih bisa dikendalikan dan ia memilih untuk bodo amat

¹⁰¹ Wawancara dengan Muhammad Luthfi Hakim pada tanggal 25 Maret 2023.

¹⁰² Wawancara dengan Bagaskara Tri Pamungkas pada tanggal 28 Maret 2023.

¹⁰³ Wawancara dengan Bagaskara Tri Pamungkas pada tanggal 28 Maret 2023.

dengan omongan orang lain. Hal ini seperti diungkapkan dalam kutipan wawancara ini:

“untuk saat ini nek ana opo-opo nek ana masalah opo-opo atau ada omongan sing ora enak soko wong, aku ya lebih bodoamat lah. Omong-omongan elek terkait aku ya bodoamat lah.”¹⁰⁴”

Dengan bersikap bodoamat membuat Bagas lebih bisa mengontrol dirinya supaya tidak mudah tersulut emosi.

b. Faktor Eksternal

Faktor yang mempengaruhi *self control* seseorang juga bisa berasal dari luar dirinya. Faktor eksternal ini dapat berasal dari lingkungan terdekatnya seperti orang tua dan lingkungan keluarga. Selain itu, faktor eksternal lainnya juga bisa berasal dari lingkungan tempat tinggal dan teman pergaulannya. Berikut adalah faktor eksternal yang menjadi faktor pendukung dan penghambat *self control* mantan korban penyalahgunaan NAPZA dalam upayanya mencegah *relapse*.

Informan 1: Muhammad Luthfi Hakim

Orang tua Hakim bukan tipe orang tua yang akan memberikan hukuman kepada anaknya ketika melakukan kesalahan. Hakim mengatakan bahwa orang tuanya tidak memberi dia hukuman ketika mengetahui bahwa dirinya mengonsumsi NAPZA, namun mendukungnya untuk berhenti dengan cara yang positif seperti pernyataannya berikut:

“Misalkan seorang pecandu ini kan butuh vitamin biar nggak loyo, nah paling disuply vitamin dengan orang tua. Tau kalo narkoba butuh uang untuk menggunakan kan untuk beli kan, uangnya diilangin gitu. Pokoknya diantisipasi lah. Makannya dipenuhin.”¹⁰⁵”

Selain orang tua, pasangan Hakim juga ikut andil dalam memberikan dukungan kepada dirinya agar tidak *relapse*. Bentuk dukungan istri yang diberikan kepada Hakim yaitu sebagai berikut:

¹⁰⁴ Wawancara dengan Bagaskara Tri Pamungkas pada tanggal 28 Maret 2023.

¹⁰⁵ Wawancara dengan Muhammad Luthfi Hakim pada tanggal 25 Maret 2023.

“Bisa mendengar cerita keluh kesah tentang masa pakai sama pas lagi suggest. Terus selalu bareng dalam melakukan kegiatan positif dan yang paling penting yaitu keyakinan yang dia berikan pertama kali ke aku kalau aku bisa lebih baik.”¹⁰⁶”

Berbeda dengan orang tua dan istrinya, dalam interaksi sosial Hakim dikucilkan oleh lingkungan masyarakatnya ketika mengetahui bahwa dia menjadi pecandu NAPZA. Hakim tidak pernah dilibatkan ketika di lingkungannya sedang ada kegiatan. Namun ini ketika dirinya masih berada di tempat tinggal asalnya. Saat ini dia tinggal bersama istrinya di Purwokerto dan lingkungan sekitarnya dapat menerima masa lalunya.

Lingkungan pertemanan menjadi faktor yang cukup berpengaruh dalam proses pengendalian diri. Terutama dilingkup pertemanan para pengguna NAPZA, kemungkinan dipengaruhi untuk mengonsumsi NAPZA cukup besar. Hal ini diungkapkan Hakim dalam kutipan wawancara berikut:

“Kalo berteman dengan pengguna Narkoba pasti dicekokin nggak mungkin enggak. Pasti dijejelin, nih harus make. Dengan tipu daya seribu cara pokoknya penggunaan narkoba tuh. Jelas nggak mungkin enggak.”¹⁰⁷”

Bahkan ketika dirinya sedang menjalankan proses rehabilitasi, rekan sesama residen pun dapat menjadi penghambat. Hakim mengungkapkan,

“kalo temennya pada males-males, temannya pada sensi-sensi, jadinya kita tuh ikutan.”¹⁰⁸”

Berdasarkan pernyataannya tersebut, terlihat bahwa lingkungan pertemanan dapat menjadi faktor pendukung sekaligus penghambat *self control* mantan korban penyalahguna NAPZA. Motivasi utama Hakim untuk tetap mengendalikan diri supaya tidak *relapse* adalah diri sendiri

¹⁰⁶ Wawancara dengan Muhammad Luthfi Hakim pada tanggal 17 Juli 2023.

¹⁰⁷ Wawancara dengan Muhammad Luthfi Hakim pada tanggal 25 Maret 2023.

¹⁰⁸ Wawancara dengan Muhammad Luthfi Hakim pada tanggal 25 Maret 2023.

dan keluarga. Hakim menyadari bahwa mantan pecandu memiliki kemungkinan untuk kembali menggunakan NAPZA, oleh karena itu, dia membatasi diri dengan tidak bergaul dengan pemakai.

Informan ke 2: Bagaskara Tri Pamungkas

Orang tua Bagas suka membandingkan Bagas dengan kedua kakaknya seperti pernyataannya berikut:

“Aku ditekan terus suruh jadi maksudnya dicontoh kae mbakmu ngene-ngene. Padahal jalan hidup seseorang kan beda-beda.”¹⁰⁹

Orang tua Bagas tidak memberikan hukuman kepada Bagas ketika tahu bahwa Bagas menggunakan NAPZA. Ia diberi nasihat dan diingatkan oleh orang tuanya, seperti berikut ini:

“Dimarahin. Tapi ya udah ibu mengingatkan. Seminggu sebelum aku ketangkap itu mengingatkan kamu masih pake narkoba nggak. Nggak aku bilang gitu. Padahal aku disitu abis ngambil dari pekalongan. Setelah itu aku ketangkap ibuku kaget.”¹¹⁰

Meskipun kedua orang tuanya tidak memberi hukuman yang berat kepada Bagas, namun stigma negative yang sampai saat ini masih diterima justru dari keluarganya sendiri yaitu kakak-kakaknya. Bagas mengungkapkan,

“Lingkungan keluarga terutama. Dan sampai saat ini pun dari mbakku dua-duane yaa, lebih ke yang pertama si. Mbakku sing pertama ke ngerasa aku mateni ibuku. Dadi mungkin sampe sekarang masih sering disalah-salahin, masih sering dikerasin kek gitu loh.”¹¹¹

Selain dukungan dari keluarga, untuk saat ini yang membantu proses pemulihan Bagas adalah pasangan (kekasihnya). Keberadaan pasangan bagi Bagas dapat menjadi pendorong untuk dirinya terus meningkatkan *self control*-nya. Bentuk dukungan yang diberikan oleh pasangannya ke

¹⁰⁹ Wawancara dengan Bagaskara Tri Pamungkas pada tanggal 28 Maret 2023.

¹¹⁰ Wawancara dengan Bagaskara Tri Pamungkas pada tanggal 28 Maret 2023.

¹¹¹ Wawancara dengan Bagaskara Tri Pamungkas pada tanggal 28 Maret 2023.

Bagas disampaikan oleh Ayu, kekasihnya, dalam kutipan wawancara berikut:

“motivasi yang aku kasih ke mas Bagas ada 6 poin, yang pertama intensitas bertemu aku sering sama mas Bagas. Kalo pada saat dia lagi libur dan nggak ada kegiatan apapun aku minta dia buat ketemu aku untuk menghindari overthinking. Yang kedua, aku berusaha jadi pendengar yang baik untuk apapun masalah dia. Poin ketiganya aku berusaha mantau kegiatannya sehari-hari dari pagi sampai malam. Kaya dia mau main sama siapa, aku juga harus tau orangnya, aku harus tau juga orang itu punya masa lalu yang sama juga atau enggak. Kalo punya masa lalu yang sama, ya sama aku tak batesin. Terus yang selanjutnya itu, nggak lupa berusaha ngingetin hal-hal baik. Terus yang selanjutnya nggak ikut memberi stigma dan nggak ikut nge-judge. Nah aku sebagai pasangannya jangan ikut menstigma tapi berusaha ngadem-ngadem lah. Aku berusaha nenangin biar dia tidak merasa terpojokkan. Terus yang terakhir ya itu, aku support kegiatan apapun yang dilakuin selama itu positif dan produktif.”¹¹²

Berdasarkan pernyataan Ayu di atas, Bagas mendapat dukungan penuh dari pasangannya. Bahkan pasangannya selalu berusaha untuk memantau setiap kegiatannya dan memberi semangat positif dalam setiap kegiatan yang dilakukan oleh Bagas.

Selain itu, profesi Bagas sebagai konselor adiksi menjadi tantangan tersendiri. Keseharian dia yang harus bertemu dan berinteraksi dengan para pecandu membuat dia harus menguatkan *self control*-nya supaya tidak ikut *suggest*. Hal ini dinyatakan oleh Bagas dalam kutipan wawancara berikut:

“Yaa wong jenenge urip karo pecandu juga si yaa, otomatis ngobrolke tentang kaya gitu kan. Nah itu penghambat juga si dalam arti tergantung kita memilah milih wong jenenge wong koyo ngono kan. Yo ada yang suggest terus super pel diminum. Iyo dari temen-temen residen itu ada beberapa yang menghambat. Tapi kan yaudahlah jenenge penyakit piye meneh. Lebih mengerti terus mengingatkan aja ke mereka.”¹¹³

¹¹² Wawancara dengan Ayu Miranty pada tanggal 15 Juli 2023.

¹¹³ Wawancara dengan Bagaskara Tri Pamungkas pada tanggal 28 Maret 2023.

Bagas menyadari bahwa pikiran-pikiran negative seperti itu dapat mengganggu, namun dia juga menyatakan bahwa semua itu kembali ke kemauan, tekad, dan prioritasnya. Dia menyadari bahwa usia dan keadaan dirinya sudah tidak seperti dulu lagi.

Tabel 3. Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat

No	Nama Subyek	Faktor Internal	Faktor Eksternal
1	Muhammad Luthfi Hakim	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adanya paranoid akibat penggunaan NAPZA 2. Perubahan pola pikir seiring bertambahnya usia 3. Emosi lebih terkontrol 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dukungan keluarga 2. Lingkungan pertemanan 3. Lingkungan sosial
2	Bagaskara Tri Pamungkas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adanya perubahan fisik dan mental akibat penggunaan NAPZA 2. Pertambahan usia 3. Emosi lebih terkontrol 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stigma negative dari keluarga (kakaknya) 2. Dukungan dari pasangan 3. Profesinya sebagai konselor adiksi 4. Lingkungan pertemanan

D. Pembahasan

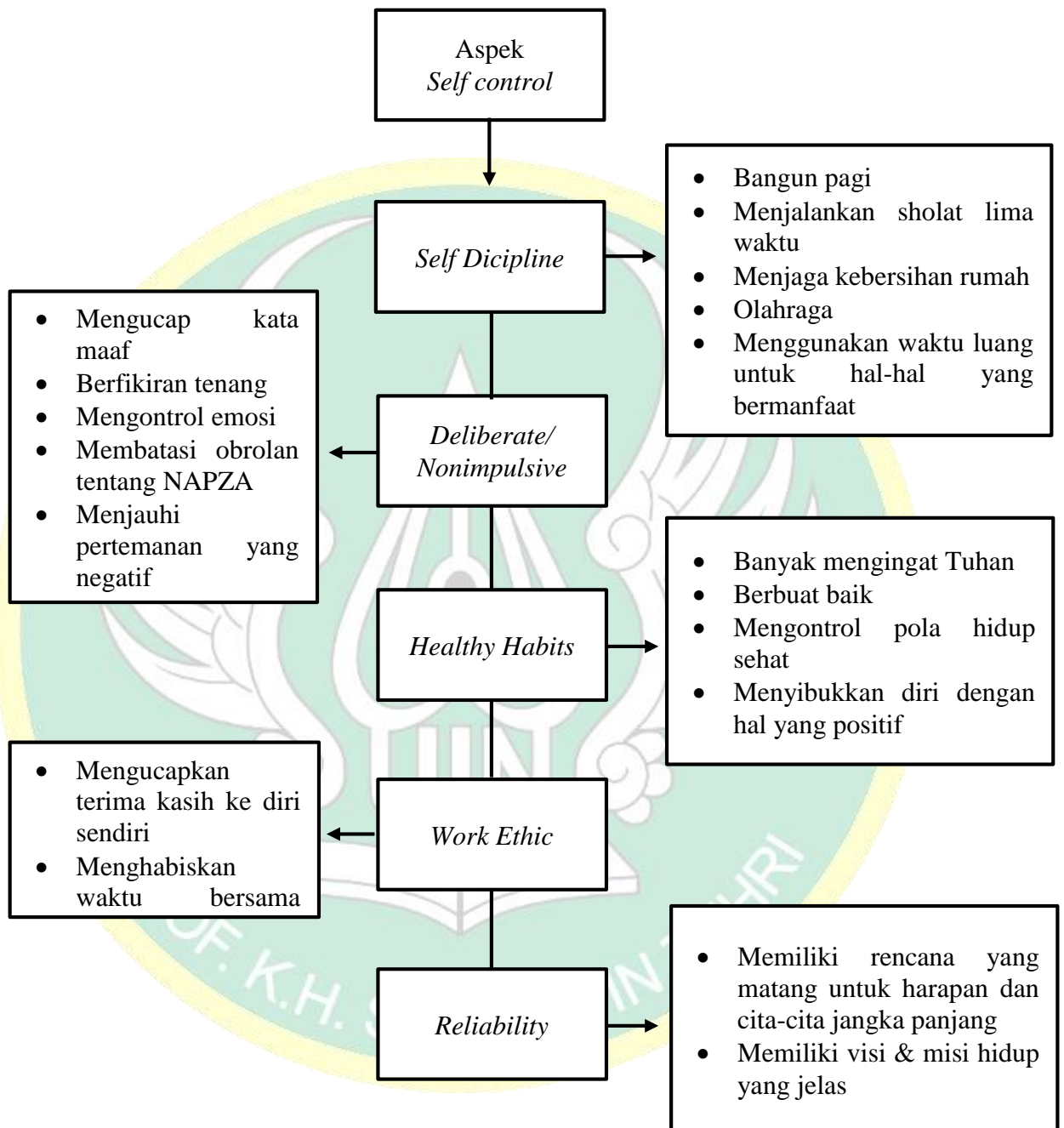
Mantan korban penyalahguna NAPZA tidak sepenuhnya bisa sembuh (*clean up*), mereka hanya bisa pulih. Setelah pulihpun mereka memiliki kecenderungan untuk kambuh kembali atau *relapse*. BNN menyatakan bahwa tingkat kekambuhan mantan korban penyalahguna NAPZA yang sudah pulih di Indonesia masih sangat tinggi. Jumlah pecandu yang telah mengikuti program rehabilitasi ada sekitar 6.000 orang per tahunnya, dan sebanyak 2.400 mantan korban penyalahguna NAPZA diantaranya mengalami kekambuhan.¹¹⁴ Banyak faktor yang dapat menyebabkan kekambuhan (*relapse*) yang dialami oleh mantan korban penyalahguna NAPZA setelah menjalani rehabilitasi. Salah satu faktor yang dapat memicu kekambuhan adalah rendahnya *self control* pada mantan korban penyalahguna pasca rehabilitasi.

¹¹⁴ Yeane E.M Tungga Nabilla Puteri Yelsa, Yuti Sri Ismudiyati, "Kecenderungan Relapse Korban Penyalahgunaan Napza Di Yayasan Serba Bhakti: Pondok Inabah Kabupaten Tasikmalaya," n.d., 43–60.

Tahapan pembentukan *self control* mantan korban penyalahguna NAPZA dalam mencegah *relapse* berbeda-beda tergantung masing-masing individu. Namun hal ini dapat dimulai dari sejak masih berada di tempat rehabilitasi. Dengan cara membawa kebiasaan-kebiasaan baik ketika di tempat rehabilitasi dan diterapkan lagi setelah terminasi. Kemudian keberanian untuk keluar dari zona nyaman (dalam hal ini berarti pindah dari lingkungan yang negatif) serta membatasi diri terhadap pertemanan yang mengarahkan diri ke NAPZA lagi. Kesadaran diri dan niat yang kuat untuk tidak *relapse* juga harus ditanamkan dalam diri mantan korban penyalahguna NAPZA. Kesadaran diri dan niat ini juga harus dibarengi dengan perubahan pola pikir, manajemen emosi, dan manajemen waktu. Hal ini agar seberapa banyak tantangan yang harus mereka temui kedepan, bisa diatasi dengan baik. Yang tidak kalah penting dalam tahapan pembentukan *self control* para mantan korban penyalahguna NAPZA dalam penelitian ini adalah dengan memperbaiki komunikasi serta lebih mendekatkan diri kepada sang Maha Pencipta, Allah SWT.

Menurut Tangney, dkk, ada lima aspek pembentuk *self control*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan, *Self control* mantan korban penyalahguna NAPZA yang dikaitkan dengan aspek *self control* menurut Tangney, dkk, dapat dilihat dalam skema berikut ini:

Gambar 1. Skema Aspek Pembentuk Self control pada Mantan Korban Penyalahgunaan NAPZA



Berdasarkan skema di atas, dapat dijelaskan lebih rinci lagi mengenai aspek pembentuk *self control* pada mantan korban penyalahguna NAPZA. Berdasarkan teorinya Tangney, dkk, aspek pembentuk *self control* yang pertama adalah *self discipline*. Kedisiplinan diri pada mantan korban penyalahguna NAPZA dapat dilihat dari aktivitas dan kebiasaan yang dilakukan sehari-hari. Dalam penelitian ini, mantan korban penyalahguna NAPZA memiliki kebiasaan positif seperti bangun pagi, menjalankan kewajiban sebagai umat Muslim, menjaga kebersihan, dan olahraga. Rutinitas ini mulai mereka lakukan sejak berada di lembaga rehabilitasi Sentra Satria di Baturraden dan menjadi kebiasaan hingga saat ini (pasca rehabilitasi). Rutinitas dan kebiasaan ini menjadi bentuk kedisiplinan diri yang dapat mengalihkan pikiran mereka dari NAPZA. Mereka berusaha untuk menggunakan waktu luangnya untuk hal-hal yang bermanfaat.

Aspek yang kedua yaitu *deliberate/nonimpulsive*. Seseorang yang menerapkan aspek ini akan dapat mengontrol impuls-nya secara hati-hati dan tidak mudah tergesa-gesa ketika memutuskan suatu keputusan atau tindakan. Mantan korban penyalahguna NAPZA di dalam penelitian ini telah mengalami banyak perubahan dalam menyikapi permasalahan yang hadir di dalam hidupnya. Jika sebelum rehabilitasi, mereka mudah marah dan tidak bisa mengontrol emosi bahkan selalu mengonsumsi NAPZA sebagai pelarian, setelah menjalani rehabilitasi emosinya lebih terkontrol. Pikiran mereka bisa lebih tenang serta mudah untuk mengucapkan kata maaf. Hal ini menunjukkan bahwa aspek *deliberate/nonimpulsive* pada diri mereka mulai terbentuk sejak menjalani rehabilitasi. Mereka juga menyadari bahwa seorang pecandu NAPZA tidak bisa sepenuhnya sembuh. Ada kemungkinan-kemungkinan untuk *relapse* kembali. Bahkan ketika mereka baru keluar dari rehabilitasi, mereka sempat ditawarkan untuk mengonsumsi NAPZA lagi. Namun dengan adanya aspek *deliberate* yang tinggi dalam diri mereka, mereka bisa menolak serta memilih untuk membatasi atau bahkan menjauhi lingkungan yang dapat membuat mereka terjerumus ke dalam pergaulan yang sama seperti dulu lagi (menjadi pecandu NAPZA).

Aspek selanjutnya adalah *healthy habits*. Kebiasaan sehat yang diterapkan oleh mantan korban penyalahguna NAPZA dalam penelitian ini berupa pembiasaan diri bangun pagi, mengontrol tidur dan mengatur pola makan. Kebiasaan fisik yang dilakukan dengan baik dan benar akan meningkatkan kinerja pikiran yang positif. Apa saja yang mempengaruhi tubuh atau fisik dapat memberikan pengaruh terhadap pikiran¹¹⁵. Seorang mantan pecandu NAPZA yang dapat mengatur pola hidupnya dengan makan-makanan yang sehat, rajin berolahraga, mengatur pola tidur dengan baik maka akan memiliki pikiran yang positif dan fresh, sehingga mengurangi stress yang dapat mengarahkan pikiran untuk kembali mengingat atau bahkan mengonsumsi NAPZA.

Kemudian aspek yang mempengaruhi *self control* lainnya adalah *work ethic* (etika kerja). Mantan korban penyalahguna NAPZA dengan etika kerja yang tinggi dapat menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik. Aspek ini juga berkaitan dengan aspek pembentuk *self control* selanjutnya yaitu *reliability* atau keajegan. Seseorang yang memiliki etika kerja dan *reliability* (keajegan) yang tinggi, dia bisa fokus untuk menyelesaikan dan mewujudkan harapan, cita-cita, dan rencana jangka panjangnya. Begitupula dengan mantan korban penyalahguna NAPZA dalam penelitian ini, etika kerja dan keajegan mereka dapat dilihat dari kesungguhan mereka dalam usaha mencapai cita-cita jangka panjang mereka. Usaha mereka dalam mencapai visi misi hidup kini lebih terarah. Mereka memiliki harapan besar supaya bisa memperbaiki diri jauh lebih baik dari kondisi sebelumnya. Oleh karena itu, mereka terus berusaha untuk menjaga *self control*-nya supaya tidak *relapse* dengan cara-cara yang sudah dijelaskan di atas.

Selain itu, *self control* juga dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal dari masing-masing individu. Calhoun dan Acocella menyatakan bahwa ada dua hal yang menyebabkan seseorang harus mengontrol dirinya. Pertama, seseorang hidup di dalam sebuah kelompok sehingga untuk

¹¹⁵ Metty Wuisang et al., "Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dengan Distres Psikologis Pada Mahasiswa Keperawatan" 17, no. 2 (2023): 142–49.

memenuhi keinginannya, mereka harus menyesuaikan dan mengendalikan perilakunya agar sesuai dengan aturan yang ada di kelompok tersebut sehingga tidak mengganggu kenyamanan orang disekitarnya. Kedua, masyarakat mendorong individu untuk membentuk standar kebutuhan yang lebih baik bagi dirinya.¹¹⁶ Hal ini berlaku juga untuk mantan korban penyalahguna NAPZA dalam membentuk dan meningkatkan kontrol dirinya. Selain karena adanya kemauan dari dalam diri sendiri yang ingin mengubah perilaku menjadi lebih baik dari sebelumnya, lingkungan masyarakat di sekitar mantan korban penyalahguna NAPZA juga dapat menjadi faktor pendukung untuk mereka meningkatkan kontrol dirinya supaya dapat diterima di lingkungannya kembali.

Faktor internal yang mempengaruhi *self control* mantan korban penyalahguna NAPZA berasal dari faktor biologis, usia, dan pengelolaan emosi. Salah satu hal yang termasuk ke dalam faktor biologis adalah adanya motif biologis. Motif biologis merupakan keinginan yang bersumber dari dalam diri individu yang berkaitan dengan kebutuhan biologisnya. Contohnya yaitu kebutuhan makan dan minum, istirahat, kebutuhan akan pemenuhan hasrat seksual, dan melindungi keturunan dengan menjaga kesehatan dan menjauhkan diri dari bahaya.¹¹⁷ Dalam penelitian ini, faktor biologis yang mempengaruhi *self control* mantan korban penyalahguna NAPZA terlihat pada pengalaman selama menjadi pengguna yang menyebabkan kondisi fisik memburuk, tidak adanya pemasukan untuk kebutuhan makan dan minum, serta harapan untuk memiliki keluarga yang bahagia. Hal ini sesuai dengan pernyataan Hakim pada observasi awal bahwasannya ia ingin memperbaiki keturunan. Selain faktor biologis, kedua informan penelitian ini juga menyadari bahwa usia membawa pengaruh yang cukup besar untuk melakukan suatu tindakan atau pengambilan keputusan. Kedua informan dalam penelitian ini merasa bahwa semakin bertambah usia, mereka lebih mengetahui arah tujuan hidup, tidak labil, dan lebih bisa membenahi diri menjadi lebih baik lagi.

¹¹⁶ Munazzah, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa S1 Perbankan Syariah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang."

¹¹⁷ Moh Badrus, "Faktor-Faktor Pribadi Yang Mempengaruhi Perilaku Manusia," *Jurnal Tribakti* 1, no. 18 (2013): 1-5.

Faktor internal lainnya yang tidak kalah penting dalam upaya meningkatkan *self control* agar tidak relapse adalah pengendalian emosi. Kedua informan merasakan bahwa emosinya lebih bisa dikendalikan setelah menjalankan proses rehabilitasi. Maka dari itu, dengan adanya faktor biologis, faktor usia, dan faktor pengendalian emosi yang semakin disadari oleh mantan korban penyalahguna NAPZA, membuat *self control* mereka untuk tidak mengonsumsi NAPZA kembali menjadi semakin meningkat.

Selain itu, faktor keluarga, pasangan, dan orang terdekat, serta lingkungan masyarakat juga dapat menjadi faktor pendukung sekaligus faktor penghambat *self control* mantan korban penyalahguna NAPZA. Keluarga yang memberikan dukungan secara moral dapat mempengaruhi psikis mantan korban penyalahguna NAPZA dalam mempertahankan diri untuk tidak *relapse*. Selain dukungan secara moral, dukungan material juga penting. Seperti dukungan keluarga yang mau membiaya biaya rehabilitasi atau mencukupi kebutuhan mantan penyalahguna NAPZA. Orang tua Hakim tidak memberikan stigma yang negatif terhadap Hakim. Namun berbeda dengan keluarga Bagas. Ia masih mendapatkan stigma yang negatif dari kakak pertamanya. Pada awal keluar dari lembaga rehabilitasi, kedua informan dalam penelitian ini masih mendapatkan stigma negatif dari masyarakat, namun semakin berlalunya hari, mereka kini sudah bisa diterima di masyarakat.

Hal yang menjadi faktor penghambat *self control* adalah relasi pertemanan. Kedua mantan korban penyalahguna NAPZA menyadari bahwa mantan pecandu NAPZA tidak bisa sepenuhnya pulih dan memiliki kemungkinan untuk *relapse*. Oleh karena itu, mereka memiliki untuk berhijrah dari kampung halamannya ke perantauan yang jauh dari lingkungan pertemanan yang memungkinkan mereka bertemu dengan para pecandu NAPZA lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan di atas, dapat diketahui bahwa kelima aspek *self control* saling berkaitan dan saling mempengaruhi. Seseorang akan memiliki *self control* yang baik apabila kelima aspek tersebut terpenuhi dan tertanam dalam diri mantan korban penyalahguna NAPZA. Selain itu, adanya keinginan yang kuat dari dalam diri

sendiri (faktor internal) untuk pulih dari penyalahgunaan NAPZA juga menjadi faktor penting untuk menumbuhkan *self control*. Dukungan dari lingkungan keluarga, pasangan, dan lingkungan sekitar (faktor eksternal) juga tak kalah penting agar mantan korban penyalahguna NAPZA yang telah pulih setelah menjalankan proses rehabilitasi ini tidak ter-*suggest* dan tidak terjerumus ke lembah yang sama yaitu penyalahgunaan NAPZA kembali (*relapse*).



BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, kemudian data hasil penelitian diolah dengan metode reduksi dan penyajian data, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tahapan *self control* mantan korban penyalahguna NAPZA dalam upayanya mencegah *relapse* pasca menjalani rehabilitasi tergambar dari internalisasi aspek-aspek *self control* menurut Tangney, dkk., dalam diri mantan korban penyalahguna NAPZA.

Lingkungan sekitar mantan korban penyalahguna NAPZA juga menjadi andil yang cukup besar untuk menjadi faktor pendukung sekaligus penghambat dalam menumbuhkan *self control* guna mencegah *relapse*. Dari kedua informan dalam penelitian ini, keluarga menjadi salah satu faktor pendukung mereka untuk tidak *relapse* serta keinginan untuk memperbaiki hidup menjadi lebih baik lagi. Sedangkan faktor eksternal yang cukup menghambat adalah lingkungan pertemanan yang negatif. Oleh karena itu, mereka memilih untuk merantau dari tempat asal dan bertemu dengan orang-orang baru yang lebih positif.

Mantan korban penyalahguna NAPZA yang memiliki *self control* yang baik tercermin dari kebiasaannya menjalankan rutinitas sehari-hari yang konsisten, dapat mengontrol emosi, pikiran, dan impulsifnya, berani keluar dari lingkungan pertemanan yang negatif, serta lebih mendekatkan diri pada Allah SWT. Selain itu, adanya kesadaran diri dan niat yang kuat dapat menjadi pembenteng diri mereka untuk tetap mempertahankan diri dari godaan *relapse*.

B. Saran

1. Bagi Informan

Setelah penelitian ini dilakukan diharapkan para informan dapat terus berupaya untuk semakin meningkatkan *self control*-nya supaya tidak terjerumus kembali ke dunia NAPZA sehingga mereka bisa benar-benar pulih dari NAPZA. Selain itu, semoga mereka bisa menjadi contoh bagi para

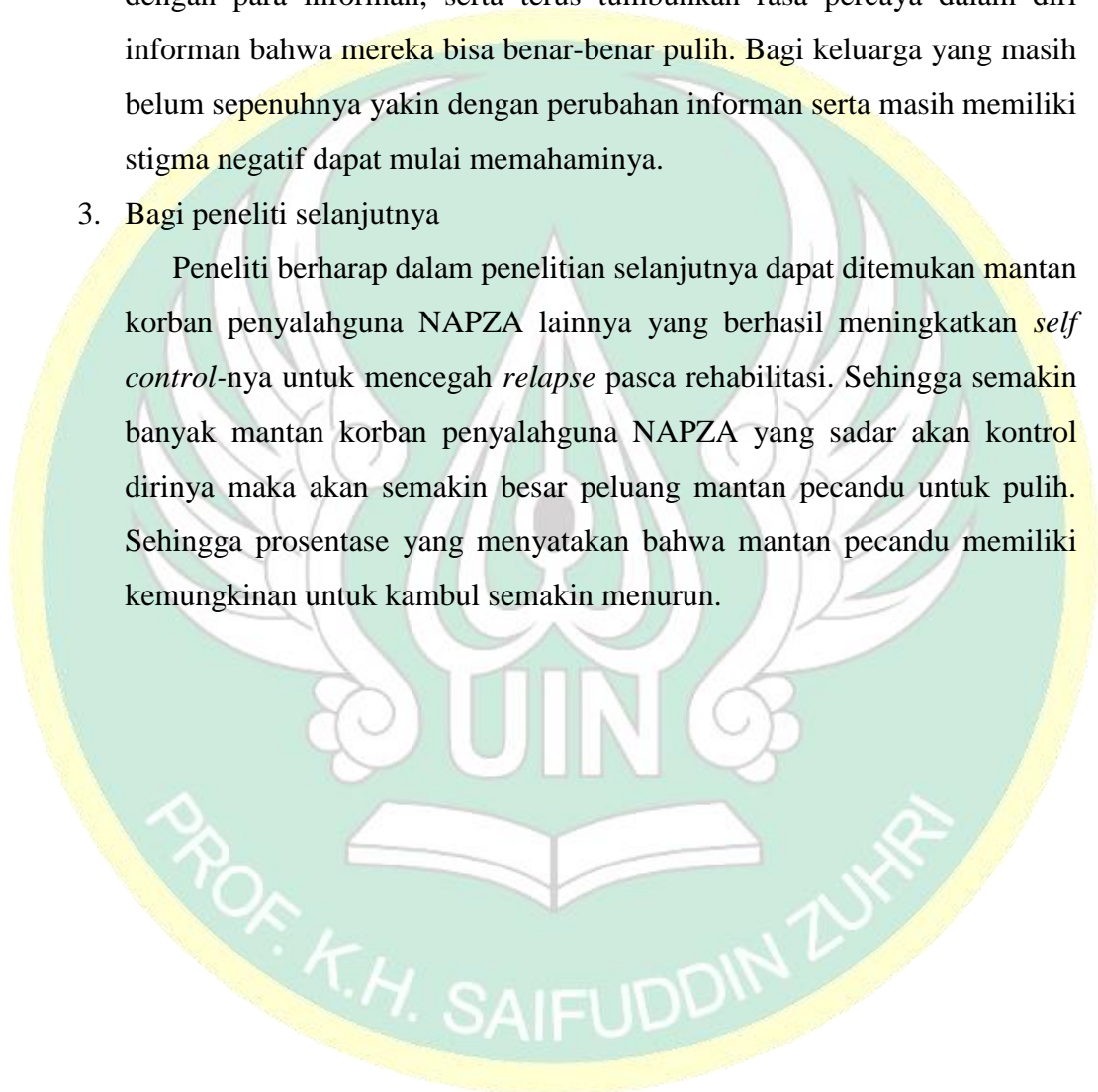
pecandu lainnya agar memiliki kesadaran untuk pulih dan bisa menjalankan kehidupan yang lebih baik dari sebelumnya.

2. Bagi Keluarga

Bagi keluarga informan sebagai orang terdekat diharapkan dapat terus memberikan dukungan secara moral, menjalin komunikasi yang baik dengan para informan, serta terus tumbuhkan rasa percaya dalam diri informan bahwa mereka bisa benar-benar pulih. Bagi keluarga yang masih belum sepenuhnya yakin dengan perubahan informan serta masih memiliki stigma negatif dapat mulai memahaminya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti berharap dalam penelitian selanjutnya dapat ditemukan mantan korban penyalahguna NAPZA lainnya yang berhasil meningkatkan *self control*-nya untuk mencegah *relapse* pasca rehabilitasi. Sehingga semakin banyak mantan korban penyalahguna NAPZA yang sadar akan kontrol dirinya maka akan semakin besar peluang mantan pecandu untuk pulih. Sehingga prosentase yang menyatakan bahwa mantan pecandu memiliki kemungkinan untuk kambul semakin menurun.



DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, Ronal Surya. "Studi Fenomenologi Pengalaman Relapse Pecandu Napza Selama Menjalani Terapi Metadon." *Researchgate.Net*, no. March 2017 (2017). <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.27674.18885>.
- Alif, M N. *Konsep Beladiri Pada Anak: Kajian Pedagogy Dan Psikologi Dalam Pembelajaran Beladiri*. 1st ed. MN Alif. Bandung: CV Salam Insan Mulia, 2021. <https://books.google.co.id/books?id=nME2EAAAQBAJ>.
- Amry, M A. *REINTEGRATIVE SHAMING DALAM PENANGGULANGAN DRUG RELAPSE DI INDONESIA*. Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2022. <https://books.google.co.id/books?id=lEaHEAAAQBAJ>.
- Ar-Rasyid, M I. "Pengaruh Faktor Religiusitas, Loneliness, Parent Attachment, Dan Social Support Terhadap Self-Control Remaja Dalam Menggunakan Instagram Di DKI Jakarta." *Repository.Uinjkt.Ac.Id*, 2019. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/48123>.
- Ardani, Irfan, and Heti Sri Hari Cahyani. "Efektivitas Metode Therapeutic Community Dalam Pencegahan Relapse Korban Penyalahgunaan Napza Di Panti Sosial Pamardi Putra Galih Pakuan Bogor Tahun 2017." *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan* 22, no. 3 (2019): 184–91. <https://doi.org/10.22435/hsr.v22i3.1281>.
- Ariyanti, Vivi. "Kedudukan Korban Penyalahgunaan Narkotika Dalam Hukum Pidana Indonesia Dan Hukum Pidana Islam." *Al-Manahij: Jurnal Kajian Hukum Islam* 11, no. 2 (2017): 247–62. <https://doi.org/10.24090/mnh.v11i2.1300>.
- Astutik, Sri. "Rehabilitasi Sosial." *UIN Sunan Ampel Press*, 2014, 5–11. <http://digilib.uinsby.ac.id>.
- Badrus, Moh. "Faktor-Faktor Pribadi Yang Mempengaruhi Perilaku Manusia." *Jurnal Tribakti* 1, no. 18 (2013): 1–5.
- Badwi, Adam, Andi Asrina, Syafruddin, and Mahathir Muhammad. "Analisis Triger Perilaku Penggunaan Napza Pada Pelajar." *Window of Health : Jurnal Kesehatan* 5, no. 1 (2022): 463–74. <https://doi.org/10.33096/woh.vi.137>.
- Bonifasius, Halawa. "Pelaksanaan Rehabilitasi Terhadap Pelaku Penyalahgunaan Narkotika Di Indonesia." Universitas Wijaya Putra, 2022.
- Dina Novitasari. "Rehabilitasi Terhadap Terhadap Anak Korban Penyalahgunaan Narkoba." *Jurnal Hukum Khaira Ummah* 12, no. 4 (2017): 917–26. <http://lppm-unissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/jhku/article/view/2567>.
- Dwi Marsela, Ramadona, and Mamat Supriatna. "Kontrol Diri: Definisi Dan Faktor." *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* 3, no. 2 (2019): 65–69.

- Etikan, Ilker. "Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling." *American Journal of Theoretical and Applied Statistics* 5, no. 1 (2016): 1. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>.
- Gani, Hafid Ali. "Rehabilitasi Sebagai Upaya Depenalisasi Bagi Pecandu Narkotika." *Jurnal Poenale* 44, no. 8 (2015): 1689–99.
- Ghufron, M Nur, and S Rini Risnawita. *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media. Yogyakarta, 2010.
- Gillebaart, Marleen. "The 'operational' Definition of Self-Control." *Frontiers in Psychology* 9, no. JUL (2018): 1–5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01231>.
- Hardani, Nur Hikmatul Auliya, Roushandy Asri Fardani, Jumari Ustiauwaty, Evi Fatmi Utami, Dhika Juliana Sukmana, and Ria Rahmatul Istiqomah. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu, 2020.
- Haryono, Cosmas Gatot. *Ragam Metode Penelitian Kualitatif Komunikasi*. CV Jejak (Jejak Publisher), 2020.
- Hastuti, Lita Widyo. "Kontrol Diri Dan Agresi : Tinjauan Meta-Analisis." *Buletin Psikologi* 26, no. 1 (2018): 42–53. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.32805>.
- Helaluddin. "Mengenal Lebih Dekat Dengan Pendekatan Fenomenologi: Sebuah Penelitian Kualitatif." *Uin Maulana Malik Ibrahim Malang*, no. March (2018): 1–15.
- Istijanto, Oei. "Riset Sumber Daya Manusia, Cara Praktis Mengukur Stres, Kepuasan Kerja, Komitmen, Loyalitas, Motivasi Kerja Dan Aspek-Aspek Lainnya." PT. Gramedia Jakarta, Cetakan Kelima, 2010.
- Khairunnisa, Ayu. "Hubungan Religiusitas Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja Di MAN 1 Samarinda." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1, no. 3 (2013): 126–31. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i3.3322>.
- Luthfiah, M F. *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*. CV Jejak (Jejak Publisher), 2018. <https://books.google.co.id/books?id=UVRtDwAAQBAJ>.
- Mahesti, Ranu. "Pendampingan Rehabilitasi Bagi Pecandu Dan Korban Penyalahgunaan Narkotika," n.d., 51–69.
- Majid, Abdul. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Penerbit Aksara Timur, 2017.
- Mukhtazar. *Prosedur Penelitian Pendidikan*. 1st ed. Yogyakarta: Absolute Media, 2020.
- Mulya, Diza Reski, Sitti Murdiana, and Ahmad Yasser Mansyur. "Hubungan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Relapse Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Sungguminasa." *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 1, no. 2 (2021): 106–16.
- Munazzah, Zinti. "Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada

- Mahasiswa S1 Perbankan Syariah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.” *Skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang* 147, no. Mei (2016): 11–40.
- Nabilla Puteri Yelsa, Yuti Sri Ismudiyati, Yeane E.M Tungga. “Kecenderungan Relapse Korban Penyalahgunaan Napza Di Yayasan Serba Bhakti : Pondok Inabah Kabupaten Tasikmalaya,” n.d., 43–60.
- Nasrullah. *Jalan Panjang REHABILITASI NARKOBA: “Rehabilitasi Bukan Sekedar Layanan Konseling, Tapi Juga Menanamkan Sikap Tanggungjawab Pada Diri Mantan Pecandu Narkoba.”* Cv. Pusdikra Mitra Jaya, n.d. <https://books.google.co.id/books?id=8yGwEAAAQBAJ>.
- Partodihardjo, S. *Kenali Narkoba & Musuhi Penyalahgunaannya*. Esensi, 2006. <https://books.google.co.id/books?id=0FPiV5tYejcC>.
- Putri, Intan Agitha. “Hubungan Antara Self Efficacy Dan Kecenderungan Relapse Pada Pecandu Narkoba Yang Menjalani Rehabilitasi,” 2018.
- Raharni, Raharni, Sri Idaiani, and Yuyun Yuniar. “Kekambuhan Pada Pasien Penyalahguna Narkotika, Psikotropika, Zat Adiktif (Napza) Pasca Rehabilitasi: Kebijakan Dan Program Penanggulangan.” *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan* 30, no. 2 (2020): 183–98. <https://doi.org/10.22435/mpk.v30i2.2699>.
- RAMADHANI, WIDYA SUCL, SRI SULASTRI, and SONI AKHMAD NURHAQIM. “Proses Rehabilitasi Sosial Wanita Tuna Susila Di Balai Rehabilitasi Sosial Karya Wanita (Brskw) Palimanan Kabupaten Cirebon.” *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 4, no. 2 (2017): 241–45. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14292>.
- Ridwan, Ahmad. “*Self control* Pada Mantan Penyalahguna Narkoba Di Institusi Penereimaan Wajib Lapor (IPWL) Yayasan Sahabat Jambi.” *Psikologi*, 2022.
- Salsabila, Nida, Hetty Krisnani, and Nurliana Cipta Apsari. “Rehabilitasi Sosial Bagi Remaja Dengan Disabilitas Sensorik.” *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial* 1, no. 3 (2019): 190. <https://doi.org/10.24198/focus.v1i3.20496>.
- Salsabilla, Nisrina Shafira, Bagoes Widjanarko, and Budi Laksono. “Pengalaman Mantan Pecandu Narkoba, Motivasi Dan Relapse Pasca Rehabilitasi.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa* 9, no. 2 (2022): 69–80.
- Sari, Bela, Rafikah Duri, Rida Yanna Primanita, and Universitas Negeri Padang. “Hubungan Antara *Self control* Dan Quality of Life Pada Mantan Pengguna Napza Di Sumatera Barat” 000 (2016).
- Sari, Dian Purnama. “Motivasi Ekstrinsik Mantan Pecandu NAPZA Dalam Mencegah Relapse (Studi Pada Alumni Rehabilitasi Yayasan Pintu Hijrah Di Banda Aceh Dan Aceh Besar),” 2019.
- Sari, Irma Nirmala. “Penerapan Terapi Rasional Emotif Terhadap Penurunan Relapse Subjek ‘MI’ Eks Klien Balai Rehabilitasi Sosial Pamardi Putra Di Kota Bandung.” *PEKSOS: Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial* 15 (2016).

- Semiawan, Conny R. *Metode Penelitian Kualitatif*. Grasindo, 2010.
- Sentana, Mohammad Arif, and Intan Dewi Kumala. "Agresivitas Dan Kontrol Diri Pada Remaja Di Banda Aceh." *Jurnal Sains Psikologi* 6, no. 2 (2017): 51–55.
- SERENA, MEGATASYA KURNIA. "Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan *Self control* Terhadap Agresivitas Remaja Pengguna Game Online." *Skripsi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta* 1, no. 1 (2014): 1–153.
- Setianingrum, Amalia. "Pengaruh Empati, Self-Control, Dan Self-Esteem Terhadap Perilaku Cyberbullying Pada Siswa Sman 64 Jakarta." *Jurnal Psikologis*, 2015, 59–62.
- Tangney, June P, Roy F Baumeister, and Angie Luzio Boone. "High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success." *Journal of Personality* 72, no. 2 (2004): 271–324.
- Tarigan, I J. *Narkotika Dan Penanggulangannya*. Deepublish, n.d. <https://books.google.co.id/books?id=cm85DwAAQBAJ>.
- Trisnawati, Annisa. "Pengaruh Pembimbingan Agama Dalam Pembinaan Mental Bagi Residen Korban Penyalahgunaan Napza Di Panti Sosial Pamardi Putra (PSPP) 'Galih Pakuan' Bogor." *Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 2017.
- Ubaidillah, M Atho'. "Hubungan Kontrol Diri Dengan Agresivitas Santri Baru Pondok Pesantren Ilmu Al-Qur'an Singosari Malang." *Skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang* 87, no. 1,2 (2017): 149–200.
- Utami Putri, Widha. "INDONESIA DRUGS REPORT 2022 Pusat Penelitian, Data, Dan Informasi Badan Narkotika Nasional (PUSLITDATIN BNN)," 2022.
- Winata, Topan Parta, Sheila Natalia, and Rezki Rahmacahyani. "Family Support Terhadap Mantan Penyalahguna Napza Dalam Mencegah Terjadinya Relapse (Kekambuhan)" 4, no. 2 (2022): 207–12.
- Wuisang, Metty, Ferdy Lainsamputty, Fakultas Keperawatan, and Universitas Klabat. "Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dengan Distres Psikologis Pada Mahasiswa Keperawatan" 17, no. 2 (2023): 142–49.
- Wulandari, Putu Diana, Ilham Nur Alfian, and Putu Nugrahaeni Wideasavitri. "Pelatihan Kontrol Diri Untuk Mencegah Relapse Pada Narapidana Kelompok Rehab Mantan Pecandu Narkoba Di Lapas" 6, no. 2 (2020): 105–14.
- Yulianto, Nur Achmad Budi, Mohammad Maskan, and Alifiulahtin Utaminingsih. *Metode Penelitian Bisnis*. Malang: Polinema Press, 2018.
- Yunitasari, Irda. "Hubungan Dukungan Keluarga Dan Self-Efficacy Dengan Upaya Pencegahan Relapse Pada Penyalahguna NAPZA Pasca Rehabilitasi." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 6, no. 2 (2018): 280–89. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i2.4571>.
- Wawancara dengan Muhammad Luthfi Hakim pada tanggal 25 Maret 2023.
- Wawancara dengan Bagaskara Tri Pamungkas pada tanggal 28 Maret 2023.

LAMPIRAN



LAMPIRAN 1
PEDOMAN WAWANCARA

Nama : Leli Istikomah
Judul : *Self control* Mantan Korban Penyalahguna NAPZA dalam Mencegah *Relapse* Pasca Rehabilitasi di Sentra Satria di Baturraden

Tabel 4.1. Pedoman Wawancara

Indikator	Dimensi	Pertanyaan
<i>Self control</i> mantan korban penyalahgunaan NAPZA	<i>Self Disipline</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa kesibukan Anda saat ini? 2. Apa saja rutinitas harian Anda setiap hari? 3. Bagaimana Anda membagi waktu Anda?
	<i>Delibernate/Nonimpulsive</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sebelum menjalankan rehabilitasi, bagaimana cara Anda dalam menyelesaikan masalah? 2. Setelah menjalankan rehabilitasi, bagaimana cara Anda dalam menyelesaikan masalah? 3. Ketika Anda bertemu dengan orang-orang yang menggunakan NAPZA, apa yang akan Anda lakukan? 4. Apakah Anda pernah ditawari untuk memakai NAPZA lagi? Jika pernah, apa yang Anda lakukan?
	<i>Healthy Habits</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah Anda pernah mempunyai pemikiran untuk mengonsumsi NAPZA kembali? Jika iya, apa yang Anda lakukan untuk menghilangkan pemikiran tersebut? 2. Bagaimana cara Anda untuk mencegah <i>relapse</i>?

		3. Kegiatan atau aktivitas apa yang membuat Anda benar-benar lupa dengan NAPZA?
	<i>Work Ethic</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang Anda rasakan ketika sudah tidak menggunakan NAPZA? (dari segi fisik, mental, dan sosial) 2. Apa yang menjadi prioritas Anda saat ini? 3. Bagaimana cara Anda mengapresiasi diri Anda sendiri ketika mendapatkan suatu pencapaian?
	<i>Reliability</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa harapan dan cita-cita Anda ke depan? 2. Sejauh mana progress Anda dalam merealisasikan cita-cita dan mimpi Anda tersebut? 3. Apakah terdapat perbedaan perilaku saat Anda masih menggunakan NAPZA dan setelah Anda tidak menggunakan? 4. Perubahan apa yang paling Anda rasakan?
Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat <i>Self control</i> mantan KPN	Internal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang Anda rasakan ketika pertama kali berhenti menggunakan NAPZA? 2. Anda menjalani rehabilitasi atas dasar keinginan sendiri atau orang lain? 3. Apa yang membuat Anda memilih untuk berhenti menggunakan NAPZA? 4. Apakah usia Anda mempengaruhi cara Anda berfikir dan mengambil keputusan? 5. Bagaimana cara Anda mengelola emosi Anda? 6. Apakah pernah ada penolakan dalam diri Anda ketika Anda hendak menjalani rehabilitasi dan

		memutuskan untuk berhenti menggunakan NAPZA kembali?
	Eksternal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah Anda berada di lingkungan keluarga yang memberikan hukuman ketika melakukan kesalahan? 2. Bagaimana respon keluarga Anda ketika mengetahui Anda mengonsumsi NAPZA? 3. Apakah lingkungan pertemanan Anda memberikan pengaruh terhadap pemakaian NAPZA? 4. Siapa yang menjadi motivator Anda untuk sembuh dari NAPZA (tidak <i>relapse</i>)? 5. Apakah Anda pernah mendapatkan stigma negative dari masyarakat? 6. Apa faktor penghambat Anda ketika menjalankan rehabilitasi? 7. Apakah hal tersebut mempengaruhi <i>self control</i> Anda untuk tidak <i>relapse</i>?



LAMPIRAN 2
INFORMED CONCENT
INFORMAN 1

INFORMED CONCENT
(Lembar Persetujuan Subjek Penelitian)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : MUH LETHFI HAKIM
Umur : 29 Thn
Domisili : PURWOKERTO
Pekerjaan : SWASTA

Menyatakan bersedia menjadi subjek penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Leli Istikomah
NIM : 1917101012
Fakultas/Prodi : Dakwah/Bimbingan & Konseling Islam
Instansi : UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Untuk melakukan penelitian dengan judul "**Self Control Mantan Korban Penyalahguna NAPZA dalam Mencegah Relapse Pasca Rehabilitasi di Sentra Satria di Baturraden**". Saya akan memberikan jawaban yang sejujur-jujurnya untuk kepentingan penelitian ini.

Demikian surat persetujuan ini saya buat, untuk dapat digunakan seperlunya.

Purwokerto, 25 Maret 2023


MUH LETHFI HAKIM

LAMPIRAN 3
INFORMED CONCENT
INFORMAN 2

INFORMED CONCENT
(Lembar Persetujuan Subjek Penelitian)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : *Bagaskora Tri Pamungkas*
Umur : *29 th*
Domisili : *Purbalingga*
Pekerjaan : *Konselor Adiksi*

Menyatakan bersedia menjadi subjek penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : *Leli Istikomah*
NIM : *1917101012*
Fakultas/Prodi : *Dakwah/Bimbingan & Konseling Islam*
Instansi : *UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto*

Untuk melakukan penelitian dengan judul "*Self Control Mantan Korban Penyalahguna NAPZA dalam Mencegah Relapse Pasca Rehabilitasi di Sentra Satria di Baturraden*". Saya akan memberikan jawaban yang sejujur-jujurnya untuk kepentingan penelitian ini.

Demikian surat persetujuan ini saya buat, untuk dapat digunakan seperlunya.

Purbalingga, 28. Maret 2023

Bagaskora... Tri. P...

LAMPIRAN 4
IDENTITAS SUBJEK PENELITIAN
INFORMAN 1

IDENTITAS SUBJEK PENELITIAN

Nama : Muh Lutfi Hakim
TTL : Purworejo, 10 April 1994
Umur : 29 tahun
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Laki-laki
Alamat : ~~Pur~~ Sambeng Wetan RT 02/01, Purwokerto Utara
Pendidikan : SMA
Pekerjaan : Banista
Awal memakai NAPZA tahun : 2010
Awal Rehab tahun : 2018
Selesai Rehab tahun : 2019
Faktor penyebab menggunakan NAPZA : Coba-coba, diajak teman, dicekotek.

K.H. SAIFUDDIN Z

LAMPIRAN 5
IDENTITAS SUBJEK PENELITIAN
INFORMAN 2

IDENTITAS SUBJEK PENELITIAN

Nama : *Bagaskoro Tri Panungkas*
TTL : *Pekalongan, 20 Nov 1997.*
Umur : *29th.*
Agama : *Islam.*
Jenis Kelamin : *Laki-Laki.*
Alamat : *Majapura, Babotsari*
Pendidikan : *SI*
Pekerjaan : *Konselor Adiksi*
Awal memakai NAPZA tahun : *2007*
Awal Rehab tahun : *2017*
Selesai Rehab tahun : *2018*
Faktor penyebab menggunakan NAPZA : *- Sering dibandingkan dgn sang keluarga
-ikut kutan teman.*

LAMPIRAN 6
HASIL WAWANCARA PENELITIAN
INFORMAN 1

Tabel 5.1. Hasil Wawancara Hakim

Dimensi	Pertanyaan	Jawaban
Tahapan <i>Self control</i>		
	<p>Awal keluar dari panti rehab itu kan pasti nggak langsung punya control diri yang baik kan, nah itu tantangannya apa aja terus <i>step by step</i> nya buat meningkatkan <i>self control</i>nya bagaimana?</p>	<p>Yang pertama dari tantangannya dulu ya. Kalo tantangannya itu friendzone atau zona pertemanan, terus lingkungan. Makanya saya langsung lari dari Kalimantan. Terpaksa nggak papa Bismillah bisa ke sini, ke Purwokerto. Yang ketiga faktor pendukung. Yang jelas orang tua. Terus berani membuka diri. Aku kalo sama siapapun pasti awal mulanya langsung cerita bahwa aku mantan pengguna (addict). Berani ngomong gitu biar dia bisa njaga. Biasanya nih yaa sesama pengguna yang baru kenal, terus kita berani ngomong otomatis pengguna yang lain agak takut. Kita berani ngomong orang lain bakal lebih segan. Tahapan kalo bagi aku yang pertama kali harus berani kerja. Terus yang kedua pola tidur dan manajemen waktu. Yang ketiga rutinitas/aktivitas harian. Kalo dulu sebelum rehab bangun tidur hanya duduk,</p>

		<p>scroll scroll hp, ya pokoknya hanya duduk ngerokok ngopi gitu doang sambil mikir gimana nyari duit. Kalo sekarang lebih enak. Bisa pagi-pagi cuci muka, minum dulu, sarapan, abis itu langsung memegang tanaman, di depan kebetulan lagi nanem pohon-pohon, bunga-bunga. Di dalem aku melihara ikan. Jadi ada rutinitas-rutinitas gitu. Banyak aktifitas, termasuk bersih-bersih rumah juga.</p>
	<p>Dari awal keluar rehab hingga sekarang sudah 3 tahun pasca rehab apakah ada perbedaan yang dirasakan?</p>	<p>Ada banget. Perbedaannya yang jelas itu hidupnya lebih tenang. <i>Self control</i>nya itu ya dimulai dari tadi berani bercerita kan, akhirnya kita bisa jaga jarak kalo ketemu orang yang nggak bener, kita menghindar. Terus <i>self control</i> yang kedua itu hubungannya habluminallah dengan habluminnass-nya itu. Itu bener-bener yaa ayat al-Qur'an itu bahwa sholat itu mencegah perbuatan keji dan munkar. Dari sisi keimanan meningkat. Diniatkan dalam hati bahwa bener-bener nggak mau lagi.</p>
Aspek Self control		
<i>Self Dicipline</i>	<p>Cara Anda membagi rutinitas sehari-hari</p>	<p>kurang lebih sama kayak yang di balai. Pokoknya pagi bangun pagi. Nah</p>

	<p>bagaimana? Mulai dari bangun tidur hingga tidur lagi.</p>	<p>habis bangun pagi tuh, ya, ngapain kek gitu, gerak-gerak, bersihin rumah kek, nyapu kek, ngapa. Pokoknya gerak-gerak jangan ampe diem. Nah ntar duduk bentar, siap-siap berangkat kerja. Nah nanti abis berangkat kerja, pulang kerja ke rumah dulu ketemu orang rumah, main ke tetangga, srawung ... terus paling sama ngempanin (memberi makan) iwak (ikan) di kolam.</p>
	<p>Cara Anda membagi waktu dengan kesibukan sehari-hari bagaimana?</p>	<p>Kayaknya waktunya udah ada jadwalnya masing-masing jadi nggak perlu dibagi waktunya, sesuai rutinitas.</p>
<p><i>Delibernate/Nonimpulsive</i></p>	<p>Sebelum menjalankan rehabilitasi di Sentra Satria, Anda kan sebagai (maaf) pecandu NAPZA. Ketika mendapati masalah, bagaimana cara Anda menyelesaikannya?</p>	<p>Dulu ya posisinya pas masih jadi pemakai. Kalo itu si nggak bisa nyelesaiin masalah yang ada nambah masalah. Yang ada marah, terus ngadu domba nih karena nyari kebenaran biar kita nggak disalahin. Terus paling make lagi ataupun ya menghindar masalah yang ada.</p>
	<p>Apa perbedaan cara menyelesaikan masalah setelah rehabilitasi dengan sebelumnya?</p>	<p>Sekarang lebih tenang yaa. Terus yang pertama itu mawas diri, terus berani ngucapin kata maaf. Kalo dulu pas masih jadi pecandu tuh ngucapin kata maaf tuh anti banget, gitu. Bisa menghadapi dengan tenanglah, gitu.</p>

		Berfikiran tenang, gitu. Jadi nggak dikit-dikit memajukan emosi.
	Setelah rehabilitasi apakah pernah bertemu dengan pengguna NAPZA lagi atau tidak?	Pernah. Saya nggak ngebahas tentang narkobanya, tapi ngebahas hal lain. Karena gini, seorang pecandu itu nggak bisa sembuh. Bakalan kambuh lagi... nggak dihindarin. Tetep berteman biasa, cuman ada batasan.
	Pernah ditawari untuk memakai NAPZA lagi atau tidak?	Pernah dong. ya deg-degan. Itu rasa suggestnya keluar lagi. Saya pernah ditawarin langsung ditunjukin gambarnya. Temen Kalimantan pas acara tahun baru. Begitu dilihatin gambarnya aja tuh dah deg, aduhh. Kepengen langsung tapi paling beberapa menit abis itu udah lupa.
<i>Healthy Habits</i>	Apa cara yang Anda lakukan untuk tidak <i>relapse</i> lagi?	satu kuncinya saya. Dari pertama keluar dari rehab itu berlomba-lomba dalam berbuat kebaikan itu aja udah.
	Apa saja aktivitas yang membuat Anda lupa dengan NAPZA?	Aktivitas sehari-hari bangun pagi. Kuncinya bangun pagi, udah. Kontrol tidur, pola makan, olahraga.
<i>Work Ethic</i>	Apa yang dirasakan setelah tidak memakai NAPZA dari segi fisik, mental, dan social?	Kalo fisik enak banget. Kalo sosial lebih bagus banget, pokoknya lebih baik lah dari pada saat memakai narkoba. Cuman kalo mental masih kena. Belum sepenuhnya sembuh. Yang masih susah

		<p>dihindari itu satu, curiga berlebihan kadang masih timbul, terus males kadang juga timbul, overthinking kadang juga timbul. Susah. itu yang masih belum bisa sampe sekarang. Nah yang paling susah itu lupa.</p>
	<p>Sekarang prioritas Anda apa?</p>	<p>Nabung duit dong. Nyari banyak duit. Kerja, nyari penghasilan. Duh kayanya enak banget. Oh iya prioritas yang satu lagi nih, keluarga.</p>
	<p>Bagaimana cara Anda mengapresiasi diri sendiri ketika mendapat suatu pencapaian?</p>	<p>Saya ngebiasakan diri dari dulu selama di rehab saya ngucapin terima kasih ke diri sendiri. Sama kalo ada hal yang belum saya dapetin, saya juga minta maaf terus saya sugestikan sama diri saya sendiri mungkin besok bisa.</p>
<p><i>Reliability</i></p>	<p>Untuk saat ini apa harapan atau cita-cita Anda ke depan?</p>	<p>Itu sekarang jadi banyak banget. Satu, pengen nyelesein study. Sekarang kan kalo nggak S1 nggak yoi lah, ya. Terus dua, pengen punya pekerjaan tetap. Ada satu lagi nih, pengen berangkatin ke Mekkah orang tua.</p>
	<p>Dari tiga harapan atau cita-cita Anda ini, progresnya udah sejauh mana? Mungkin bisa dijelaskan satu-satu.</p>	<p>Eee udah nabung berapa untuk biaya di Unwiku. Itu juga saya udah di eemm jadi di sini saya punya bapak angkat. Nah bapak angkat itu kebetulan guru besar dari lulusan Unwiku.</p>

		<p>Dia udah daftarin tinggal kemudian nanti masuk. Itu udah sampe sejauh itu kalo yang pendidikan.</p> <p>Untuk yang pekerjaan tetap, itu udah jauh si. Satu kebun sendiri yakan. Terus yang kedua yaa berlaku baik terus saja. Ikhtiar aja terus. Kalo yang nomor tiga lagi progress.</p>
	<p>Apakah ada perbedaan perilaku saat masih menjadi pengguna dengan sekarang?</p>	<p>Jelas ada dong. Saya itu terakhir pengguna sampe paranoid terhadap orang. Siapapun. Ketemu orang banyak tuh takut banget. Nah sekarang kalo di hadapan kita mau ketemu orang juga udah enak, biasa aja. Nggak perlu takut-takut. Terus ada lagi, pembicaraannya kalo dulu kan intinya gimana caranya bisa merugikan orang supaya saya bisa make. Kalo sekarang kan enggak.</p>
	<p>Perubahan yang paling dirasakan saat ini apa?</p>	<p>Ya itu, bisa terjun langsung di masyarakat, berani keluar. Kalo dulu kan enggak sama sekali. Eh dulu juga sebenarnya sama. Tapi ketika pas lagi make takut, jadi sembunyi. Terus yang paling dirasakan sekarang itu bangga loh. Bisa lepas, terus saya bisa kerja, punya aktivitas. Itu rasanya bangga banget. Ditambah aku jadi</p>

		<p>narasumber utama loh di sini kalo setiap ada testimony tentang penyuluhan narkoba.</p>
<p>Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat <i>Self control</i></p>		
<p>Internal</p>	<p>Apa yang Anda rasakan ketika pertama berhenti menggunakan NAPZA?</p>	<p>Yang dirasakan tuh kayanya nggak adil. Apa-apa kita yang disalahin. Terus pada intinya nggak mampu nahan diri untuk menuhin keinginan makenya itu karena nagihnya itu kuat banget.</p>
	<p>Berarti pas awal make nggak bisa nahan diri?</p>	<p>Kalo awal-awal make si, iya juga si awal make juga iya. Awal make tuh gini, kalo awal saya make tuh karena pingin punya tampil beda. Aku ini loh keren pake narkoba. Beda daripada yang lain.</p>
	<p>Perasaan yang dirasakan pas bener-bener berhenti make?</p>	<p>Yaa enak aja sih. Fungsi sosialnya udah bisa kembali gitu yaa. Tapi paling ini yang belum bisa satu apa namanya. Kan biasanya saya tuh dari dulu kan kalo pake itu kan bahasanya pedes, sering nyindir orang nah itu yang belum bisa nata dikit lah.</p>
	<p>Apa yang membuat Anda memilih berhenti menggunakan?</p>	<p>Terakhir paranoid itu. Karena paranoid jadinya tuh hidup sendirian tuh bingung ngapain. Yang kedua udah capek pake narkoba. Nggak ada pemasukan, ya bingung ya puyeng, ya pokoknya kek orang kentir persis. Terus yang ketiga</p>

		melihat bapak menangis.
	Bagaimana perbedaan pengambilan keputusan dulu dan sekarang?	Sekarang udah makin bertambah usia itu kan udah ngerti lah ya, paham lah ya arah tujuannya mau ngapain gitu. Masa mau gini-gini terus. Terus sama sekarang itu kalo udah tambah usia itu udah nggak labil lagi, udah nggak mikirin tentang hal yang foya-foya, ngabisin. Akhirnya ada timbul dari situ kepikiranlah berhenti.
Eksternal	Anda termasuk di lingkungan yang memberi dukungan atau memberi hukuman ketika melakukan kesalahan? Terutama dari orang tua.	Orang tua marah si enggak, kalo ngasih hukuman enggak. Paling malah disupport. Tapi bukan cara udahlah berhenti, gitu. Misalkan seorang pecandu ini kan butuh vitamin biar nggak loyo, nah paling disuply vitamin dengan orang tua. Tau kalo narkoba butuh uang untuk menggunakan kan untuk beli kan, uangnya diilangin gitu. Pokoknya diantisipasi lah. Makannya dipenuhin. Gitu-gitu. jadi nggak yang dihukum apa gitu. Tapi kalo secara social dari masyarakat itu jelas saya dikucilkan. Jangan deket-deket sama dia. Terus kalo ada apa apa saya nggak pernah dilibatkan.
	Waktu orang-orang tau Anda masuk rehab	Masih. Cuman nggak tau ya kalo sekarang kalo misalkan balik ke

	<p>apakah masih dikucilkan?</p>	<p>sana nggak tau gimana ya. Tapi yang jelas gini, saya keluar dari rehab, terus saya ketemu dengan orang, kenalan, dan akhirnya jadi istri kan di rumah toh welcome.</p>
	<p>Menurut Anda apakah lingkungan pertemanan mempengaruhi penggunaan NAPZA?</p>	<p>Jelas. Kalo berteman dengan pengguna Narkoba pasti dicekokin nggak mungkin enggak. Pasti dijejelin, nih harus make. Dengan tipu daya seribu cara pokoknya penggunaan narkoba tuh. Jelas nggak mungkin enggak. Saya juga dulunya gitu soalnya. Temen saya nggak make pokoknya caranya gimana ayo ikut gitu make gitu.</p>
	<p>Siapa motivasi terbesar Anda untuk terus menjaga <i>self control</i> agar tidak relapse?</p>	<p>Orang tua, terus anak, terus masa lalu. Pait banget. Jadi motivasi saya gimana saya bisa bangun yang baru tapi yang lebih yaa lebih bagus lah pokoknya intinya lebih baik.</p>
	<p>Apa faktor penghambat ketika menjalankan rehabilitasi?</p>	<p>Temen serehab. Itu yang dinamakan tekanan rekan sebaya. Itu pengaruh besar. Soalnya kalo temennya pada males-males, temannya pada sensi-sensi, jadinya kita tuh ikutan. Tapi untung itu nggak terlalu, bisa dihandle. Terus suggest kepengen make. Itu mesti timbul dulu tuh. Entah seminggu sekali dua minggu sekali. Terus bosan.</p>

LAMPIRAN 7
HASIL WAWANCARA PENELITIAN
INFORMAN 2

Tabel 6.1. Hasil Wawancara Bagas

Dimensi	Pertanyaan	Jawaban
Tahapan <i>Self control</i>		
	<p>Awal keluar rehab pasti nggak kepengen langsung berhenti kan? Nah yang dirasakan ketika baru keluar dari lembaga rehabilitasi bagaimana?</p>	<p>Awal-awal mungkin masih adaptasi ya. Maksud setelah rehab nggak mungkin langsung mari, gitu kan. Pasti harus ada beberapa faktor. <i>Self control</i> e ra bisa langsung kan. Tetep harus ada faktor dukungan keluarga terus dukungan lingkungan juga. Kalo di lembaga rehabilitasi kan ada namanya family support group atau kalo nggak family discuss. Lah disitu dibahas tentang gimana cara menangani residen pasca rehab harus gimana, itu dari petugas kemensos baik petugas peksos atau pendamping resos ngasih edukasi sama keluarga gimana sih cara mencegah relapse. Terus ngontrol dirinya gimana. jadi antara petugas dengan keluarga harus ada komunikasi terus. Jadi nggak Cuma bar rehab terus rampung, nggak koyo ngono. Harus ada tetep komunikasi antara petugas panti dan keluarga.</p>
	<p>Lalu untuk tahapan cara meningkatkan <i>self</i></p>	<p>Jadi yang pertama tadi komunikasi petugas</p>

	<p><i>control</i> yang dilakukan untuk mencegah <i>relapse</i> gimana?</p>	<p>dan keluarga kudu, yang kedua di kasusku harus hijrah ke kota lain. Ya untung dari akunya mau. Kalo nggak mau yo pasti beda maning tantangane. Yang kedua kan hijrah dari kota A ke kota B, itu memang butuh perjuangan sing banget lah menurutku, soale kan komunikasi kaya facebook, instagram, kaya gitu pasti kan gatel kan. Temen –temen lama di situ semua entah temen positif atau negative kan aksesnya disitu semua, berarti paling nggak membatasi sosmed yang dulu sering digunakan untuk transaksi atau yang lain. Nomer hp pun ganti. Terus dibatesi dengan temen-temen yang dulu. Tapi menurutku dimanapun kotanya tetep ada tantangan seperti itu, mau di kota ngendi bae nek ora ana niatan mari yo mesti bisa menemukan. Paling nggak kita bisa mengontrol karena itu temen baru. Apalagi orang yang pernah kasus dengan polisi pasti lebih hati-hati. Harus hijrah ke lingkungan baru dengan catatan ada arahan dari keluarga. Terus yang ketiga untuk tahapan sembuhannya itu kan sampe seumur hidup. Berarti kesadaran</p>
--	--	---

		<p>dirinya, terus terutama ya wes udah puas lah. Jadi harus pola pikire emang . udah yakin, habit nya dirubah, kebiasaan apapun yang baik-baik di panti mencoba untuk diterapkan di rumah. Yang dulunya mungkin nggak pernah bersih-bersih, apa nggak rapi sekarang berusaha rapi. Menjaga konsistensi pas rehab itu gimana. Itu menjaga konsistensi rehab kue sing paling sulit si mba, ora gampang si ya.</p>
	<p>Berarti dalam jangka waktu 4 tahun ini pernah terbesit keinginan untuk make lagi?</p>	<p>Ya ada. Tapi balik ke gimana caranya kita menyikapi itu. Kalo aku itu si, ngobrol aja lah kalo ada masalah apapun. Sing jelas ngontrol selain konsistensi itu tadi ngontrol emosi saat masalah ada. Entah masalah sama pasangan entah masalah sama keluarga, <i>self controlnya</i> harus ada.</p>
Aspek Self control		
<i>Self Dicipline</i>	<p>Cara Anda membagi rutinitas sehari-hari bagaimana? Mulai dari bangun tidur hingga tidur lagi.</p>	<p>untuk pola hidup tetep ya walaupun belum 100% kadang subuhan ya kawanen, kek gitu kan. Tapi seenggaknya tetep berusaha buat apa namanya, menjaga sholat lima waktu juga, kaya gitu loh. Terus pagi juga Alhamdulillah dari kebiasaan rehab kaya kerapian kamar,</p>

		<p>tanggung jawab diri kaya gitu, Alhamdulillah dari pagi udah dilakuin ... untuk rutinitas untuk olahraga sendiri tiap bulan bisa dikatakan 2 sampai 3 kali lah badminton ... selain jadi konselor si kadang, ya itu, mas Bagas bantu-bantu jadi makelar atau perantara kan, perantara jual beli mobil sempet. Kalo nggak ditambah jualan roti juga, sari roti itu loh.</p>
<p><i>Delibernate/Nonimpulsive</i></p>	<p>Sebelum menjalankan rehabilitasi di Sentra Satria, Anda kan sebagai (maaf) pecandu NAPZA. Ketika mendapati masalah, bagaimana cara Anda menyelesaikannya?</p>	<p>Ya make lagi lah. Yo tetep larinya di situ lah. Kalo ada masalah wes nggak ada niat sembuh juga kan dulu. Kalo nggak ketangkep polisi nggak akan kapok.</p>
	<p>Apa perbedaan cara menyelesaikan masalah setelah rehabilitasi dengan sebelumnya?</p>	<p>Ya mungkin kui, kan posisi udah nggak make otomatis dari emosi wes katon wes terlatih lah dari dalem kan.</p>
	<p>Setelah rehab itu lebih bisa ngontrol emosi ya ketika ada masalah?</p>	<p>Yo lebih bisa ngontrol emosi terus yaa lebih ngontrol emosi. Terus apa, kalo ada masalah yaa lebih dibicarakan aja, gitu loh. Bukan malah lari.</p>
	<p>Setelah rehabilitasi apakah pernah bertemu dengan pengguna NAPZA lagi atau tidak?</p>	<p>Pernah. Di rumah pas ibuku meninggal pas awal-awal aku jadi konselor, ibuku meninggal aja aku ditawarin.</p>
	<p>Bagaimana cara Anda menanggapinya?</p>	<p>Ya tak tolak lah otomatis langsung. Gemblung maning. Maksud udah nggak</p>

		doyan. Maksudnya weslah cukup.
	Apakah Anda masih mau berteman dengan mereka?	Ya jaga jarak aja sih. Ya komunikasi tetep komunikasi, tapi kalo udah terjerumus itu aku udah nggak bahas (narkoba) lagi. Mending menjauh.
<i>Healthy Habits</i>	Bagaimana cara Anda mengalihkan pemikiran ketika ter-suggest ingin Makai narkoba lagi?	Ya kui dodolan. Yo menyibukan diri. Mungkin ada yang seneng olahraga, ya dialihke dengan olahraga. Nek aku dialihke yo kui nyari cuan aja. Seberapapun ulihe sing penting aku sibuk. Terus yo itu, refreshing si.
	Apa aktivitas yang membuat Anda lupa dengan NAPZA?	Kerja dan refreshing. Dua-duanya harus balance. Nek refreshing-refreshing tok duit ra mlebu ya angel. Tetep dua-duane harus seimbang.
<i>Work Ethic</i>	Apa yang dirasakan setelah tidak memakai NAPZA dari segi fisik, mental, dan social?	Aku kan pemakaiannya ganja sama obat yaa. Kalo ganja itu nggak nimbulin abstinensi atau gejala putus zat itu nggak ada. Tapi kalo obatnya itu bener-bener awal yang mungkin ngobrol kaya gini isin, menarik diri dari lingkungan. Selama iki awal-awal itu kerasa banget. Maksudnya harus dicoba dengan terapi-terapi yang ada di balai. Dan Alhamdulillah terapi di balai itu membantu kek gitu loh. Membantu kepercayaan

		diriku lagi, membantu gimana cara aku menjadi leader. Kalo dari segi mental, mentalnya mungkin gelisah. Diselimuti pikiran-pikirane dewek tok lah. Gampang curigaan kek gitu.
	Sekarang prioritas Anda apa?	Ya pasangan dan orang tua si
	Bagaimana cara Anda mengapresiasi diri sendiri ketika mendapat suatu pencapaian?	Ya itu, quality time sama orang yang kita sayang aja sih. Itu wes cukup. Lebih dari cukup. Aku tipikale wong sing yo wes apa anane bae lah kayak gitu. Bisa ngumpul karo keluarga, bisa ngumpul karo pasangan iku wes salah satu momen sing memang kita bisa menikmati. Nek ana rejeki ya dinikmati bareng-bareng. Nek belum ada rejeki ya, yaudah dinikmati aja, kek gitu.
<i>Reliability</i>	Untuk saat ini apa harapan atau cita-cita Anda ke depan?	Untuk harapane yo tetep bisa apa yaa... tetep masih punya pekerjaan ya ini, maksude dunia rehabilitasi, masih lanjut jadi konselor, bisa tetap bantu rehab klien. Soale emang yo kebahagiaan dan kebanggan tersendiri.
	Apakah ada perbedaan perilaku saat masih menjadi pengguna dengan sekarang?	Yo jauh lah. Perilakune yo lebih tanggung jawab, lebih tau visi misi ke depan mau seperti apa. Terus apa yaa. Yoo lebih bisa mengontrol stress si. Manajemen

		<p>stress. Manajemen emosinya juga. Walaupun terkadang kan tetep ana halangan atau trigger atau pemicu kan atau yang bisa bikin sugest itu emang terus sampe mati pun bakal tetep ada. Ya semua itu tergantung dari niat sama kemauane diri sendiri si kaya apa, gitu. Soale nggak sedikit juga yang udah 5 tahun berhenti terus make lagi yo banyak.</p>
	<p>Perubahan yang paling dirasakan saat ini apa?</p>	<p>Fisiklah. Aku pirang kilo saiki. 73 kilo. Awal masuk rehab itu 49 – 50 kg... ya kaya gitulah secara fisik jelas. Terus pola pikire wes rada jernih. Saiki wes nggak apa yaa, ra mikir sing mbiyen-mbiyen lah wes, gitu. Lebih ke kesibukan nyari uang kaya gitu aja.</p>
<p>Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat <i>Self control</i></p>		
<p>Internal</p>	<p>Apa yang Anda rasakan ketika pertama berhenti menggunakan NAPZA?</p>	<p>Fisiknya yaitu sakit gigi, sariawan, teruse kaya ditusuk-tusuk kan tulange kaya ditusuk-tusuk, terus males-malesan. Kemauan untuk menjalani hidup keh wes ra ono gitu. Kalo saya nggak tertarik sama apapun lah. Bahasane kie flat, nggak menarik.</p>
	<p>Menurut Anda apakah usia mempengaruhi pola pikir atau tidak?</p>	<p>Yo jelas. Ya kaya aku kan di usiaku 28-29 ini aku menyadari kok aku telat sendiri. Itu seumuranku semua udah nikah udah punya anak</p>

		<p>jadi ya udah, itu suatu apa namanya ya tak buat motivasi aja si. Oh berarti aku telat kie berarti aku kudu mbenahi diri lagi.</p>
	<p>Bagaimana cara Anda mengelola emosi saat ini?</p>	<p>Kalo dari aku sendiri si, emang karakterku ora emosian. Emang tak akoni karakterku dari dulu ngalahan. Ngalahan dalam arti walaupun pas make juga atau enggak make, emosianpun karo konco tetep emosi kan nek semisal diitik lah akune lah emosi. Tapi untuk saat ini ne kana opo-opo nek ana masalah opo-opo atau ada omongan sing ora enak soko wong, aku ya lebih bodoamat lah. Omong-omongan elek terkait aku ya bodoamat lah.</p>
<p>Eksternal</p>	<p>Anda termasuk di lingkungan yang memberi dukungan atau memberi hukuman ketika melakukan kesalahan? Terutama dari orang tua.</p>	<p>Piye yaa. Ya ibuku itu antara ibuku karo bapakku yo dari aku sendiri dulu suka banding-bandingkan lah. Mbakku duaduanya kan PNS. Aku ditekan terus suruh jadi maksudnya dicontoh kae mbakmu ngene-ngene. Padahal jalan hidup seseorang kan beda-beda. Lah aku nggak suka digituin kan, ya kadang pola asuh juga salah kan. Ee sering membandingkan. Akhirnya aku make gitu kan. Begitu orang tuaku tau aku make mesti</p>

		<p>langsung apapun lah. Yo dari ibuku secara verbal yo galak, dari bapakku juga y awes maksude sebenarnya nggak keras si ya. Aku lebih di kurang apa si, apapun dituruti kan kurang apa jajal. Yo tinggal akunya aja yang tidak tau diri sebenere. Keluarga itu udah maksimal, ora tau dikerasi. Suka mbandingkan tok sing aku kadang tersinggung.</p>
	<p>Waktu pertama kali ketahuan menggunakan NAPZA, apakah orang tua marah?</p>	<p>Yo dimarahin. Dimarahin. Tapi ya udah ibu mengingatkan. Seminggu sebelum aku ketangkep itu mengingatkan kamu masih pake narkoba nggak. Nggak aku bilang gitu. Padahal aku disitu abis ngambil dari pekalongan. Setelah itu aku ketangket ibuku kaget. Terus ya kepikiran, terus akhire penyakit, struk. Yo wes akhire di ambil sama Gusti Allah kan.</p>
	<p>Apakah pernah mendapatkan stigma negative dari masyarakat?</p>	<p>Ya sering. Pasca rehab sampai sekarang. Lingkungan keluarga terutama. Dan sampai saat ini pun dari mbaku dua-duane yaa, lebih ke yang pertama si. Mbakku sing pertama ke ngerasa aku mateni ibuku. Dadi mungkin sampe sekarang masih sering disalah-salahin, masih sering dikerasin</p>

		<p>kek gitu loh. Mbakku sing pertama si keras banget.</p>
	<p>Apa faktor penghambat Anda dalam upaya mencegah <i>relapse</i>?</p>	<p>Yaa wong jenenge urip karo pecandu juga si yaa, otomatis ngobrolke tentang kaya gitu kan. Nah itu penghambat juga si dalam arti tergantung kita memilah milih wong jenenge wong koyo ngono kan. Yo ada yang suggest terus super pel diminum. Iyo dari temen-temen residen itu ada beberapa yang menghambat. Tapi kan yaudahlah jenenge penyakit piye meneh. Lebih mengerti terus mengingatkan aja ke mereka. Itu namanya wort story. Worth story itu di dalam rehabilitasi itu nyeritain masa-masa pas make kaya gitu loh. Kie aku pengen pas wayah udan atau apa aku pengen ganja nih, aku pengen ngobat nih, aku pengen minum nih. Itu namanya wort story di rehabilitasi. Jadi nggak boleh. Jadi ada aturannya kalo ada yang menceritakan dulu minum-minuman atau apa itu bisa memicu suggest memang.</p>

LAMPIRAN 8
DOKUMENTASI

Gambar 2.1 Wawancara Awal dengan Hakim



Gambar 3.1. Wawancara Awal dengan Bagas



Gambar 4.2. Wawancara kedua dengan Hakim



Gambar 5.2. Wawancara kedua dengan Bagas



LAMPIRAN 9
DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Curriculum Vitae

Nama Lengkap : Leli Istikomah
Tempat, Tanggal Lahir : Banjarnegara, 25 September 2001
Umur : 21 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
No. Telp : 082326066593
Alamat Email : lelyistiqomah123@gmail.com
Motto Hidup : Lebih baik menyesal karena IYA, daripada
menyesal karena TIDAK

Riwayat Pendidikan

SD/MI : SDN 2 Rakitan (tahun 2013)
SMP/MTs : SMPN 3 Banjarnegara (tahun 2016)
SMA/SMK/MA : SMKN 1 Bawang (tahun 2019)
Perguruan Tinggi : UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Pengalaman Organisasi

1. Pengurus ADIKSI UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri periode 2020/2021 dan periode 2021/2022
2. Call Center UPTP Karir tahun 2020/2021
3. Peer Counselor UPTP Karir tahun 2022/2023
4. Pengurus PENAMAS periode 2021/2022 dan periode 2023/2024
5. Anggota Mitra Remaja UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
6. Anggota Urup Project