

## Kontrol Diri pada Mantan Pecandu Narkoba : Sebuah Studi Fenomenologi

Tarmizi Thalib<sup>1</sup>, Naftalen Koanda<sup>2</sup>, Ermitha Lestari<sup>3</sup>, Andi S. Yumna<sup>4</sup>, Muhajrah<sup>5</sup>,  
Nur A. K. Abdurrachman<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Fakultas Psikologi Universitas Bosowa

Korespondensi penulis: [ermithanoona@gmail.com](mailto:ermithanoona@gmail.com)

**Abstract:** Cessation of drug use and recovery from drug addiction is a complicated process and takes a long time, so it is not uncommon for a former drug addict to experience a relapse. This research aims to describe the description and aspects of self-control in former drug addicts as part of the recovery process. The research method used in this research is qualitative with a phenomenological approach. The subject is a male (26 years old) former addict who did not attend formal rehabilitation. Data was obtained by observation and interviews. Based on the results of the research analysis, it was found that the subjects behavioral control, cognitive control and decesional control so as not to use drugs again. The subject also received external encouragement from family and people around him.

**Keyword:** Self Control, Drugs, Former Addict

**Abstrak:** Penghentian penggunaan dan proses pemulihan ketergantungan narkoba merupakan proses yang rumit dan memerlukan waktu yang panjang, sehingga tidak jarang seorang mantan pecandu narkoba mengalami *relapse*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan gambaran dan aspek-aspek kontrol diri pada mantan pecandu narkoba sebagai bagian dalam proses pemulihan tersebut. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Subjek adalah laki-laki (26 tahun) mantan pecandu yang tidak mengikuti rehabilitasi secara formal. Data diperoleh dengan cara observasi dan wawancara. Berdasarkan hasil analisis penelitian, ditemukan bahwa subjek melakukan kontrol perilaku, kognitif, dan pengambilan keputusan agar tidak menggunakan narkoba kembali. Subjek juga mendapat dorongan secara eksternal dari keluarga dan orang sekitarnya.

**Kata kunci:** Kontrol Diri, Narkoba, Mantan Pecandu

### LATAR BELAKANG

Narkoba adalah golongan zat atau obat yang berasal dari tumbuhan atau bukan tumbuhan, yang dapat sintetis atau semi sintetis, yang menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya sensasi, pereda nyeri, dan dapat menyebabkan kecanduan. Narkoba menjadi salah satu dari berbagai permasalahan di Indonesia yang cukup kompleks. Hal tersebut disebabkan oleh penyalahgunaan obat dan peredaran yang tidak semestinya.

Penggunaan narkoba meningkat setiap tahun dan merata di seluruh wilayah Indonesia berdasarkan survei yang diadakan oleh BNN dan PMB-LIPI pada tahun 2019. Angka prevalensi penyalahgunaan narkoba tingkat nasional setahun terakhir berada pada angka 1,80% dari seluruh penduduk Indonesia yang berusia 15 sampai dengan 64 tahun. Angka tersebut mencerminkan bahwa penyalahgunaan narkoba sebanyak 3.419.188 orang dari 186.616.874 orang penduduk Indonesia yang berumur 15 sampai 64 tahun (Karso, 2022). Dengan kata lain, rasio penyalahgunaan narkoba di Indonesia adalah 1:55 atau dari setiap 55 orang penduduk Indonesia berusia 15 sampai 64 tahun terdapat satu orang yang menyalahgunakan narkoba.

Penyalahgunaan narkoba yang intens dapat mengakibatkan seseorang menjadi kecanduan. Kecanduan yang dialami tersebut dalam prosesnya sulit untuk dihentikan.

Received: November 30, 2023; Accepted: Desember 14, 2023; Published: Januari 31, 2024

\* Tarmizi Thalib, [ermithanoona@gmail.com](mailto:ermithanoona@gmail.com)

Penghentian penggunaan dan proses pemulihan ketergantungan narkoba merupakan proses yang rumit dan memerlukan waktu yang panjang. Oleh karena itu, tidak jarang dalam perjalanannya seorang mantan pecandu narkoba mengalami *relapse* atau kekambuhan. Tidak hanya masalah *relapse*, individu yang pernah menjadi pecandu narkoba ditemukan memiliki kontrol emosi yang rendah, hubungan yang tidak memadai, perilaku untuk merusak diri sendiri, dan melakukan pertahanan diri secara negatif (Febrinabilah & Listiyandini, 2016).

Di sisi lain, individu yang pernah menjadi pecandu narkoba ditemukan memiliki hambatan dalam berinteraksi. Hambatan ini dapat berupa stigma negatif dalam masyarakat, kurangnya rasa optimis, kurang memiliki kemampuan penyelesaian masalah, dan kurang memiliki keyakinan diri (Kencanawati, 2015). Hal seperti inilah menurut Sitasari (2007) yang menjadikan para pecandu narkoba dan mantan pecandu memiliki konsep diri yang negatif cenderung memandang dirinya pesimis terhadap kompetensi yang dimiliki.

Godaan terbesar lainnya bagi mantan pecandu narkoba adalah saat bertemu dengan teman sesama pemakai dahulu dan mendapatkan teman atau lingkungan baru tetapi juga akrab dengan narkoba. Pengaruh dari teman-teman sesama pemakai dahulu memberikan andil yang cukup besar untuk mantan pengguna narkoba mengonsumsi narkoba kembali. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan kontrol diri yang memadai bagi mereka yang ingin berhenti menggunakan narkoba. Kontrol diri dapat diartikan sebagai kecenderungan individu untuk mempertimbangkan berbagai konsekuensi dalam perilaku (Wolfe & Higgins, 2008). Kontrol diri tersebut juga berfungsi untuk mengatur, mengarahkan berbagai bentuk perilaku yang berkonsekuensi positif.

Kontrol diri sangat penting untuk tergambarkan oleh masyarakat. Terutama dampak kesehatan mental pada konsep kontrol diri dan penyalahgunaan narkoba. Agar masyarakat lebih sadar akan masalah yang ditimbulkan serta lebih waspada akan penyalahgunaan narkoba. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti bertujuan untuk meneliti tentang bagaimana gambaran kontrol diri pada mantan pecandu narkoba.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Terdapat beberapa ciri-ciri pokok fenomenologis yang dilakukan oleh peneliti fenomenologis yaitu, (a) memperhatikan kenyataan yang ada, dalam hal ini kesadaran tentang sesuatu kondisi secara jelas; (b) memahami arti peristiwa atau kejadian yang terjadi berkaitan dengan orang-orang yang berada dalam situasi-situasi tertentu; (c) memulai dengan diam kemudian

dilanjutkan dengan pendeskripsian secara jelas fenomena yang dialami secara langsung (Moleong, 2017).

Unit analisis dalam penelitian ini adalah kontrol diri pada mantan pecandu narkoba. Peneliti mengumpulkan data mengenai topik kontrol diri pada mantan pecandu narkoba dengan teknik wawancara dan observasi di lapangan. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah laki-laki usia dewasa awal usia 26 tahun. Subjek merupakan mantan pecandu narkoba yang tidak mengikuti atau menjalani rehabilitasi secara formal dan sudah berhenti dalam menggunakan narkoba. Dipilihnya subjek yang tidak menjalani rehabilitasi secara formal dikarenakan beberapa penelitian yang ada sebelumnya melakukan hal sebaliknya. Tentu ini akan mempengaruhi aspek kebaruan dalam penelitian.

Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis dengan beberapa cara, yakni pengorganisasian data mentah dan utuh, menyusun transkrip dan koding terbuka. Agar didapatkan data yang kredibel, maka peneliti juga melakukan triangulasi data. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik triangulasi di mana teknik ini dilakukan dengan membandingkan data wawancara yang dilakukan di lapangan dengan data observasi yang telah dikumpulkan oleh peneliti saat wawancara sedang berlangsung.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan hasil analisis data, subjek menggambarkan dinamika kontrol diri dalam beberapa aspek. Pengkategorisasian aspek tersebut berdasarkan hasil koding yang dilakukan secara langsung. Aspek kontrol diri yang muncul terdiri atas kontrol perilaku, kontrol kognitif dan pengontrolan keputusan (Averill, 1973). Kontrol perilaku (*behavior control*) merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Berdasarkan hasil wawancara subjek mengatakan bahwa:

*“Tergantung orang masing-masing, banyak bilang dari lingkungan, kalau orang bilang sih dari lingkungan tapi saya lingkunganku masih banyaklah dibilang memakai masih deh hampir beberapa, kalau sayasih dari dalam hatiku mentong untuk berhenti, kalau bukan dari dalam dirita memang aih susah.”*

Pernyataan subjek tersebut menggambarkan bahwa kebanyakan orang yang awalnya menggunakan narkoba berhenti dikarenakan lingkungan, namun pada dirinya perubahan perilaku tersebut dikarenakan niat dalam hatinya yang membuatnya bisa bertahan. Dari hasil informasi yang peneliti peroleh dapat disimpulkan bahwa kontrol perilaku pada subjek

penelitian selalu menanamkan dalam dirinya bahwa apa yang akan didapatkannya jika kembali lagi untuk memakai narkoba akan merugikan dirinya dan orang sekitarnya.

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Berdasarkan hasil wawancara subjek penelitian mengatakan bahwa:

*“Sulit sekali, kesulitannya sih apadi sebenarnya dalam diritaji, kalau saya biasa jarang keluar, di rumah terus habis itu ya kalau ada chat-chat ngajak-ngajak ya saya hiraukan, tidak saya fikirimi karena saya sudah berulang kalimi didapat. Dapat jeleknya, kan saya tidak pernah dapat baeknya, jeleknya semua. Barang-barang habis, orang tua jelek, nama keluarga hancur gara-gara itumi. Susah sekali untuk lepas. Kasihan lihat orang tua, karna jujur baru-baru ini ditangkap baru-baru ini, 2022 sementara kerja ada teman yang manggil make, saya mulai lagi tergiur, sering make lagi bahkan ada bandar besar cuman saya yang tau....”*

Pernyataan subjek tersebut menggambarkan bahwa seringkali teman-temannya mengajak untuk menggunakan narkoba kembali, namun selalu ada dalam benaknya bahwa perilaku yang dilakukannya tersebut merugikan banyak orang. Dari hasil informasi yang peneliti peroleh dapat disimpulkan bahwa kontrol kognitif pada subjek penelitian saat terpikir untuk melakukan penyalahgunaan narkoba lagi dirinya selalu mengingat kejadian di mana dirinya melihat mendapat kesusahan dari perilaku negatif yang dilakukannya dulu saat memakai narkoba.

Adapun terkait mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Berdasarkan hasil wawancara subjek penelitian mengatakan bahwa:

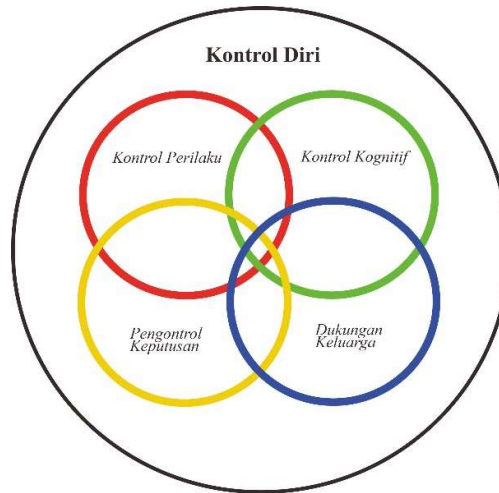
*“Legah, seperti uangku bisa terkumpul, tidur teratur, makan enak, merasa badan sudah naik. Jujur kalau orang make tidak secerewet begini, cuman diam mau ditempat yang tenang main hp, mau berkumpul dengan lingkungan orang-orang yang make juga. Tidak bisa berada dilingkungan yang jika dia make dan lingkungannya tidak maka kepercayaan dirinya akan sangat turun.”*

Pernyataan subjek tersebut menggambarkan bahwa sikap persetujuannya dalam memilih untuk tidak menggunakan narkoba kembali dikarenakan efek samping penyalahgunaan narkoba. Dari sini kita menyadari bahwa mengontrol keputusan selalu didasari oleh konsekuensi logis atas pilihan yang diambil. Peneliti juga mendapatkan bahwa aspek-aspek kontrol diri pada mantan pecandu narkoba juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti dukungan keluarga seperti yang subjek penelitian katan dalam wawancara bahwa:

“dukungan orang tua lebih besar, sudah terlihat dari membantu dengan diri sendiri, saat saya jatuh tidak ada yang lain selain orang tua.”

## Pembahasan

Kontrol diri pada mantan pecandu narkoba dapat dilihat dari sisi internal dan eksternal. Pada sisi internal mantan pecandu, terdiri atas kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan pengontrolan keputusan. Sedangkan faktor eksternal sangat dipengaruhi oleh dukungan keluarga, terutama orang tua. Dinamika psikologis tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 1. Skema Kontrol Diri Subjek**

Kontrol perilaku (*behavior control*) merupakan kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan menjadi keadaan yang bisa diterima. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci mejadi dua komponen yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifability*). *Regulated adminisitratio*n dapat berupa tata cara berperilaku itu sendiri, sedangkan *stimulus modifability* terkait dengan modifikasi respon sikap yang didapatkan pada lingkungan sekitar.

Lebih lanjut, kemampuan *regulated adminisitratio*n merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Seperti pada subjek ini, subjek merasa bahwa dirinya mampu mengontrol kemampuannya berhenti dalam menggunakan narkoba dengan cara, subjek merasa kasihan melihat orang tuanya sedih dengan kesalahan yang ia perbuat sehingga subjek berniat meninggalkan narkoba.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya, yaitu kontrol perilaku pada subjek selalu menanamkan dalam dirinya bahwa apa yang akan didapatkannya jika kembali lagi untuk memakai narkoba akan merugikan dirinya dan orang sekitarnya (Rulmuzu, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan juga sesuai dengan pendapat dari Berk (2008), *self control* merupakan kemampuan individu untuk menghambat atau mencegah suatu impuls agar tidak muncul dalam bentuk tingkah laku yang melanggar atau bertentangan dengan standar moral.

Terkait kontrol kognitif (*cognitive control*) yang merupakan cara seseorang dalam menafsirkan, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif. Mengontrol kognisi merupakan kemampuan dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan (Zahri & Savira, 2016). Mengontrol kognitif dapat dibedakan menjadi dua, yakni kemampuan melakukan penilaian (*appraisal*) dan kemampuan untuk memperoleh informasi (*information again*). *Appraisal* adalah kemampuan individu untuk melakukan penilaian yang merupakan suatu usaha untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan memperhatikan segi-segi positif secara subjektif. Sedangkan *information again* aktivitas kognitif yang mampu mengantisipasi keadaan seseorang melalui pertimbangan secara objektif.

Dalam hal ini subjek memainkan peran kognitif yang baik dengan memanfaatkan bentuk-bentuk penilaian (*appraisal*) terhadap penyalahgunaan narkoba. Penilaian tersebut didasari oleh berbagai macam informasi yang dikonstruksi secara kognitif oleh subjek. Hasil konstruksi pemikiran inilah yang dijadikan sebagai acuan dalam mempertahankan diri untuk tidak menggunakan narkoba kembali.

Dalam mengontrol diri, aspek mengontrol keputusan (*decision control*) menjadi cerminan akhir dari baik atau buruknya variabel tersebut. Menurut Averill (1973) mengontrol keputusan adalah kemampuan seseorang untuk memilih dan menentukan tujuan yang diinginkan. Kemampuan mengontrol keputusan akan berfungsi baik bilamana individu memiliki kesempatan, kebebasan, dan berbagai alternatif dalam melakukan suatu tindakan.

Berdasarkan hasil penelitian ini subjek memiliki berbagai macam kesempatan untuk menggunakan kembali narkoba. Namun, kesempatan tersebut tidak digunakan dan tetap bertahan dengan keputusannya untuk berhenti. Subjek mengatakan legah dalam menjalani hidup, subjek merasa dirinya lebih terarah ke hal-hal positif dan produktif. Subjek juga menambahkan bahwa selama ia berhenti menggunakan narkoba, tidurnya lebih teratur, makan enak, dan merasa badannya sudah naik. Subjek memiliki pengendalian diri yang baik, penerima manfaat dapat menunda keinginan atau ajakan dari teman mereka untuk melakukan kegiatan yang kurang bermanfaat atau cenderung *destruktif* dengan cara lebih mendisiplinkan diri dan memiliki tekad yang kuat untuk menjalankan kegiatan yang telah terjadwalkan bagi dirinya.

Secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal individu (Ghufron & Risnawati, 2011). Dalam penelitian ini, kami

menemukan faktor eksternal lebih besar dalam mempengaruhi subjek, yakni faktor keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Bila orang tua menerapkan disiplin kepada anaknya sikap disiplin secara intens sejak dini, dan orangtua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap konsisten ini akan diinternalisasi oleh anak dan kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada seorang mantan pecandu narkoba di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kontrol diri yang meliputi kontrol perilaku, kontrol kognitif dan mengontrol keputusan memiliki hubungan satu sama lain dalam pengendalian diri pada subjek. Aspek-aspek kontrol diri yang digambarkan oleh subjek pada penelitian ini dibangun subjek untuk mengendalikan dirinya agar tidak memakai narkoba lagi. Selain dari bagaimana subjek mengendalikan dirinya melalui aspek-aspek kontrol diri, subjek juga mendapat dorongan dari eksternal yaitu dukungan dari keluarga seperti orang tua dan orang sekitarnya.

Terkait saran, bagi pecandu atau mantan pecandu narkoba lebih meningkatkan kontrol diri agar bisa menahan dan menjaga diri dari stimulus-stimulus yang bisa menimbulkan untuk menggunakan narkoba. Sedangkan bagi peneliti selanjutnya, yang berminat meneliti kembali perihal mantan pecandu narkoba diharapkan dapat mengungkap ragam sisi lain dalam perspektif psikologis dan kesehatan fisik, dalam hal ini tentu saja selain aspek kontrol diri. Aspek psikologis yang dapat diteliti selanjutnya berangkai seperti konsep diri, dukungan sosial pada mantan pecandu narkoba dan semacamnya.

## DAFTAR REFERENSI

- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Berk, L. E. (2008). *Infacts, Childern, and Adolescent*. Pearson Education Inc.
- Febrinabilah, R., & Listiyandini, R. A. (2016). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba dewasa awal. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 19–28.
- Ghufron, & Risnawati. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Karso, A. J. (2022). *Peranan dan Upaya-Upaya Badan Narkotika Nasional (BNN) dalam Pemberantasan, Pencegahan Kejahatan Narkotika di Indonesia*. Eureka.

- Kencanawati, S. S. S. (2015). Uji coba rancangan modul pelatihan untuk meningkatkan resiliensi pada remaja antan pecandu narkoba dalam menghadapi permasalahan di lingkungan Keluarga. Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran: Bandung.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*. PT Remaja Rosdakarya.
- Rulmuzu, F. (2021). *Kenakalan Remaja dan Penanganannya*. 5(1).
- Sitasari, N. W. (2007). *Konsep Diri dan Penyesuaian Diri Mantan Pengguna Napza*.
- Wolfe, S. E., & Higgins, G. E. (2008). *Self-Control and Perceived Behavioral Control: An Examination of College Student Drinking*.
- Zahri, H., & Savira, I. (2016). Pengaruh self-control terhadap agresivitas remaja pada pelajar SMP dan SMU di sekolah perguruan nasional. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*, 4(1), 1–10.