

REGULASI EMOSI PADA MANTAN PECANDU NARKOBA

SKRIPSI

OLEH:

YESY MELY FAHRANI
20.860.0024



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2025

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 14/5/25

Access From (repository.uma.ac.id)14/5/25

REGULASI EMOSI PADA MANTAN PECANDU NARKOBA

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi
Universitas Medan Area**

OLEH:

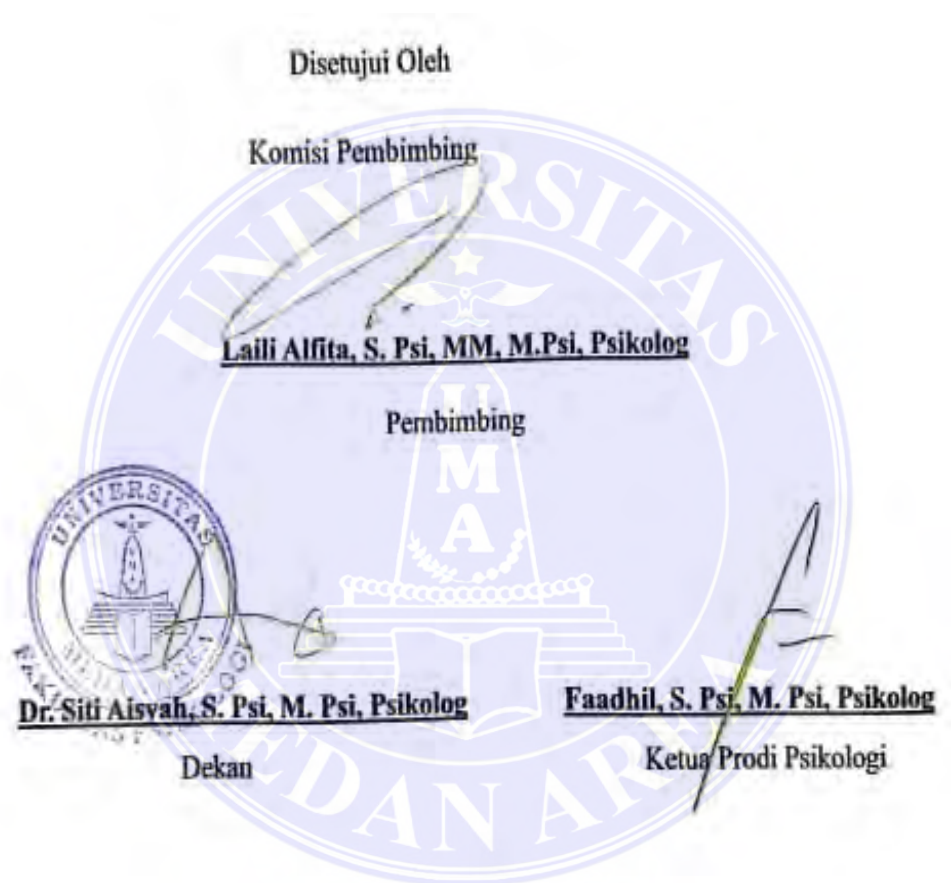
**YESY MELY FAHRANI
20.860.0024**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Regulasi Emosi Pada Mantan Pecandu Narkoba
Nama : Yesy Mely Fahrani
NPM : 208600024
Fakultas : Psikologi

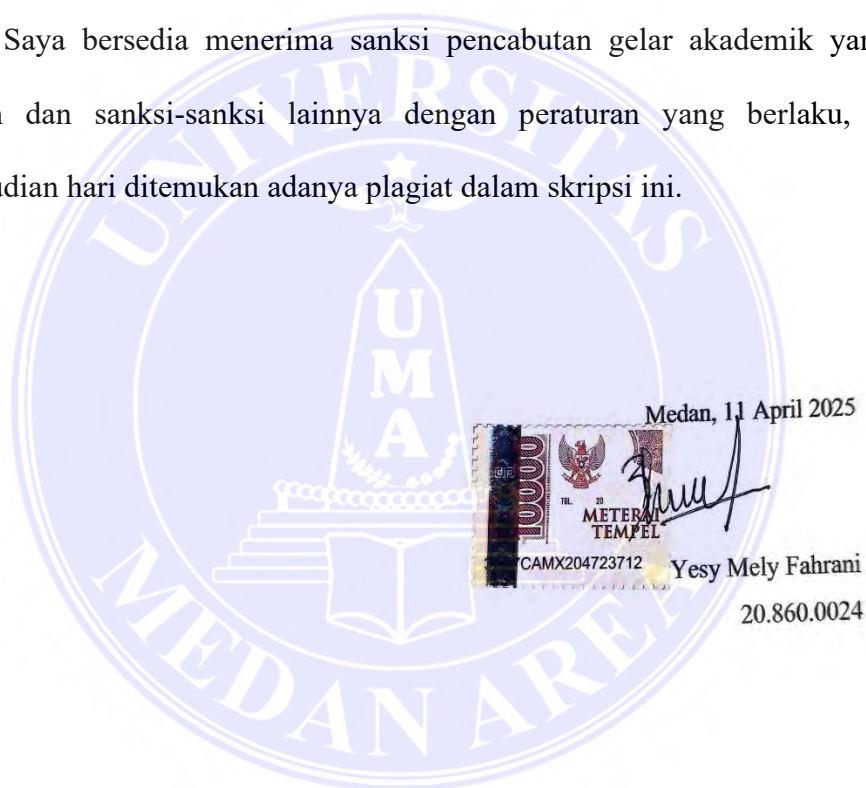


Tanggal disetujui : 11 April 2025

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademis Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yesy Mely Fahrani

NPM : 208600024

Program Studi : Ilmu Psikologi

Fakultas : Psikologi

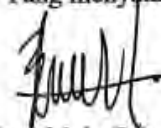
Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya, beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 11 April 2025

Yang menyatakan



Yesy Mely Fahrani

20.860.0024

ABSTRAK

REGULASI EMOSI PADA MANTAN PECANDU NARKOBA

Oleh:

Yesy Mely Fahrani

20.860.0024

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti mengenai regulasi emosi pada mantan pecandu narkoba. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus terhadap mantan pecandu narkoba, dengan responden berjumlah 2 orang yang telah pulih. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik observasi dan wawancara. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa kedua responden memiliki regulasi emosi yang buruk, dimana pada responden pertama masih kesulitan dalam mengendalikan emosinya, terutama saat menghadapi tekanan dalam pekerjaan. Namun demikian ada perubahan yang persentasinya kecil terhadap regulasi emosi pada kedua responden. R1 masih mampu mengendalikan diri, dan memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain sedangkan R2 memiliki sikap hati-hati dan adaptabilitas yang bagus. Hal ini menunjukkan bahwa responden 1 dan 2 masih perlu belajar dalam mengelola emosi dengan lebih baik.

Kata Kunci: Regulasi emosi; narkoba; mantan pecandu

ABSTRACT

EMOTIONAL REGULATION IN FORMER DRUG ADDICTS

By:

Yesy Mely Fahrani

20.860.0024

This study aims to examine emotion regulation in former drug addicts. A qualitative approach was employed using a case study method involving two recovered individuals as respondents. Data were collected through observation and in-depth interviews. The findings indicate that both respondents still experience difficulties in regulating their emotions. Respondent 1 (R1) struggles to manage emotions, particularly when facing pressure in the workplace. However, there have been some positive changes, although relatively minor, in their emotional regulation abilities. R1 demonstrates a certain level of self-control and maintains good interpersonal relationships with others. Meanwhile, Respondent 2 (R2) shows a cautious attitude and strong adaptability in various situations. These findings suggest that both R1 and R2 still need to improve their emotional regulation skills to manage emotions more effectively.

Keywords: Emotional regulation; drugs; former addict



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yesy Mely Fahrani lahir di Kota Medan pada 16 Mei 2000. Peneliti lahir dari pasangan suami istri Bapak Batianus dan Ibu Dra. Rani. Peneliti merupakan anak pertama dari satu bersaudara.

Peneliti menyelesaikan pendidikan SD di MIS Insan Ikhlas Islamic School pada tahun 2012. Kemudian peneliti melanjutkan pendidikan di SMP N 11 Bintan dan lulus tahun 2015. Peneliti lulus SMA dari SMA YKPP Tanjung Uban dengan jurusan Ilmu Pengetahuan Alam tahun 2018.

Peneliti kemudian *gap year* selama satu tahun lalu bekerja di sebuah PT (Perseroan Terbatas) yang bergerak di bidang elektronik selama 1 tahun. Kemudian peneliti melanjutkan studi ke Universitas Medan Area jurusan Psikologi. Selanjutnya mulai tahun 2022 sampai dengan penulisan skripsi ini, peneliti masih terdaftar sebagai mahasiswa program S1 Psikologi Universitas Medan Area.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Segala Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu bagian dari tugas akhir untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, arahan dan kerjasama yang baik dari berbagai pihak. Kesempatan ini, peneliti mengucapkan terimah kasih yang sebesar besarnya kepada:

1. Seluruh dosen fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan ilmu sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Serta seluruh staff fakultas psikologi yang telah membantu peneliti dalam mengurus keperluan penyelesaian tugas akhir ini.
2. Ibu Laili Alfita, S.Psi, MM., M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dan sekaligus dosen pembimbing yang selalu bersedia meluangkan waktu, membantu memberikan arahan saat bimbingan dengan penuh kesabaran kepada peneliti, dan memberikan motivasi kepada peneliti, sehingga peneliti mampu menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Bapak Andy Chandra S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku ketua panitia dalam seminar, Ibu Atika Mentari Nataya Nasution, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku sekretaris panitia dalam seminar, dan ibu Istiana, S.Psi, M.Pd, M.Psi selaku dosen pembeding dalam seminar yang telah banyak memberikan petunjuk, saran dan arahan dalam pengerjaan skripsi ini.

4. Di samping itu, peneliti juga menyampaikan terimakasih kepada responden dan juga informan yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.
5. Terimakasih juga peneliti sampaikan kepada Ayah (Batianus) dan Ibu (Dra. Rani) selaku kedua orang tua peneliti yang selalu memberikan dukungan dan kasih sayang yang tiada henti kepada peneliti, terimakasih atas segala doa dan pengorbanannya demi peneliti agar bisa menjadi manusia yang lebih baik dan dapat menyelesaikan setiap proses menuju sarja ini.
6. Dan terimakasih kepada teman-teman yang tidak bisa peneliti sebut satu-satu namanya yang memberikan dukungan dan semangat kepada peneliti serta rekan mahasiswa khususnya jurusan psikologi stambuk 2020 atas segala doa dan dukungan yang diberikan kepada peneliti.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak terdapat kelemahan dan kekurangan didalam penulisan skripsi ini baik tata tulis maupun isinya. Oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.

Hormat Saya,



Yesy Mely Fahrani
20.860.0024

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	vii
HALAMAN PERNYATAAN.....	viii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Fokus Kajian Penelitian	12
1.3 Signifikasi Dan Keunikan Penelitian.....	13
1.4 Tujuan Penelitian	15
1.5 Manfaat Penelitian	16
1.5. 1 Manfaat Teoritis.....	16
1.5. 2 Manfaat Praktis.....	16
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	17
2.1 Regulasi Emosi	17
2.1.1 Pengertian Regulasi Emosi.....	17
2.1.2 Faktor-faktor Terbentuknya Regulasi Emosi.....	19
2.1.3 Aspek-aspek Regulasi Emosi	21
2.1.4 Tahap-tahap Regulasi Emosi	23
2.1.5 Ciri-ciri Regulasi Emosi.....	25
2.1.6 Dampak Regulasi Emosi	26
2.2 Narkoba.....	28
2.2.1 Pengertian Narkoba	28
2.2.2 Jenis-jenis Narkoba	30
2.2.3 Tahap-tahap Narkoba.....	33
2.2.4 Aspek-aspek Narkoba.....	36
2.2.5 Ciri-ciri Narkoba	38
2.2.6 Faktor Yang Mempengaruhi Narkoba	39
2.2.7 Dampak Narkoba.....	42
2.3 Perspektif Teoritis	47
2.4 Mantan Pecandu Narkoba	48
2.5 Paradigma Penelitian.....	49

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	44
3.1 Waktu dan Lokasi Penelitian	44
3.1.1 Waktu Penelitian.....	44
3.1.2 Lokasi Penelitian	46
3.1.3 Tipe Penelitian	46
3.1.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	47
3.3 Unit Analisis.....	47
3.4 Responden Penelitian.....	48
3.4. 1 Karakteristik Responden	48
3.4. 2 Karakteristik Informan	48
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	49
3.5. 1 Metode Pengumpulan Data	49
3.5. 2 Alat Bantu Pengumpulan Data	50
3.5. 3 Lembar Persetujuan Responden	51
3.5. 4 Penarikan Kesimpulan.....	51
3.6 Prosedur Penelitian	51
3.7 Teknik Pengorganisasian Dan Analisis Data	53
3.8 Teknik Pemantapan Kredibilitas Penelitian.....	55
BAB IV ANALISIS DATA DAN INTERPRETASI DATA.....	59
4.1 Setting Penelitian.....	59
4.1.1 Responden dan Informa.....	59
4.1.2 Jadwal Penelitian	61
4.2 Hasil Observasi Umum	62
4.2.1 Responden 1	62
4.2.2 Responden 2	63
4.2.3 Informan 1	64
4.2.4 Informan 2	65
4.3 Hasil Penelitian.....	66
4.3.1 Deskripsi Penemuan	66
4.4 Hasil Analisis	94
4.4.1 Analisis Interpersonal Responden 1	94
4.4.2 Analisis Interpersonal Responden 2	96
4.4.3 Analisis Antar Personal	99
4.5 Pembahasan	104

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	111
5.1 Kesimpulan.....	111
5.2 Saran	111
DAFTAR PUSTAKA.....	114



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 1 Waktu Penelitian	44
Tabel 4.1 1 Identitas Responden	59
Tabel 4.1 2 Jadwal Penelitian.....	61
Tabel 4.1 3 Kegiatan Penelitian Wawancara	62
Tabel 4.4 1 Analisis Interpersonal Responden 1.....	73
Tabel 4.4 2 Analisis Interpersonal Responden 2.....	75
Tabel 4.4 3 Analisis Interpersonal Antar Personal.....	78



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Observasi dan Wawancara.....	116
Lampiran 2 Laporan Verbatim.....	124
Lampiran 3 Dokumentasi Foto.....	194
Lampiran 3 Informed Consent.....	198



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Korelasi jumlah pemberantasan pada 2023, Polda Sumut berhasil mengungkap 5.225 kasus narkoba dengan jumlah tersangka 6.570 orang. Dengan rincian jaringan 5.320 orang dan pengguna 1.250 orang. Kapolda Sumut, Irjen Pol Agung Setya Imam Effendi menerangkan untuk barang bukti narkoba sepanjang 2023 diantaranya sabu 1,12 ton, ganja 2,2 ton, pohon ganja 395.064 batang, pil ektasi 181.673 butir, ladang ganja 150 hektar serta obat-obatan lainnya. Kapolda Sumut, Irjen Pol Agung Setya Imam Effendi menyampaikan gencarnya penindakan narkoba tercatat selama 6 bulan terakhir jumlah kejahatan cenderung mengalami penurunan 22,37 persen. Dalam hal ini Polda Sumut dapat mencegah 14.686.081 jiwa dari pengaruh narkoba.

Masalah penyalahgunaan NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya) merupakan sebuah masalah serius yang dihadapi Indonesia. Di Indonesia kasus penyalahgunaan narkoba masih menjadi masalah besar yang dilakukan oleh semua kalangan usia, hampir di seluruh penjuru kota bahkan pelosok-pelosok kecil baik dikalangan atas maupun bawah yang terlibat dalam penyalahgunaan narkoba. Kasus narkoba sendiri di Indonesia menurut data dari statistik Badan Narkotika Nasional (BNN) di tahun 2022 tercatat sebanyak 879 total kasus narkoba, dan 1,422 tersangka kasus narkoba. Menurut Pusat Penelitian Data dan Informasi Badan Narkotika Nasional (Puslitdatin BNN) mengenai data prevalensi

penyalahgunaan narkotika pada tahun 2023 menunjukkan bahwa angka prevalensi sebesar 1,73% atau setara dengan 3,3 juta penduduk Indonesia yang berusia 15-64 tahun. Ada tiga provinsi di Indonesia yang tercatat memiliki kawasan rawan narkoba terbanyak yaitu Sumatera Utara (Sumut) dengan 1.192 kawasan, Jawa Timur (Jatim) 1.162 kawasan, dan Lampung dengan 903 kawasan rawan narkoba.

Untuk mengurangi tingkat penggunaan narkotika di Indonesia, Pemerintah melalui Badan Narkotika Nasional (BNN) mengerakkan program P4GN yaitu Pencegahan, Penanggulungan, Peredaran Gelap Narkoba, termasuk mendirikan pusat Rehabilitasi untuk merehabilitasi para pecandu narkoba. Rehabilitasi sebagai tempat merekonstruksi ulang pola pikir dan tingkah laku pecandu narkoba.

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

Masa pemulihan merupakan sebuah proses yang diawali dengan tumbuhnya kesadaran untuk berhenti lalu mencari pengobatan seperti mengikuti program

rehabilitasi. Dikutip dalam Afriani (2017) bahwa selama dalam proses pemulihan, mantan pecandu belajar berbagai cara untuk menangani stres dan kesulitan tanpa bergantung pada narkoba. Teknik-teknik ini dapat mencakup pengendalian stres, metode untuk menghindari pemicu, dan peningkatan keterampilan sosial. Mantan pecandu narkoba sering kali melakukan refleksi mendalam tentang diri mereka sendiri, yang mencakup pemikiran tentang apa yang menjadi sumber kecanduan mereka, perilaku yang merugikan, dan bagaimana narkoba memengaruhi hidup mereka dan orang-orang di sekitar mereka. Kesadaran ini sering kali menjadi faktor utama di dalam proses pemulihan mereka. Proses pemulihan pecandu narkoba bukanlah suatu proses yang singkat dan dapat dilakukan dengan mudah. Seorang pecandu narkoba dapat mengalami fase *relapse* atau menggunakan narkoba kembali, walaupun sudah lama berhenti menggunakan.

Sebelum menjadi diri mereka yang sekarang, mereka melalui masa sulit untuk mempertahankan komitmen dalam dirinya agar tidak mengalami *relapse*, mereka melalui berbagai hal selama periode tertentu untuk mempertahankan komitmen tersebut. Seseorang yang telah menjalani rehabilitasi, tidak dikategorikan sudah pulih sepenuhnya karena proses penyembuhan bagi seorang klien rehabilitasi adalah seumur hidup. Seseorang yang sudah berhenti menggunakan narkoba cenderung akan menggunakan lagi saat dirinya tidak bisa mengontrol emosinya menurut Kober dalam (Gross, 2014).

Untuk mampu bertahan dalam kondisi yang sangat buruk diperlukan regulasi emosi. Pecandu membutuhkan kemampuan dalam mengontrol emosi untuk mengurangi munculnya emosi negatif, kemampuan mengontrol emosi

biasanya disebut dengan regulasi emosi (Thamrin, 2023). Regulasi emosi melibatkan kemampuan seseorang yang secara fleksibel dapat mengelola emosi sesuai dengan tuntutan lingkungan. Mereka berhasil memiliki regulasi emosi yang baik karena dapat mengendalikan dirinya dari berbagai dorongan-dorongan negatif yang bisa membawanya kepada kekambuhan.

Regulasi emosi sendiri merupakan kemampuan seseorang untuk dapat merasakan, mengelola atau mengendalikan perasaannya. Regulasias emosi itu senditi tidak dapat terlepas dari kehidupan manusia. Sebab manusia itu memiliki sebuah kesadaran untuk dapat mengatur emosi atau perasaannya. Individu dengan kecenderungan regulasi emosi yang baik dapat mengendalikan diri ketika mereka terpengaruh oleh emosi negatif. Ungkapan emosi negatif atau positif adalah hal yang sehat dan alami jika dilakukan dengan benar. Regulasi emosi juga penting bagi setiap individu karena apabila seorang individu mempunyai kemampuan dalam mengatur emosinya dengan baik maka ia dapat mengoptimalkan perasaan positif dan mengurangi perasaan negatif serta mampu menghadapi permasalahan yang sedang dialaminya dengan baik, sebaliknya jika kemampuan seseorang dalam meregulasi emosinya itu rendah maka individu tersebut akan cenderung mengekspresikan emosi negatif tidak dapat mengendalikan emosi dengan baik sehingga dapat merugikan dirinya sendiri.

Kemampuan regulasi emosi yang tinggi dapat membuat individu mengelola emosi yang mereka rasakan. Regulasi emosi juga membantu seseorang dalam mengontrol dirinya. Sehingga, ketika menghadapi masalah individu tidak dipengaruhi oleh emosi yang negatif dan mampu mengarahkan perilakunya kearah

yang positif. Ini dapat membuat individu terhindar dari perilaku buruk yang dilakukan oleh orang lain atau perilaku buruk yang ada di lingkungannya (dalam Thamrin, 2023). Pelatihan regulasi emosi juga dinilai efektif untuk membantu menangani gangguan ketergantungan narkoba (Rahbarian et al., 2017)

Ciri-ciri individu yang dikatakan telah mampu meregulasi emosi dengan baik adalah ketika dimana individu memiliki pemahaman yang baik mengenai emosi mereka sendiri termasuk hal apa yang memicu emosi tertentu dan bagaimana emosi itu dapat mempengaruhi perilaku dan pikiran mereka. Dapat menghadapi situasi yang menyebabkan timbulnya stress dengan tenang dan mengatasi tantangan-tantangan yang mereka hadapi tanpa merasa terlalu cemas atau terpengaruh secara berlebihan oleh stress. Mampu mengekspresikan emosi dengan jelas serta mampu mendengarkan dan memahami emosi orang lain dengan rasa empati. Dimana ini sejalan dengan pendapat Goleman (dalam Rusmaladewi, 2020) bahwa ciri-ciri individu yang dapat melakukan regulasi emosi yaitu mempunyai kendali diri terhadap emosi, memiliki hubungan interpersonal yang baik, adaptabilitas, toleransi, peka terhadap perasaan orang lain, pemikiran yang positif, melakukan intropeksi dan relaksasi serta tidak mudah putus asa.

Peneliti melakukan wawancara dengan dua orang mantan pecandu narkoba. Subjek pertama mengatakan bahwa sebelum dia menggunakan narkoba emosi yang ada pada dirinya masih dalam hal yang normal, namun setelah menggunakan narkoba emosi yang ada pada dirinya sudah mulai tidak normal dari sebelum menggunakan narkoba sehingga beliau sering terjebak dalam berbagai permasalahan yang sangat buruk bagi dirinya. Seringkali emosi yang dimiliki

memiliki kognitif pengekspresian negatif, diamana hal sepele dapat membuat emosinya meningkat. beliau mengatakan bahwa faktor yang sangat mempengaruhi regulasi emosi nya ialah kepribadian. Berikut petikan wawancara yang dilakukan peneliti dengan “MI” (responden 1).

“Emosi saya sebelum menggunakan NAPZA masih normal. Karena kesehatan dan pola pikir masih baik belum terkontaminasi zat adiktif atau NAPZA. Namun setelah menggunakan NAPZA emosi saya mulau tidak normal dan mulai sensitif terhadap lingkungan serta saya menjadi mudah marah terhadap hal sepele.”

Sementara pada responden kedua yang dilakukan pada responden “M” mendapatkan hasil bahwa responden sebelum menggunakan NAPZA memiliki kekhawatiran dalam segala sesuatu, karena subjek merupakan orang yang pemikir, kalau untuk emosi beliau biasanya marah jika situasinya membuat subjek terpancing sehingga beliau menjadi terbawa emosi, jika setelah mengonsumsi NAPZA beliau tidak pernah menjadi orang yang pemaarah. Namun setelah mengonsumsi NAPZA justru subjek merasa lebih tenang dan kekhawatirannya berkurang, Berikut petikan wawancara yang dilakukan peneliti dengan subjek kedua.

“Emosi saya sebelum menggunakan NAPZA itu sering merasa khawatir karena saya itu tipe orang yang pemikir saya cenderung pemikir daripada marah-marah, karena walaupun saya marah itu tergantung situasinya terkadang saya marah karena terpancing atau terbawa suasana. Tetapi setelah saya mengonsumsi NAPZA kekhawatiran saya berkurang dan saya menjadi lebih tenang.”

Disisi lain peneliti mempertanyakan terkait regulasi emosi melalui ciri-ciri regulasi emosi dari Goleman (dalam Rusmaladewi, 2020) yaitu: kendali diri, dalam

arti mampu mengelola emosi dan impuls yang merusak dengan efektif; memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain; memiliki sikap hati-hati; memiliki adaptabilitas, yang artinya luwes dalam menangani perubahan, tantangan; toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi, memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya. Melalui jawaban pertanyaan terkait regulasi emosi pada responden 1 mengenai kendali diri mendapatkan hasil bahwa jika responden mendapatkan kritikan yang positif maka responden akan menerima, namun jika responden mendapatkan kritika yang negatif maka responden akan mengabaikannya. Berikut petikan wawancara yang dilakukan peneliti dengan subjek pertama "MI".

"Jika saya mendapatkan kritikan yang positif saya akan menerima, namun jika saya mendapatkan kritikan yang negatif maka saya akan mengabaikannya."

Untuk ciri-ciri ke dua mengenai memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain mendapatkan hasil bahwa ketika responden berada dalam konflik dengan orang lain maka responden berusaha untuk menghandle feelingnya. Berikut petikan wawancara yang dilakukan peneliti dengan subjek pertama "MI".

"Jika saya berada dalam konflik dengan orang lain saya berusaha menghandle feeling saya."

Untuk ciri-ciri ke tiga mengenai memiliki sikap hati-hati mendapatkan hasil bahwa menurut responden penyakit otak kronis ini dapat kambuh terkadang responden memiliki pikiran untuk *relapse* namun responden berusaha untuk

menangani perasaan tersebut agar tidak terjadi *relapse*. Berikut petikan wawancara yang dilakukan peneliti dengan subjek pertama “MI”.

“Berhubung penyakit otak kronis ini dapat kambuh terkadang saya punya pikiran untuk relapse namun saya berusaha untuk menangani perasaan saya tersebut agar tidak relapse.”

Untuk ciri-ciri ke empat mengenai memiliki adaptibilitas mendapatkan hasil bahwa jika responden memiliki keinginan untuk *relapse* maka masa depan responden akan semakin hancur, sama halnya juga dengan hancurnya keluarga, kesehatan, dan perekonomiannya. Berikut petikan wawancara yang dilakukan peneliti dengan subjek pertama “MI”.

“Masa depan saya akan semakin hancur, keluarga, kesehatan, ekonomi.”

Untuk ciri-ciri ke lima mengenai toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi mendapatkan hasil bahwa responden merasa nyaman bekerja sebagai seorang konselor adiksi meskipun berkaitan dengan para pecandu karena responden merasa pemulihan akan tetap terjaga. Berikut petikan wawancara yang dilakukan peneliti dengan subjek pertama “MI”.

“Saya nyaman bekerja sebagai konselor adiksi karena pemulihan saya terjaga.”

Untuk ciri-ciri ke enam mengenai memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya mendapatkan hasil bahwa ketika responden mengalami

kegagalan atau kekecewaan maka responden akan merasa kecewa, dan responden akan belajar dari kesalahan, serta melakukan evaluasi diri. Berikut petikan wawancara yang dilakukan peneliti dengan subjek pertama “MI”.

“Saya akan merasa kecewa, belajar dari kesalahan, evaluasi diri saya.”

Sementara itu pada responden 2 mengenai kendali diri mendapatkan hasil bahwa responden akan menerima ketika mendapatkan kritikan dari orang lain. Berikut petikan wawancara yang dilakukan peneliti dengan subjek kedua “M”.

“Saya akan menerima jika mendapatkan kritikan dari orang lain.”

Untuk ciri-ciri ke dua mengenai memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain mendapatkan hasil bahwa ketika responden memiliki konflik dengan orang lain maka responden lebih memilih untuk menunggu waktu agar dapat diselesaikan ketika suasana sudah mereda maka responden baru mengajak bicara, dengan kata lain responden memilih untuk menenangkan diri terlebih dahulu. Berikut petikan wawancara yang dilakukan peneliti dengan subjek kedua “M”.

“Ketika saya memiliki konflik dengan orang lain saya lebih memilih untuk menunggu waktu agar dapat diselesaikan ketika suasana sudah mereda baru dibicarakan, dengan kata lain saya memilih untuk menenangkan diri terlebih dahulu.”

Untuk ciri-ciri ke ketiga mengenai memiliki sikap hati-hati mendapatkan hasil bahwa responden tidak pernah mempunyai keinginan untuk *relapse* namun responden terkadang pernah berfikir bagaimana jika suatu saat nanti responden menggunakan itu kembali akan separah apa dirinya. Berikut petikan wawancara yang dilakukan peneliti dengan subjek kedua “M”.

“Tidak pernah punya keinginan relapse tapi pernah terkadang terpikir bagaimana jika saya nanti menggunakan itu kembali.”

Untuk ciri-ciri ke empat mengenai memiliki adaptibilitas mendapatkan hasil bahwa menurut responden dari apa yang sudah responden lalui di masa lalu, jika responden menggunakan lagi lebih baik responden mati ujanya, karena mengingat resiko dari responden yang menggunakan itu responden pernah mengalami gangguan mental karena mengonsumsi ganja. Berikut petikan wawancara yang dilakukan peneliti dengan subjek kedua “M”.

“Mengingat resiko dari saya menggunakan itu kembali waktu saya semakin banyak terbuang sia-sia. Saya berfikir jika saya relapse kembali saya bisa agila karena dulu saya pernah mengalami gangguan mental karena mengonsumsi ganja.”

Untuk ciri-ciri ke lima mengenai toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi mendapatkan hasil bahwa responden lebih nyaman bekerja sebagai konselor adiksi dimana responden bisa membagi pengalaman dengan para residen yang ada disana yang membuat mereka tarik membantu mereka untuk pulih, dan responden tidak pernah ter suges meskipun terlibat ataupun berinteraksi langsung dengan para residen yang latar belakangnya sama dengan responden dulu yaitu

seorang pecandu. Berikut petikan wawancara yang dilakukan peneliti dengan subjek kedua “M”.

“Saya lebih bisa membagi pengalaman dengan para residen yang ada disini membuat saya tertarik membantu mereka untuk pulih, dan saya tidak pernah ter suges meskipun terlibat ataupun berinteraksi dengan para residen yang latar belakangnya sama dengan saya dulu yaitu pecandu.”

Untuk ciri-ciri ke enam mengenai memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya mendapatkan hasil bahwa ketika responden mengalami kekecewaan atau kegagalan responden memilih melakukan *mirroring*, seperti lebih merenungi dirinya kenapa bisa sampai gagal, lalu responden berusaha bangkit. Berikut petikan wawancara yang dilakukan peneliti dengan subjek kedua “M”.

“Melakukan mirroring, lebih merenungi diri saya kenapa bisa sampai gagal, lalu saya berusaha bangkit.”

Tidak semua mantan pecandu narkoba memiliki regulasi emosi yang buruk, namun banyak mantan pecandu narkoba memang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, terutama dalam periode awal pemulihan. Individu yang telah pulih dari kecanduan narkoba sering mengalami kesulitan dalam menghadapi dan mengatur emosi mereka. Mereka mengalami tingkat kecemasan, depresi, dan frustrasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki riwayat kecanduan. Hal ini sering kali disebabkan oleh kebiasaan mereka untuk menggunakan narkoba sebagai alat untuk menghindari perasaan negatif. Ketika mereka berhenti mengonsumsi narkoba, kemampuan mereka untuk mengatur emosi ini masih lemah, yang dapat meningkatkan risiko *relapse* (kambuh). Pecandu

narkoba cenderung memiliki kontrol diri yang lebih rendah dan kesulitan dalam mengatur emosi, terutama dalam menghadapi stres. Mereka cenderung lebih impulsif dan kesulitan untuk merespons situasi emosional dengan cara yang adaptif. Ini berhubungan dengan perubahan neurobiologis yang terjadi pada otak akibat penggunaan narkoba jangka panjang.

Jadi pecandu narkoba seringkali mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi, yang berkaitan dengan kebiasaan lama mereka dalam menggunakan narkoba sebagai mekanisme untuk menghindari atau mengelola perasaan negatif. Pemulihan dari kecanduan narkoba memerlukan pendekatan yang tidak hanya mengatasi aspek fisik ketergantungan, tetapi juga mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang lebih sehat.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Regulasi Emosi Pada Mantan Pecandu Narkoba”.

1.2 Fokus Kajian Penelitian

Seseorang yang telah menjalani rehabilitasi, tidak dikategorikan sudah pulih sepenuhnya karena proses penyembuhan bagi seorang klien rehabilitasi adalah seumur hidup. Untuk mampu bertahan dalam kondisi yang sangat buruk diperlukan regulasi emosi. Seseorang yang telah berhenti dari ketergantungan disebut dengan mantan pecandu NAPZA. Regulasi emosi melibatkan kemampuan seseorang yang secara fleksibel dapat mengelola emosi sesuai dengan tuntutan lingkungan. Mereka berhasil memiliki regulasi emosi yang baik karena dapat mengendalikan dirinya dari berbagai dorongan-dorongan negatif yang bisa

membawanya kepada kekambuhan. Regulasi emosi sendiri merupakan kemampuan seseorang untuk dapat merasakan, mengelola atau mengendalikan perasaannya.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, yaitu untuk mengetahui regulasi emosi pada mantan pecandu narkoba, maka permasalahan penelitian ini dapat dirumuskan dalam pertanyaan penelitian (*grand tour questions*), yaitu:

1. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi regulasi emosi pada mantan pecandu narkoba?
2. Aspek-aspek apa saja dalam regulasi emosi pada mantan pecandu narkoba?
3. Bagaimana tahap regulasi emosi yang ada pada mantan pecandu narkoba?
4. Apa saja ciri-ciri dari orang yang dikatakan memiliki regulasi emosi?
5. Bagaimana dampak regulasi emosi pada mantan pecandu narkoba?

1.3 Signifikasi Dan Keunikan Penelitian

Beberapa penelitian tentang regulasi emosi sudah banyak dilakukan peneliti terdahulu, baik menggunakan metode kuantitatif maupun kualitatif. Penelitian ini bergerak dari penelitian sebelumnya, yaitu:

Pertama, jurnal karya Ningrum, tahun 2022 dengan judul “*Regulasi emosi mahasiswa mantan pecandu narkoba*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa cara mahasiswa pecandu narkoba meregulasi emosinya adalah dengan memonitor emosi, memodifikasi emosi dan mengevaluasi emosi. Mahasiswa pecandu narkoba melakukan proses regulasi emosi yang ditandai dengan mencoba untuk menghindari situasi yang membuatnya mudah untuk *relaps* (Menggunakan kembali), menghindari teman yang berpotensi membuatnya kecanduan lagi, memperbanyak ibadah dan ikut dalam kegiatan masjid atau gereja, punya *planning* yang terukur

sera mencari teman yang baik yang bisa membawa pada perubahan yang positif. Semua hal-hal tersebut dilakukan subjek menandakan bahwa sudah ada regulasi emosi dalam dirinya serta mempunyai kemampuan untuk mengevaluasi setiap kondisi emosi negatif yang dialami menjadi suatu kondisi yang positif. Adanya tujuan hidup yang akan diharapkan semakin memacu subjek untuk lebih fokus pada hal-hal yang positif yang bisa membawanya pada pemulihan secara total.

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini ialah sama-sama ingin mengetahui mengenai regulasi emosi yang terjadi, metodologi yang digunakan sama yaitu menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Sedangkan perbedaan penelitian dahulu dengan penelitian ini adalah pada subjek penelitian, lokasi penelitian, aspek regulasi emosi yang digunakan antara penelitian terdahulu dan peneliti berbeda. Dan hasil yang didapat berbeda dimana hasil dari peneliti menunjukkan bahwa responden dalam penelitian memiliki regulasi emosi yang buruk.

Kedua, jurnal karya Andika, tahun 2023 dengan judul "*Regulasi Emosi Pecandu Narkoba Melalui Konseling Islami*". Hasil penelitian menunjukkan bahwa pecandu narkoba menggunakan berbagai strategi seperti pemantauan, manipulasi, dan evaluasi emosi mereka. Pemulihan pecandu dapat dicapai melalui terapi atau rehabilitasi, dengan terapi religi menjadi sangat efektif, terutama di Indonesia yang mayoritas beragama Islam. Dengan memasukkan ajaran Islam, yang mencakup aspek intelek, emosi, dan spiritual, individu muda dapat menemukan tujuan dalam diri mereka sendiri. Terapi Islami, yang berakar pada ajaran Al-Qur'an

dan Hadits, dapat secara signifikan membantu remaja berjuang melawan kecanduan narkoba.

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini ialah sama-sama ingin mengetahui mengenai regulasi emosi yang terjadi, metodologi yang digunakan sama yaitu menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Sedangkan perbedaan penelitian dahulu dengan penelitian ini adalah subjek penelitian Dimana pada penelitian terdahulu ingin melihat regulasi pada pecandu narkoba sedangkan peneliti ingin melihat regulasi emosi pada mantan pecandu narkoba. Dan hasil yang didapat berbeda dimana hasil dari peneliti menunjukkan bahwa responden dalam penelitian memiliki regulasi emosi yang buruk.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dilakukan dalam rangka ingin menguji dan mengetahui Regulasi Emosi Pada Mantan Pecandu Narkoba.

1. Ingin mengetahui mengenai faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi regulasi emosi pada mantan pecandu narkoba?
2. Ingin mengetahui mengenai aspek-aspek apa saja dalam regulasi emosi pada mantan pecandu narkoba?
3. Ingin mengetahui mengenai bagaimana tahap regulasi emosi yang ada pada mantan pecandu narkoba?
4. Ingin mengetahui mengenai apa saja ciri-ciri dari orang yang dikatakan memiliki regulasi emosi?
5. Ingin mengetahui mengenai bagaimana dampak regulasi emosi pada mantan pecandu narkoba?

1.5 Manfaat Penelitian

1.5. 1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi penambah keilmuan didalam bidang Psikologi Klinis, serta hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai regulasi emosi pada mantan pecandu narkoba.

1.5. 2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan sumbangan pemikiran kepada para mantan pecandu narkoba dan juga kepada lembaga rehabilitasi narkoba, serta keluarga mantan pecandu narkoba dapat memberikan dukungan dan pembinaan psikologis agar mereka dapat meregulasi emosinya sehingga mereka dapat terbebas dari narkoba, tidak *rilapse* dan dapat melanjutkan hidupnya kembali.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Regulasi Emosi

2.1.1 Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi berasal dari dua kata, yaitu *regulation* dan *emotion*. Secara bahasa *regulation* berarti *rule, order* (aturan) yang dimaksud dengan secara bebas untuk mengatur atau mengelola. Regulasi emosi adalah proses intristik dan ekstrintik yang bertugas untuk mengatur, menilai, dan mengubah reaksi baik secara intensif untuk memenuhi tujuan tertentu.

Menurut Gross (2015) regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tetap tenang bahkan dalam tekanan. Individu dengan kecenderungan regulasi emosi yang baik dapat mengendalikan diri ketika mereka terpengaruh oleh emosi negatif. Ungkapan emosi negatif atau positif adalah hal yang sehat dan alami jika dilakukan dengan benar. Sedangkan menurut Thompson (dalam Ningrum, 2022) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan mengontrol status emosi dan perilaku sebagai cara mengekspresikan emosi agar sesuai dengan kondisi lingkungan. Thompson juga berpendapat bahwa terdapat proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi dalam regulasi emosi yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Regulasi emosi melibatkan kemampuan seseorang yang secara fleksibel dapat mengelola emosi sesuai dengan tuntutan lingkungan.

Dalam penelitian Hasmarlin & Hirmaningsih (2019) menyatakan bahwa regulasi emosi mengacu pada kemampuan untuk mencegah perilaku yang tidak pantas akibat intensitas emosi positif atau negatif yang kuat yang dirasakan, sehingga orang tersebut menjadi tenang dan kembali fokus dari efek psikologis yang disebabkan oleh tekanan emosi yang kuat, perhatian, dan pengaturan diri. untuk mengatur perilaku yang sesuai dalam mencapai tujuan.

Wulandari (dalam Fitriana, 2021) berpendapat mengenai regulasi emosi yaitu proses mengelola respon reaksi yang dihasilkan dari beberapa emosi yang muncul pada kehidupan sehari-hari. Triyono dan Ekhsan (dalam Fitriana, 2021) berpendapat bahwa regulasi emosi sebagai kemampuan individu dalam mengontrol emosi yang akan diungkapkan pada saat mendapatkan pengalaman. Dengan mampu mengatur dan mengelola emosinya, seseorang akan mampu untuk tetap tenang dan memfokuskan diri pada tekanan yang datang.

Dalam Sawai, (2020) menyatakan bahwa regulasi emosi merangkumi dua proses yaitu intrinsik dan ekstrinsik. Proses intrinsik berlaku apabila seseorang individu itu menguruskan emosi dalam dirinya sendiri. Hal ini menunjukkan seseorang itu mengurus emosi tanpa bantuan luar dan menangani emosi negatif dengan sendiri. Manakala, proses ekstrinsik pula adalah dipengaruhi oleh faktor luar untuk mengatasinya. Oleh itu, regulasi emosi boleh diurus dan dikawal secara diri sendiri atau dengan faktor luaran seperti rakan, keluarga, persekitaran dan sebagainya.

Berdasarkan dari paparan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa regulasi emosi merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu dalam

membentuk, mengendalikan emosi dan tetap tenang meskipun dalam sebuah tekanan serta mengetahui bagaimana mengekspresikannya.

2.1.2 Faktor-faktor Terbentuknya Regulasi Emosi

Gross (dalam Wulandari, 2017) berpendapat bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

1) Budaya

Seseorang merespon ketika berinteraksi dengan orang lain dengan cara meregulasi emosinya.

2) Religiusitas

Dalam agama dianjurkan untuk meregulasi emosinya dengan beranggapan semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang maka semakin bisa seseorang tersebut meregulasi emosinya.

3) Kemampuan individu atau tipe kepribadian

Seseorang yang mampu mengatur emosi positif dan emosi negatifnya maka mengacu pada tipe kepribadiannya.

4) Usia

Dalam sebuah penelitian menyebutkan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang, maka semakin baik pula seseorang tersebut dalam meregulasi emosinya.

5) Jenis kelamin

Dalam sebuah penelitiannya juga menyebutkan bahwa perbedaan tujuan pengelolaan emosi dari laki-laki dan perempuan mengakibatkan respon reaksi emosi yang berbeda.

6) Kondisi psikologis

Sejatinya setiap individu itu memiliki respon reaksi emosi yang berbeda ketika memiliki permasalahan, reaksi ketika ada permasalahan itulah bagaimana cara individu mengelola emosinya, tergantung dari permasalahan tersebut.

Faktor-faktor terbentuknya regulasi emosi adalah usia, jenis kelamin, religiusitas, dan kepribadian masing-masing individu (dalam *Rusmaladewi et al.*, 2020).

- 1) Faktor usia menjadi faktor terbentuknya regulasi emosi karena dengan bertambahnya usia, maka individu akan mudah untuk meregulasi emosinya berdasarkan dari pengalamannya dimasa lalu.
- 2) Lalu untuk jenis kelamin, antara laki-laki dan perempuan akan memiliki kontrol emosi yang berbeda sesuai dengan gendernya.
- 3) Kemudian untuk religiusitas menjadi faktor regulasi emosi karena di agama apapun pasti mengajarkan tentang bagaimana cara mengontrol emosi.
- 4) Dan faktor terakhir yang membentuk regulasi emosi seseorang yaitu kepribadian, yang mana menurut Cohen dan Armeli (dalam *Rusmaladewi et al.*, 2020), orang yang memiliki kepribadian neuroticism akan memiliki regulasi emosi yang rendah. Individu dengan kepribadian neuroticism akan memiliki ciri-ciri *moody*, sering merasa cemas, panik, mudah gelisah, sensitif, rendahnya harga diri, kemampuan coping stress dan kontrol diri diri yang rendah.

Berdasarkan dari paparan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi seseorang adalah budaya, religiusitas, tipe kepribadian, usia, jenis kelamin dan kondisi psikologis.

2.1.3 Aspek-aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross (dalam Lewis *et al.*, 2008) ada empat aspek yang ada digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang, yaitu:

1) Strategi regulasi emosi (strategi)

Ialah keyakinan individu untuk mampu mengatasi suatu permasalahan. memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.

2) Perilaku untuk mencapai tujuan (tujuan)

Ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.

3) Mengontrol respon-respon emosional (impuls)

Ialah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis. tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.

4) Penerimaan respons emosional

Ialah kemampuan individu dalam menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu untuk merasakan emosi tersebut.

Thompson, 2019 menyatakan bahwa regulasi emosi memiliki tiga aspek yaitu mempertemukan emosi, menilai emosi, dan mengubah emosi.

1) Pemantauan Emosi

Mengacu pada kemampuan individu untuk mengamati dan memahami seluruh proses internal yang terjadi dalam dirinya, meliputi emosi, pikiran, dan tindakannya sebagai satu kesatuan yang utuh. Ini sering terjadi dalam situasi di mana individu secara tidak sengaja mengekspresikan emosi yang kuat melalui nada bahasa mereka, dengan cepat menampilkan emosi melalui kontak fisik, dan mengalaminya secara tidak sadar. Akhirnya, beberapa menit setelah kejadian, individu menjadi sadar akan perilaku negatifnya.

2) Emosi Evaluasi

Memerlukan kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dialaminya, terutama ketika menghadapi tekanan eksternal. Dalam keadaan seperti itu, keterampilan individu dalam menangani emosi, terutama yang negatif seperti kemarahan, kesedihan, kekecewaan, kebencian, dan kebencian, membantu mereka menghindari pengaruh yang berlebihan dari suatu peristiwa. Ini memungkinkan mereka untuk mempertahankan

kendali atas pikiran mereka dan berpikir secara rasional, terlepas dari situasinya.

3) Modifikasi Emosi

Mengacu pada kapasitas individu untuk mengubah emosi mereka dengan cara yang memotivasi mereka, terutama ketika mereka menemukan diri mereka dalam keadaan putus asa, cemas, atau marah. Misalnya, ketika dihadapkan dengan beban kerja yang luar biasa, seseorang mungkin merasa sangat marah dan kehilangan motivasi. Namun, mereka dapat mengarahkan emosi mereka ke arah dorongan diri dan menemukan solusi untuk masalah yang dihadapi.

Berdasarkan dari paparan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek yang mempengaruhi regulasi emosi seseorang adalah strategi regulasi emosi, perilaku untuk mencapai tujuan, mengontrol respon-respon emosional, dan penerimaan respons emosional.

2.1.4 Tahap-tahap Regulasi Emosi

Gross (dalam Kumala, 2022) menyatakan tentang dasar dari adanya strategi regulasi emosi yaitu berdasar dari *the modal model of emotion* atau proses munculnya emosi yang mana hal ini terdiri dari empat tahap, yaitu:

- 1) Tahap *situation* yakni situasi yang ada berhubungan dengan stimulus yang dilakukan. Pada tahap situation ini akan menghasilkan dua macam strategi, yaitu *situation selection* menjadi strategi dalam meregulasi emosi dengan cara kerja individu akan dihadapkan pada pilihan yang dapat menjadikannya merasa lebih baik dengan cara mendekati atau menghindari situasi yang akan berdampak pada kemunculan emosionalnya dan *modification* dimana

individu akan mengubah situasi yang tidak menyenangkan dengan memodifikasi lingkungan eksternal dan fisik sehingga mampu teralihkan.

- 2) Tahap *attention* yakni adanya perhatian pada situasi tertentu yang dirasakan. *Strategi attentional deployment* dihasilkan pada tahap *attention*. Strategi tersebut akan mengarahkan perhatian individu pada situasi tertentu untuk mempermudah mengatur emosi yang timbul. Ada dua bentuk dalam strategi ini, yaitu distraksi (mengalihkan perhatian dari situasi yang terjadi) dan konsentrasi (berfokus pada situasi).
- 3) Tahap *appraisal* yakni cara individu dalam menilai situasi yang sedang terjadi. *Appraisal* akan menghasilkan *cognitive change strategy*. Strategi ini didasari dari adanya penilaian yang akan mengubah pola pikir individu terhadap situasi yang ada yang mana penilaian yang mereka berikan dipengaruhi oleh gambaran emosi yang sesuai dengan perkembangan usia mereka.
- 4) Tahap *response* yaitu situasi yang terjadi akan memunculkan reaksi yang nyata. *Response* menghasilkan strategi regulasi emosi berupa *response modulation* yang mana strategi ini akan melibatkan perilaku ekspresif dari individu yang berada pada situasi tertentu.

Berdasarkan dari paparan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tahap-tahap yang mempengaruhi regulasi emosi seseorang adalah tahap *situation*, tahap *attention*, tahap *appraisal* dan tahap *response*.

2.1.5 Ciri-ciri Regulasi Emosi

Individu dikatakan mampu melakukan regulasi emosi jika memiliki kendali yang cukup baik terhadap emosi yang muncul. Kemampuan regulasi emosi dilihat dalam lima kecakapan dikemukakan oleh Goleman, (dalam Rusmaladewi *et al.*, 2020) yaitu :

- 1) Kendali diri, dalam arti mampu mengelola emosi dan impuls yang merusak dengan efektif.
- 2) Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain.
- 3) Memiliki sikap hati-hati.
- 4) Memiliki adaptabilitas, yang artinya luwes dalam menangani perubahan dan tantangan.
- 5) Toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi.
- 6) Memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya.

Menurut Martin (dalam Rusmaladewi *et al.*, 2020) ciri-ciri individu yang memiliki regulasi emosi ialah :

- 1) Bertanggung jawab secara pribadi atas perasaan dan kebahagiaannya.
- 2) Mampu mengubah emosi negatif menjadi proses belajar dan kesempatan untuk berkembang.
- 3) Lebih peka terhadap perasaan orang lain.
- 4) Melakukan introspeksi dan relaksasi.
- 5) Lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negative
- 6) Tidak mudah putus asa dalam menghadapi masalah.

Berdasarkan uraian diatas dapat di simpulkan bahwa, ciri-ciri seseorang yang dapat melakukan regulasi emosi adalah, dapat mengendalikan diri, memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain, memiliki sikap hati-hati, memiliki adaptabilitas, toleransi yang tinggi, serta memiliki pandangan yang positif terhadap dirinya dan lingkungannya.

2.1.6 Dampak Regulasi Emosi

Menurut Pratisti (2013) strategi regulasi emosi yang tidak tepat akan berdampak negatif, sedangkan strategi regulasi emosi yang tepat akan berdampak positif. Regulasi emosi yang tepat akan membuat perilaku individu menjadi terkontrol, karena mereka mampu bereaksi sesuai dengan apa yang dirasakan. Regulasi emosi yang tepat berkorelasi secara signifikan dengan kesejahteraan subjektif. Strategi emosi yang tepat membuat seseorang mampu menyeimbangkan emosi positif dan negatif, serta merasa puas terhadap berbagai segi kehidupannya.

Menurut Gross (dalam Wulandari, 2021) regulasi emosi perlu dilakukan karena beberapa bagian dari otak manusia menginginkan suatu tindakan pada situasi tertentu, sedangkan bagian lainnya menganggap bahwa rangsangan emosional tersebut kurang sesuai dengan situasi yang ada, sehingga membuat individu melakukan hal lain atau tidak melakukan apapun. Regulasi emosi bertujuan untuk meminimalkan dampak negatif dari masalah yang dihadapi dengan cara mengelola pengalaman emosional.

Goleman (dalam Wulandari, 2021) menyatakan bahwa individu yang dapat melakukan regulasi emosi cenderung memiliki hubungan interpersonal yang baik,

mampu berikap hati-hati, dapat beradaptasi dan menangani tantangan yang muncul. Selain itu, individu lebih mampu mengendalikan diri dengan mengelola emosi dan impuls yang negatif, serta dapat menangani keadaan yang sebenarnya mampu membuat individu menjadi frustrasi.

Makmuroch (dalam Wulandari, 2021) mengungkapkan bahwa seseorang yang telah melakukan regulasi emosi dengan baik mampu memahami situasi dan mengubah pikiran atau penilaiannya mengenai situasi yang dihadapi secara positif, sehingga memunculkan emosi positif pula. Hal ini juga ditambahkan oleh Goleman (dalam Wulandari, 2021), bahwa individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi cenderung memiliki pandangan yang positif terhadap diri maupun lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa dampak dari regulasi emosi adalah apabila emosional kurang sesuai dengan situasi individu dapat melakukan hal lain atau tidak melakukan apapun, meminimalkan dampak negatif dari masalah yang dihadapi, memiliki hubungan interpersonal yang baik, mampu bersikap hati-hati, dapat beradaptasi dan menangani tantangan, individu mampu memahami situasi dan mengubah pikiran atau penilaian mengenai situasi yang dihadapi (memiliki pandangan positif mengenai diri maupun lingkungan sekitar).

2.2 Narkoba

2.2.1 Pengertian Narkoba

Menurut Rosita Endang Kusmaryani yang dikutip dalam (Jamaludin, 2015), menjelaskan bahwa NAPZA kepanjangan dari (narkotika, psikotropika, dan bahan zat adiktif berbahaya lainnya) adalah bahan atau zat yang jika dimasukkan dalam tubuh manusia, baik secara oral atau diminum, dihirup, maupun disuntikan, dapat mengubah pikiran, suasana hati atau perasaan, dan perilaku seseorang. Narkoba dapat menimbulkan kebergantungan (adiksi) fisik dan psikologis.

Narkoba merupakan singkatan dari narkotika, psikotropika, bahan adiktif lainnya. Secara etimologis narkoba atau narkotika berasal dari bahasa Inggris *narcose* atau *narcosis* yang berarti menidurkan dan pembiusan. Narkotika berasal dari bahasa Yunani yaitu *narke* atau *narkam* yang berarti terbius sehingga tidak merasakan apa-apa. Narkotika berasal dari perkataan *narcotic* yang artinya sesuatu yang dapat menghilangkan rasa nyeri dan dapat menimbulkan efek *stupor* (bengong), bahan-bahan pembius dan obat bius. Dan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia mengistilahkan narkoba atau narkotika adalah obat yang dapat menenangkan syaraf, menghilangkan rasa sakit, menimbulkan rasa mengantuk atau merangsang. Narkoba adalah obat untuk menenangkan saraf, menghilangkan rasa sakit, dan menidurkan (dapat memabukkan, sehingga dilarang dijual untuk umum). Narkoba mempunyai banyak macam, bentuk, warna, dan pengaruh terhadap tubuh. Akan tetapi dari sekian banyak macam dan bentuknya, narkoba mempunyai banyak persamaan, diantaranya adalah sifat adiksi (ketagihan), daya toleran (penyesuaian)

dan daya habitual (kebiasaan) yang sangat tinggi. Ketiga sifat inilah yang menyebabkan pemakai narkoba tidak dapat lepas dari “cengkraman” nya.

Narkoba adalah narkotika dan obat-obat berbahaya. Narkotika adalah sesuatu yang berupa zat atau berupa obat- obat yang dihasilkan dari tumbuhan atau bukan tumbuhan, dengan cara sintesis atau semisintetis. Narkotika ini nantinya berfungsi menyebabkan depresiasi kesadaran atau menghilangkan akal, atau mengakibatkan kecanduan. Obat-obat berbahaya disini dimaksudkan adalah obat- obat yang berbahaya bila digunakan tidak sesuai dengan tujuan dan ketentuannya, sehingga penggunaannya akan menimbulkan (dalam Siregar, 2019).

Menurut BNN pada tahun 2012, narkoba adalah zat yang dapat menimbulkan pengaruh tertentu bagi mereka yang menggunakannya dengan cara memasukkan obat tersebut ke dalam tubuhnya, pengaruh tersebut berupa pembiasaan, hilangnya rasa sakit rangsangan, semangat dan halusinasi. Dengan timbulnya efek halusinasi inilah yang menyebabkan kelompok masyarakat terutama di kalangan remaja ingin menggunakan narkoba meskipun tidak menderita apa-apa. Hal inilah yang mengakibatkan terjadinya penyalahgunaan narkoba (dalam Ferga *et al.*, 2018).

Dari paparan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa narkoba merupakan zat atau obat-obatan yang berbahaya yang dapat menimbulkan pengaruh tertentu bagi mereka yang menggunakannya dengan cara memasukkan obat tersebut ke dalam tubuhnya.

2.2.2 Jenis-jenis Narkoba

Dalam (Pradana *et al.*, 2019) menjelaskan mengenai jenis-jenis dari narkoba, dia antaranya sebagai berikut:

1) Opium

Getah berwarna putih yang keluar dari kotak biji tanaman papaver sammi vervum yang kemudian membeku, dan mengering berwarna hitam coklat dan diolah menjadi candu mentah atau candu kasar.

2) Morpin

Morphine dalam dunia pengobatan digunakan untuk bahan obat penenang dan obat untuk menghilangkan rasa sakit atau nyeri, yang bahan bakunya berasal dari candu atau opium.

3) Ganja

Diistilahkan dengan marihuana (marijuana), yang berarti memabukkan atau meracuni. Pohon ganja termasuk tumbuhan liar, yang dapat tumbuh di daerah tropis maupun subtropis disesuaikan dengan musim dan iklim daerah setempat.

4) Cocaine

Merupakan tumbuh-tumbuhan yang dapat dijadikan obat perangsang, kebanyakan cocaine tumbuh di Amerika selatan, Ceylon, India, dan Jawa

5) Heroin

Tidak seperti Morphine yang masih mempunyai nilai medis, heroin yang masih berasal dari candu, setelah melalui proses kimia yang sangat cermat dan mempunyai kemampuan yang jauh lebih keras dari morphine.

6) Shabu-shabu

Berbentuk seperti bumbu masak, yakni kristal kecil-kecil berwarna putih, tidak berbau, serta mudah larut dalam air alkohol. Pemakainya segera akan aktif, banyak ide, tidak merasa lelah meski sudah bekerja lama, tidak merasa lapar, dan memiliki rasa percaya diri yang besar.

7) Ekstasi

Zat atau bahan yang tidak termasuk kategori narkotika atau alkohol, dan merupakan jenis zat adiktif yang tergolong simultansia (perangsang).

8) Putaw

Merupakan minuman khas Cina yang mengandung alkohol dan sejenis heroin yang serumpun dengan Ganja, pemakaiannya dengan menghisap melalui hidung atau mulut, dan menyuntikkan ke pembuluh darah.

9) Alkohol

Termasuk dalam zat adiktif, yang menyebabkan ketagihan dan ketergantungan, sehingga dapat menyebabkan keracunan atau mabuk

10) Sedativa/Hipnotika

Di dunia kedokteran terdapat jenis obat yang berkhasiat sebagai obat penenang, dan golongan ini termasuk psikotropika golongan IV.

Menurut UU (dalam Latief *et al.*, 2023) tentang Narkotika, jenis narkotika dibagi menjadi 3 golongan berdasarkan risiko ketergantungan. Adapun jenis-jenis narkoba adalah sebagai berikut:

1) Narkotika golongan I

Narkotika golongan I hanya dibolehkan untuk keperluan ilmu pengetahuan dan teknologi, reagensiadiagnostik atau laboratorium. Narkotika jenis ini mempunyai potensi sangat tinggi menimbulkan ketergantungan.

Contohnya adalah opiat seperti morfin, heroin (putaw), petidin, candu. ganja (kanabis), marijuana, hashis. Kokain meliputi serbuk kokain, pasta kokain daun koka.

2) Narkotika golongan II

Narkotika golongan II adalah bahan baku untuk produksi obat, jadi mereka memang berkhasiat untuk pengobatan, namun digunakan sebagai pilihan terakhir. Narkotika jenis ini bisa menimbulkan potensi ketergantungan tinggi.

Contohnya adalah petidin, morphin, fentanil atau metadon.

3) Narkotika golongan III

Jenis narkotika ini hanya digunakan untuk membantu rehabilitasi. Jenis narkotika ini mempunyai potensi ringan mengakibatkan ketergantungan.

Contohnya adalah kodein, difenoksilat.

Dari paparan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa narkoba memiliki berbagai jenis dengan karakteristik, asal, dan efek adiktif yang berbeda. Menurut

(Pradana *et al.*, 2019), narkoba dikategorikan menjadi sepuluh jenis, mulai dari opium, morfin, ganja, cocaine, heroin, shabu-shabu, ekstasi, putaw, alkohol, hingga sedativa/hipnotika, yang masing-masing memiliki ciri dan dampak tertentu pada pengguna. Sementara itu, berdasarkan UU tentang Narkotika (dalam Latief *et al.*, 2023), zat-zat tersebut dikelompokkan ke dalam tiga golongan berdasarkan risiko ketergantungan: Golongan I dengan potensi sangat tinggi, Golongan II dengan potensi tinggi namun digunakan sebagai obat pilihan terakhir, dan Golongan III dengan risiko ketergantungan yang lebih ringan dan digunakan untuk rehabilitasi. Pemahaman klasifikasi ini menekankan perlunya penanganan dan intervensi yang spesifik sesuai dengan potensi adiksi dan fungsi medis dari masing-masing zat.

2.2.3 Tahap-tahap Narkoba

Dikutip dalam penelitian (Putra, 2016) yang mengemukakan bahwa ciri awal dari penggunaan narkoba perlu diketahui dengan baik, dimana secara umum pengguna narkoba terdiri dari 4 tahap antara lain yaitu:

1) Tahap Awal

Biasanya seorang pada awalnya hanya coba-coba, tetapi karena terjebak oleh zat- zat yang terkandung dari narkoba serta lemahnya pertahanan diri sehingga kelanjutannya akan mencoba secara terus- menerus. Sangat sulit untuk melihat gejala awal pengguna narkoba, gejala tersebut dapat dilihat dari gejala psikologis dan fisik. Gejala psikologis memperlihatkan perubahan sikap, akan timbul rasa takut dan malu yang disebabkan oleh perasaan bersalah dan berdosa, lebih sensitif, resah dan gelisah, kemandirian

dan kemesraan akan berkurang bahkan hilang, sedangkan gejala pada fisik tidak kelihatan untuk tahap awal.

2) Tahap Pemula

Setelah tahap coba-coba, lalu meningkat menjadi terbiasa dan akan terus menggunakan, sehingga muncul gejala-gejala seperti sikapnya lebih tertutup, jiwanya resah, gelisah, kurang tenang dan lebih sensitif, hubungan dengan keluarga mulai renggang dan kelihatan sedang menyembunyikan rahasia.

3) Tahap Berkala

Setelah beberapa kali menggunakan narkoba sebagai pengguna yang merasakan. Setelah beberapa kali menggunakan narkoba sebagai pengguna yang merasakan kenikmatan dari narkoba, maka untuk kelanjutannya narkoba dikonsumsi dengan rutin karena apabila terlambat atau berhenti menggunakan, pengguna narkoba tersebut akan merasakan sakaw. Ciri psikologis yang sulit bergaul dengan orang-orang baru, pribadi menjadi lebih tertutup, lebih sensitif dan mudah tersinggung, penampilan sangat murung, kurang percaya diri apabila tidak menggunakan narkoba. Sedangkan ciri fisik kelihatan terjadi gejala gelisah, lemah, malas apabila tidak menggunakan narkoba dan kelihatan normal apabila menggunakan narkoba.

4) Tahap Tetap

Setelah mengkonsumsi narkoba secara berkala, pengguna narkoba tersebut akan dituntut oleh tubuhnya untuk semakin sering mengkonsumsi narkoba

tersebut dengan dosis yang lebih tinggi, apabila tidak maka pengguna tersebut akan merasakan penderitaan (sakaw).

Penggunaan terus menerus dan berlanjut akan menyebabkan ketergantungan atau kecanduan. Pengguna narkoba terbagi menjadi tiga tahapan dalam Tursina, 2020, yaitu:

1) Pengguna Tahap Ringan

a) Pengguna Coba-Coba (*Experimental Use*)

Pada tahap ini, pengguna hanya terpengaruh terhadap lingkungan sekitar dan memakai narkoba hanya sekedar ingin tahu dan merasakan narkoba itu sendiri, pernah sekali atau beberapa kali mencoba memakai narkoba dalam waktu relatif singkat untuk kemudian berhenti.

b) Pengguna Sosial/Rekreasi (*Recreational Use*)

Pada tahap ini, penggunaan dilakukan saat berkumpul atau pada acara tertentu agar diakui atau diterima kelompoknya.

2) Pengguna Tahap Sedang

Pengguna tahap sedang meliputi pengguna tahap situasional (*situasional use*). Pada tahap ini, pengguna biasanya menggunakan pada situasi dan keadaan tertentu, biasanya untuk mengurangi perasaan tidak enak terutama rasa nyeri, cemas, kekecewaan, kesedihan dan kemurungan.

3) Pengguna Tahap Berat

a) Pengguna Intensif Bermasalah (*Intensive Use*)

Pada tahap ini, pengguna memakai narkoba secara patologis setiap hari dalam satu bulan terakhir sehingga menimbulkan gangguan fungsi sosial dan pekerjaan.

b) Pengguna Tahap Ketergantungan (*Compulsive Dependent Use*)

Pada tahap ini, pengguna sudah sulit untuk menghentikan penggunaan narkoba karena sudah terjadi adiksi yang berlangsung lama dan terjadi ketergantungan baik berupa fisik maupun psikis.

Dari paparan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penggunaan narkoba berlangsung melalui beberapa tahapan yang semakin mendalam, dimulai dari percobaan hingga mencapai ketergantungan penuh. Pada tahap awal, pengguna hanya mencoba-coba tanpa gejala fisik yang jelas, namun sudah muncul perubahan psikologis. Seiring waktu, penggunaan berlanjut ke tahap pemula dan berkala, di mana muncul gejala psikologis dan fisik seperti perasaan resah, penutupan diri, dan munculnya sakaw apabila tidak menggunakan. Akhirnya, pada tahap tetap, tubuh menuntut penggunaan yang lebih intens dan tinggi sehingga menimbulkan ketergantungan yang sulit dihentikan.

2.2.4 Aspek-aspek Narkoba

Menurut Sopa, (dalam Harianto, 2003) ada beberapa aspek kecenderungan penyalahgunakan narkoba, antara lain:

- 1) Secara fisik: ingin santai, ingin aktif, menghilangkan rasa sakit, ingin lebih gagah, ingin berani dan sebagainya.

- 2) Secara emosional: pelanan, mengurangi ketegangan, mengurangi rasa takut, mengubah suasana hati, ingin menyendiri dan sebagainya.
- 3) Secara intelektual: bosan dengan kerutinan, ingin tahu, coba-coba, iseng, suka menyelidiki dan sebagainya.
- 4) Secara pribadi: ingin diakui, menghilangkan rasa canggung, tekanan kelompok, ikut mode, agar tidak dianggap lain, agar tidak dikatakan "band" atau perempuan (bagi pengguna laki-laki).
- 5) Secara adat atau kebiasaan: ingin lebih khusuk, lebih tenang, lebih menikmati, kebiasaan dan sebagainya.
- 6) *Problem* penggunaan waktu luang, banyak menggunakan waktu luang kearah yang negatif, misalnya, minum-minuman keras, tawuran, dan sebagainya.
- 7) *Problem* idola atau tokoh identifikasi, remaja dalam menirukan model dari tokoh atau idolanya baik tingkah laku atau berpenampilan, Misalnya, model rambut, model pakaian,
- 8) *Problem* penampilan diri rasa percaya diri yang kurang dan merasa rendah diri dengan kondisi fisik yang dimiliki, seperti kegemukan, kependekan dan sebagainya.
- 9) *Problem* sosial dan moral seksual, kurang adanya penjelasan tentang fungsi seksual dan moral seksual dalam kehidupan sehat.

Dari paparan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kecenderungan penyalahgunaan narkoba tidak hanya dipicu oleh satu faktor saja, melainkan merupakan hasil interaksi berbagai aspek dalam kehidupan individu. Dari aspek

fisik, emosi, intelektual, pribadi, hingga pengaruh adat dan kebiasaan, setiap faktor memiliki peran dalam mendorong seseorang untuk mencoba atau terus menggunakan narkoba. Selain itu, permasalahan dalam penggunaan waktu luang, identifikasi terhadap tokoh idola, masalah penampilan diri, serta aspek sosial dan moral seksual turut memengaruhi kecenderungan tersebut.

2.2.5 Ciri-ciri Narkoba

Menurut Sadzali (dalam Novitasari, 2019) terdapat cara mudah untuk mengetahui seseorang telah menjadi pecandu narkoba. Adapun ciri-ciri yang mudah diketahui pada pecandu narkoba adalah sebagai berikut:

1) Pecandu daun ganja

Pecandu ganja memiliki ciri-ciri sebagai berikut: cenderung lesu, mata merah, kelopak mata mengantuk terus, doyan makan karena perut terasa lapar terus dan suka tertawa jika terlibat pembicaraan lucu.

2) Pecandu putaw

Pecandu putaw memiliki ciri-ciri sebagai berikut: sering menyendiri ditempat gelap sambil mendengarkan musik, malas mandi karena kondisi badan kedinginan, badan kurus, layu serta selalu apatis terhadap lawan jenis.

3) Pecandu inx atau ekstasi

Pecandu inx atau ekstasi memiliki ciri-ciri sebagai berikut: suka keluar rumah, selalu riang jika mendengar musik house, wajah terlihat lelah, bibir suka pecah-pecah dan badan suka keringatan, sering mindersetelah pengaruh inx hilang.

4) Pecandu sabu-sabu

Pecandu sabu-sabu memiliki ciri-ciri sebagai berikut: gampang gelisah dan serba salah melakukan apa saja, jarang mau menatap mata jika diajak bicara, mata sering jelalatan, karakternya dominan curiga, apalagi pada orang yang baru dikenal, badan berkeringat meski berada di ruang ber-AC, suka marah dan sensitif.

Dari paparan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pengidentifikasian pecandu narkoba dapat dilakukan dengan memperhatikan ciri-ciri fisik dan perilaku yang spesifik pada masing-masing jenis zat. Misalnya, pecandu ganja menunjukkan tanda-tanda lesu, mata merah, dan peningkatan nafsu makan; sedangkan pecandu putaw cenderung menyendiri dan mengalami penurunan minat pada interaksi sosial. Pada pecandu inek atau ekstasi, terlihat perubahan suasana hati yang ekstrim dan kondisi fisik seperti bibir pecah-pecah, sementara pecandu sabu-sabu menunjukkan kecemasan, kecurigaan, dan reaksi emosional yang tidak stabil. akurat harus dilakukan oleh tenaga profesional melalui evaluasi menyeluruh.

2.2.6 Faktor Yang Mempengaruhi Narkoba

Dalam Muntaha (2011) mengemukakan bahwa secara garis besar penyalahgunaan narkoba dapat dikelompokkan ke dalam tiga faktor yang masing-masing faktor mempunyai korelasi satu sama lain, yaitu:

- 1) Faktor individu yang dilandasi dengan perilaku yang mudah putus asa dan kecewa, sehingga pelariannya tidak lain adalah dengan berperilaku menyimpang dengan cara menyalahgunakan narkoba.

- 2) Faktor lingkungan, baik lingkungan keluarga maupun lingkungan sosial.
- 3) Faktor regulasi, di mana pengaturan dan penegakan hukum sering tidak konsisten dan menemukan bias kepentingan di dalam penerapan hukum.

Sebab-sebab terjadinya penyalahgunaan narkoba dalam Pradana, (2019):

- 1) Faktor Subversi

Dengan jalan “memasyarakatkan” narkoba di negara yang jadi sasaran, maka praktis penduduknya atau bangsa di negara yang bersangkutan akan berangsur-angsur untuk melupakan kewajibannya sebagai warga negara, subversi seperti ini biasanya tidak berdiri sendiri dan biasanya diikuti dengan subversi dalam bidang kebudayaan, moral dan sosial.

- 2) Faktor Ekonomi

Setiap pecandu narkoba setiap saat membutuhkan narkotika sebagai bagian dari kebutuhan hidupnya yang cenderung dosisnya akan selalu bertambah, dibandingkan dengan dengan beberapa barang dagangan lainnya, narkotika adalah komoditi yang menguntungkan, meskipun ancaman dan resikonya cukup berat.

- 3) Faktor Lingkungan

- a) Faktor Dari Luar Lingkungan Keluarga

Adanya sindikat narkoba International yang berupaya untuk menembus setiap tembok penghalang di negara maupun dengan tujuan untuk mencari keuntungan/subversi. Dengan jaringannya yang cukup terorganisir dengan rapi, sindikat-sindikat narkoba berupaya dengan

keras untuk menciptakan konsumen-konsumen baru dalam mengembangkan pemasaran narkotik dan obat keras.

b) Lingkungan Yang Sudah Mulai Tercemar

Oleh Kebiasaan Penyalahgunaan narkotika dan obat keras, mudah sekali menyerap korban-korban baru di sekitarnya. Lingkungan ini biasanya tercipta oleh upaya pedagang obat keras dan narkotika sebagai agen atau kaki tangan sindikat narkotika. Ada juga yang tercipta karena adanya pendatang baru ke dalam suatu lingkungan masyarakat yang membawa “oleh-oleh” yang disebabkan diantara rekannya yang terdorong oleh rasa ingi tahu, ingin mencoba.

c) Lingkungan “LIAR”

Lingkungan seperti ini ialah suatu lingkungan yang lepas dari pengawasan dan bimbingan. Lingkungan seperti ini dicita-citakan oleh sekelompok anak-anak muda yang ingin mencari kebebasan tersendiri. Kelompok ini diawali dengan perbuatan-perbuatan yang sifatnya demonstratif dengan menonjolkan nama gang mereka “Anterian” Kegiatan selanjutnya dari kelompok ini ialah dengan tindak kekerasan, perkelahian, perkosaan, kejahatan, dan tindakan-tindakan lainnya yang negatif, termasuk penggunaan narkotika dan obat-obat keras secara bebas dan berlebihan. Lingkungan seperti ini pada saat sekarang memberikan rangsangan yang sangat keras kepada remaja yang jiwanya di tuntut untuk mendapat kebebasan dan kehebatan-kehebatan. Lingkungan

seperti ini pula biasanya menjadi sumber distribusi narkoba dan obat keras lainnya.

Dari paparan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penyalahgunaan narkoba merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor individu, lingkungan, dan regulasi. Faktor individu mencakup perilaku menyimpang yang muncul dari keputusan dan kekecewaan, sedangkan faktor lingkungan baik dari keluarga maupun sosial berperan dalam memfasilitasi atau menghambat kecenderungan tersebut. Di samping itu, kelemahan dalam penegakan hukum dan adanya bias dalam regulasi turut memperburuk situasi. Lebih lanjut, faktor-faktor seperti subversi, tekanan ekonomi, dan kondisi lingkungan yang tercemar, baik melalui pengaruh sindikat narkoba maupun keberadaan lingkungan “liar,” semakin memperbesar risiko penyalahgunaan narkoba.

2.2.7 Dampak Narkoba

Narkoba yang telah dikonsumsi akan masuk ke dalam peredaran darah manusia dan akan mengganggu pusat saraf dan otak. Para pemakai narkoba secara kasat mata akan mengganggu berpikir, perasaan, mental, dan perilaku pemakainya. Dapat dikatakan bahwa narkoba mempunyai banyak keburukannya. Memang ada beberapa jenis narkoba yang mempunyai manfaat jika digunakan dalam keperluan pengembangan ilmu pengetahuan, pengobatan, dan medis. Itu pun dengan sebuah syarat, yaitu dilakukan pengawasan ahlinya yang kompeten dan ketat dan terarah. Sehingga akan menghasilkan manfaat yang maksimal. (Siregar, 2019).

Bahaya dan dampak penyalahgunaan narkoba dalam Pradana, (2019):

1) Dehidrasi

Penyalahgunaan zat tersebut bisa menyebabkan keseimbangan elektrolit berkurang. Akibatnya badan kekurangan cairan. Jika efek ini terus terjadi, tubuh akan kejang-kejang, muncul halusinasi, perilaku lebih agresif, dan rasa sesak pada bagian dada. Jangka panjang dari dampak dehidrasi ini dapat menyebabkan kerusakan pada otak.

2) Halusinasi

Halusinasi menjadi salah satu efek yang sering dialami oleh pengguna narkoba seperti ganja. Tidak hanya itu saja, dalam dosis berlebih juga bisa menyebabkan muntah, mual, rasa takut yang berlebih, serta gangguan kecemasan. Apabila pemakaian berlangsung lama, bisa mengakibatkan dampak yang lebih buruk seperti gangguan mental, depresi, serta kecemasan terus-menerus.

3) Menurunnya Tingkat Kesadaran

Pemakai yang menggunakan obat-obatan tersebut dalam dosis yang berlebih, efeknya justru membuat tubuh terlalu rileks sehingga kesadaran berkurang drastis. Beberapa kasus si pemakai tidur terus dan tidak bangun-bangun. Hilangnya kesadaran tersebut membuat koordinasi tubuh terganggu, sering bingung, dan terjadi perubahan perilaku. Dampak narkoba yang cukup berisiko tinggi adalah hilangnya ingatan sehingga sulit mengenali lingkungan sekitar.

4) Kematian

Dampak narkoba yang paling buruk terjadi jika si pemakai menggunakan obat-obatan tersebut dalam dosis yang tinggi atau yang dikenal dengan overdosis. Pemakaian sabu-sabu, opium, dan kokain bisa menyebabkan tubuh kejang-kejang dan jika dibiarkan dapat menimbulkan kematian. Inilah akibat fatal yang harus dihadapi jika sampai kecanduan narkoba, nyawa menjadi taruhannya.

5) Gangguan Kualitas Hidup

Bahaya narkoba bukan hanya berdampak buruk bagi kondisi tubuh, penggunaan obat-obatan tersebut juga bisa mempengaruhi kualitas hidup misalnya susah berkonsentrasi saat bekerja, mengalami masalah keuangan, hingga harus berurusan dengan pihak kepolisian jika terbukti melanggar hukum

Dalam buku yang berjudul sosiologi perkotaan, Jamaludin (2015) mengemukakan bahwa di dalam penyalahgunaan narkoba tentu saja berdampak pada kehidupan seseorang, baik secara fisik, psikis dan sosial. Seberapa besar dampak yang terjadi sangat bergantung pada jenis narkoba yang digunakan, cara menggunakan dan lama penggunaan.

1) *Dampak Fisik*. Secara fisik penyalahgunaan narkoba menyebabkan:

- a) Gangguan pada sistem saraf (*neurologis*), seperti kejangkejang, halusinasi, gangguan kesadaran, kerusakan saraf tepi;
- b) Gangguan pada jantung dan pembuluh darah (*kardiovaskuler*), seperti infeksi akut otot jantung, gangguan peredaran darah;

- c) Gangguan pada kulit (*dermatologis*), seperti penanahan (*abses*), alergi, eksim;
- d) Gangguan pada paru-paru (*pulmoner*), seperti penekanan fungsi pernapasan, kesukaran bernapas, pengerasan jaringan paru-paru;
- e) Sering sakit kepala, mual-mual dan muntah, murus-murus, suhu tubuh meningkat, pengecilan hati dan sulit tidur;
- f) Dampak terhadap kesehatan reproduksi adalah gangguan *padaendokrin*, seperti penurunan fungsi hormon reproduksi (*estrogen*, *progesteron*, *testosteron*), serta gangguan fungsi seksual;
- g) Dampak terhadap kesehatan reproduksi pada remaja 45erempuan antara lain perubahan periode menstruasi, ketidakteraturan menstruasi, dan amenorhoe (tidak haid);
- h) Bagi pengguna narkoba melalui jarum suntik, khususnya pemakaian jarum suntik secara bergantian, risikonya adalah tertular penyakit seperti hepatitis B, C, dan HIV yang hingga saat ini belum ada obatnya;
- i) Penyalahgunaan narkoba bisa berakibat fatal ketika terjadi *over dosis*, yaitu konsumsi narkoba melebihi kemampuan tubuh untuk menerimanya. *Over dosis* bisa menyebabkan kematian.

2) *Dampak psikis*, seperti:

- a) Lamban kerja, ceroboh kerja, sering tegang dan gelisah;
- b) Hilang kepercayaan diri, apatis, pengkhayal, penuh curiga;
- c) Agitatif, menjadi ganas dan tingkah laku yang brutal;
- d) Sulit berkonsentrasi, perasaan kesal dan tertekan;

- e) Cenderung menyakiti diri, perasaan tidak aman, bahkan bunuh diri
- 3) *Dampak sosial*. Dampak sosial yang mungkin terjadi antara lain:
 - a) Gangguan mental, anti-sosial dan asusila, dikucilkan oleh lingkungan;
 - b) Merepotkan dan menjadi beban keluarga;
 - c) Pendidikan menjadi terganggu, masa depan suram.

Dalam jurnal sosialisasi bahaya narkoba dan cara penanggulangannya, Latief (2023) mengemukakan bahwa ada beberapa dampak dari dampak penggunaan narkoba diantaranya sebagai berikut:

1) Menurunkan Kesadaran hingga Hilang Ingatan.

Narkoba mengakibatkan efek sedatif seperti kebingungan, hilang ingatan, perubahan perilaku, tingkat kesadaran menurun, dan koordinasi tubuh terganggu. Jadi, mereka akan sulit fokus atau tidak nyambung saat diajak berbicara.

2) Dehidrasi.

Narkoba memicu dehidrasi parah dan ketidakseimbangan elektrolit. Dalam jangka panjang, efek samping ini bisa sebabkan kerusakan otak.

3) Merubah Sel di Otak.

Mengonsumsi narkoba secara terus-menerus dalam jangka panjang dapat menyebabkan kerusakan sel otak. Akibat narkoba, otak dipaksa bekerja lebih cepat, tetapi menekan saraf pusat dan memaksa diri untuk lebih tenang. Perubahan sel di otak ini juga mengganggu komunikasi antar sel saraf dan kerusakannya bisa menjadi permanen.

4) Mengganggu Kualitas Hidup.

Penyalahgunaan narkoba yang berkepanjangan juga bisa menyebabkan gangguan kualitas hidup. Mereka akan merasa tidak nyaman, putus asa, dan ingin terus menggunakannya kembali. Akibatnya, mereka bisa kehilangan pekerjaan, bertengkar dengan keluarga, hingga kesulitan keuangan dan berhadapan dengan kepolisian karena melanggar hukum.

Dari paparan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penyalahgunaan narkoba berdampak luas dan merusak, baik secara fisik, psikis, maupun sosial. Secara fisik, narkoba mengganggu fungsi otak dan sistem saraf, menyebabkan dehidrasi, gangguan organ vital, hingga risiko overdosis dan kematian. Secara psikis, penggunaan narkoba dapat menurunkan kesadaran, menghilangkan ingatan, mengubah perilaku, dan memicu gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Dampak sosialnya pun signifikan, di mana hubungan interpersonal terganggu, kualitas hidup menurun, dan menimbulkan masalah di bidang pendidikan, keuangan, maupun hukum.

2.3 Perspektif Teoritis

Menurut Gross (2015) regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tetap tenang bahkan dalam tekanan. Individu dengan kecenderungan regulasi emosi yang baik dapat mengendalikan diri ketika mereka terpengaruh oleh emosi negatif. Ungkapan emosi negatif atau positif adalah hal yang sehat dan alami jika dilakukan dengan benar.

Sedangkan menurut Thompson (dalam Ningrum, 2022) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan mengontrol status emosi dan perilaku sebagai

cara mengekspresikan emosi agar sesuai dengan kondisi lingkungan. Thompson juga berpendapat bahwa terdapat proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi dalam regulasi emosi yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Regulasi emosi melibatkan kemampuan seseorang yang secara fleksibel dapat mengelola emosi sesuai dengan tuntutan lingkungan.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli dapat peneliti simpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu untuk dapat mengendalikan diri ketika terpengaruh oleh emosi negatif dan tetap tenang meski dalam tekanan.

2.4 Mantan Pecandu Narkoba

Seseorang yang telah berhenti dari ketergantungan disebut dengan mantan pecandu NAPZA. Menurut WHO (*World Health Organization*), mantan pecandu narkoba adalah mereka yang telah terbebas (pulih) dari kecanduan atau pantang narkoba selama minimal dua tahun. Dengan kata lain, mantan pecandu narkoba adalah orang yang menyalahgunakan narkoba, menggunakannya, kemudian menjadi kecanduan, dinyatakan bebas, atau pulih secara fisik dan psikis dari kecanduan.

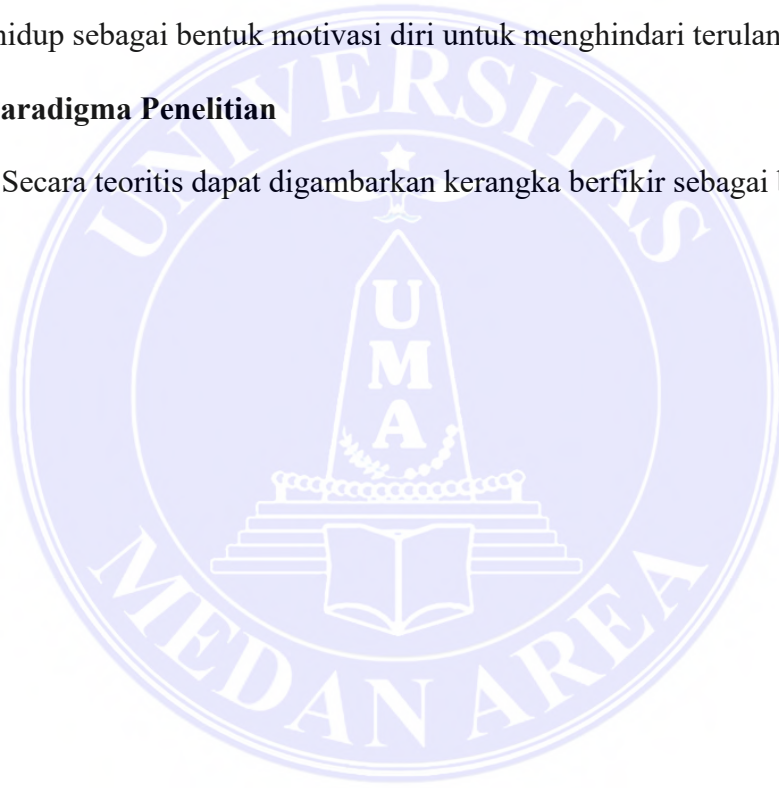
Para mantan pecandu narkoba dihadapi dengan tantangan menghadapi godaan maupun tekanan dari teman dan lingkungan sekitar serta tantangan untuk melawan keinginan dari dalam diri sendiri untuk menggunakan narkoba kembali yang dikenal dengan istilah sugesti. Dimana sugesti adalah ketergantungan mental, berupa munculnya keinginan untuk kembali menggunakan narkoba menurut

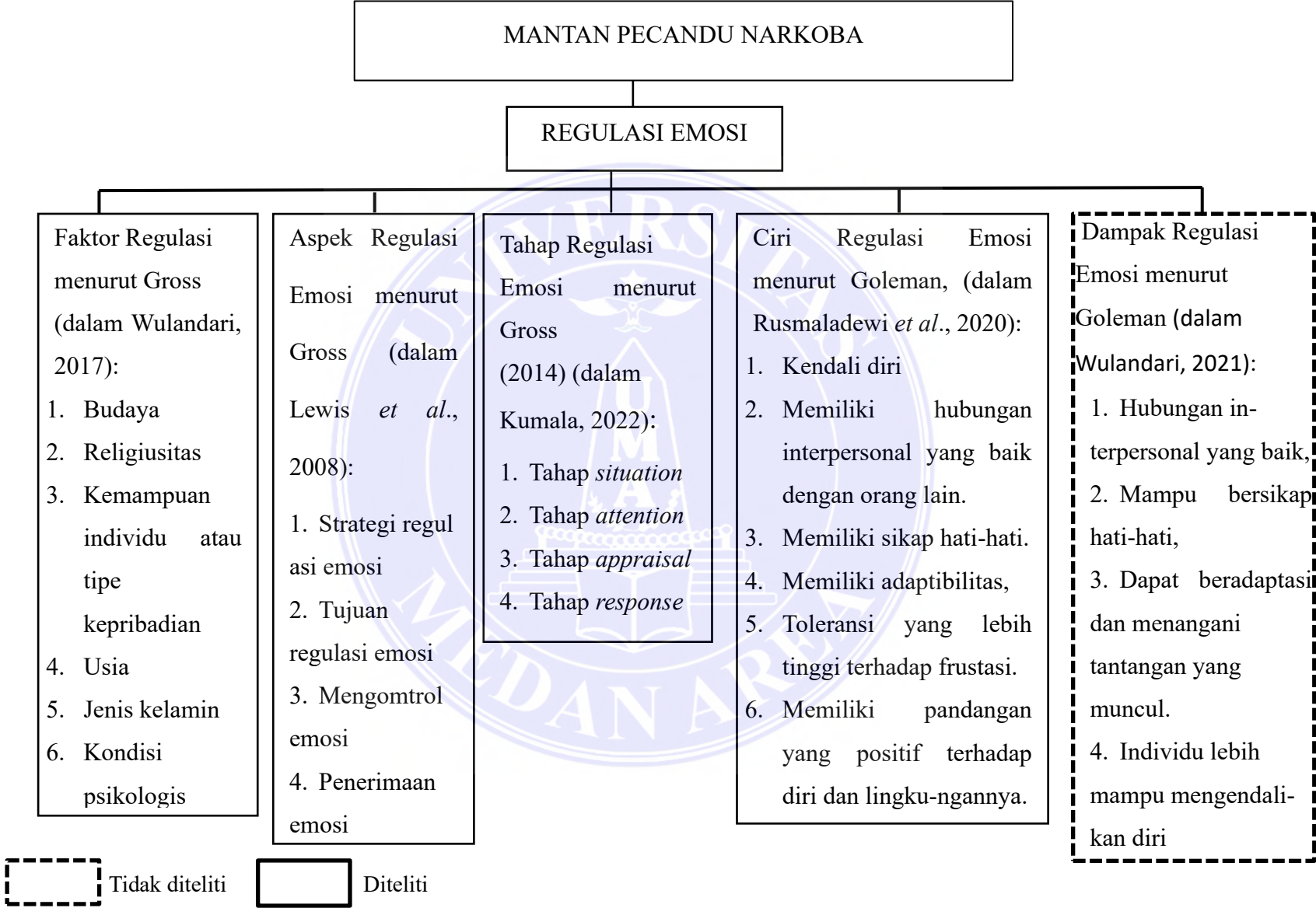
Partodiharjo, (dalam Aztri, 2013). Usaha yang keras dan kesungguhan dari mantan pecandu narkoba diperlukan agar tidak jatuh dan kembali menggunakan narkoba lagi.

Proses pemulihan bagi mantan pecandu bersifat dinamis sepanjang hidup. Selain itu, efek lain dari penyalahgunaan zat pada individu adalah hilangnya tujuan hidup karena seseorang yang terbebas dari kecanduan berusaha menemukan makna dalam hidup sebagai bentuk motivasi diri untuk menghindari terulangnya kembali.

2.5 Paradigma Penelitian

Secara teoritis dapat digambarkan kerangka berfikir sebagai berikut:





BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Waktu dan Lokasi Penelitian

3.1.1 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan berdasarkan data di dalam table di bawah ini.

Tabel 3.1 1 Waktu Penelitian

No	Kegiatan	2024-2025											
		Bulan											
		1	2	3	5	9	10	11	12	1	2	3	4
1.	Pengajuan Judul												
2.	ACC Judul												
3.	Pra Penelitian												
4.	Pengajuan Seminar Proposal												
5.	Pelaksanaan Seminar Proposal												
6.	Bimbingan Revisi Proposal												
7.	Persiapan Alat Ukur dan Observasi												
8.	ACC Penelitian												
9.	Penelitian												

10.	Penger- jaan bab 4&5												
11.	Seminar hasil												
12.	Sidang meja hijau												

Pada bulan Januari, peneliti mengajukan judul penelitian. Setelah melalui proses evaluasi dan diskusi dengan dosen pembimbing, judul penelitian peneliti mendapatkan persetujuan pada bulan yang sam. Memasuki bulan Maret, peneliti mulai melakukan pra-penelitian dengan mengumpulkan referensi tambahan, memperdalam landasan teori, dan menyusun rancangan penelitian secara lebih sistematis. Setelah persiapan yang matang, peneliti mengajukan seminar proposal pada bulan April sebagai langkah awal dalam mempresentasikan rancangan penelitian di hadapan dosen penguji. Pada bulan Mei, seminar proposal dilaksanakan. Peneliti memaparkan secara rinci latar belakang, rumusan masalah, metode penelitian, serta teknik analisis yang akan digunakan. Setelah mendapat masukan dan evaluasi dari dosen penguji, peneliti memulai proses bimbingan untuk merevisi hasil seminar proposal. Proses bimbingan dan revisi ini berlangsung hingga bulan Oktober untuk memastikan penelitian yang akan peneliti lakukan lebih terarah dan sistematis. Bulan Oktober juga menjadi waktu persiapan alat ukur dan observasi, di mana peneliti menyusun instrumen penelitian serta memastikan bahwa semua aspek telah siap untuk pelaksanaan penelitian. Setelah melalui tahap ini, peneliti mengajukan izin untuk melakukan penelitian dan akhirnya mendapatkan persetujuan pada bulan November. Pada bulan Desember, peneliti melaksanakan penelitian sesuai dengan metodologi yang telah dirancang, mengumpulkan data yang diperlukan, dan mulai menganalisis hasil penelitian

secara awal. Kemudian, pada bulan Januari, peneliti mulai menyusun Bab 4 dan Bab 5 yang berisi analisis data, pembahasan, serta kesimpulan dari penelitian peneliti. Sebagai tahap akhir dari rangkaian penelitian ini, peneliti melaksanakan seminar hasil pada bulan Februari. Dalam seminar ini, peneliti mempresentasikan temuan penelitian yang di dapat serta mendapatkan masukan akhir sebelum menyelesaikan skripsi secara keseluruhan. Dan pada bulan April peneliti melaksanakan sidang meja hijau yang membahas mengenai hasil penelitian yang diteliti dari bab 1 sampai dengan bab 5. Dengan demikian, seluruh proses penelitian ini dirancang dengan tahapan yang terstruktur agar dapat menghasilkan karya ilmiah yang berkualitas dan bermanfaat.

3.1.2 Lokasi Penelitian

Wawancara dan observasi penelitian dilaksanakan di tempat kerja responden yang beralamat di Gg. Kedondong I Tower I, Mekar Sari.

3.1.3 Tipe Penelitian

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Menurut Creswell (dalam Rianto, 2020) penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang mengeksplorasi dan memahami makna di sejumlah individu atau sekelompok orang yang berasal dari masalah sosial. Penelitian kualitatif secara umum dapat digunakan untuk penelitian tentang kehidupan masyarakat, sejarah, tingkah laku, konsep atau fenomena, masalah sosial, dan lain-lain. Salah satu alasan mengapa menggunakan pendekatan kualitatif adalah pengalaman peneliti dimana metode ini dapat menemukan dan memahami apa yang tersembunyi dibalik fenomena yang kadangkala merupakan suatu yang sulit untuk dipahami.

Jenis penelitian kualitatif yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah studi kasus. Creswell (dalam Rianto, 2020) mendefinisikan studi kasus sebagai pendekatan kualitatif yang penelitiannya mengeksplorasi kehidupan nyata, sistem terbatas kontemporer (kasus) atau beragam sistem terbatas (berbagai kasus), kasus ini dapat berupa suatu peristiwa, aktivitas, proses, dan program melalui pengumpulan data yang detil dan mendalam yang melibatkan beragam sumber informasi majemuk (misalnya, pengamatan, wawancara, bahan audiovisual, dan dokumen dan berbagai laporan), dan melaporkan deskripsi kasus dan tema kasus.

3.1.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Adapun definisi operasional dalam penelitian ini regulasi emosi adalah:

Regulasi emosi merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu dalam membentuk, mengelola, dan mengendalikan emosi agar tetap tenang meskipun dalam sebuah tekanan serta mengetahui bagaimana mengekspresikannya.

3.3 Unit Analisis

Unit analisis adalah salah satu komponen dari penelitian kualitatif. Secara fundamental, unit analisis berkaitan dengan permasalahan dalam penelitian. Unit analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah regulasi emosi pada mantan pecandu narkoba. Menurut Gross (2015) regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tetap tenang bahkan dalam tekanan. Individu dengan kecenderungan regulasi emosi yang baik dapat mengendalikan diri ketika mereka terpengaruh oleh emosi negatif. Ungkapan emosi negatif atau positif adalah hal yang sehat dan alami jika dilakukan dengan benar.

Berdasarkan pendapat para ahli mengenai regulasi emosi, peneliti menyimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu dalam membentuk, mengendalikan emosi dan tetap tenang meskipun dalam sebuah tekanan serta mengetahui bagaimana mengekspresikannya.

3.4 Responden Penelitian

3.4. 1 Karakteristik Responden

Subjek dari penelitian ini adalah mantan pecandu narkoba. Pemilihan subjek dilakukan melalui teknik *Purposive Sampling*, yang merupakan proses penggunaan pertimbangan tertentu dalam mengambil sampel. Dalam penelitian ini peneliti menentukan kriteria sampel yaitu, mantan pecandu narkoba yang sudah pulih.

Berdasarkan kriteria tersebut, subjek pertama, dan subjek kedua yang merupakan dua informan dalam penelitian ini yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan adalah mantan pecandu narkoba.

3.4. 2 Karakteristik Informan

Yang dimaksud dengan informan penelitian adalah orang yang memberikan informasi tentang responden kepada peneliti. Adapun yang menjadi informan adalah orang-orang yang memiliki hubungan dekat dengan responden dan mengenal responden dengan baik, yaitu kerabat responden sendiri yang tinggal di tempat responden bekerja.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

3.5.1 Metode Pengumpulan Data

Kualitas dan kelengkapan data akan berpengaruh terhadap hasil riset dalam penelitian kualitatif. Menurut Sugiyono (dalam Fiantika *et al*, 2022) terdapat empat teknik dalam pengumpulan data kualitatif yaitu:

1) Observasi

Observasi adalah pengamatan dan pencatatan yang dilakukan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Kegiatan observasi pada hakekatnya adalah merupakan aktivitas pengamatan dengan menggunakan pancaindra untuk mendapatkan informasi. Pengamatan dan pencatatan dilakukan terhadap objek penelitian, tentang perilaku alamiah, dinamika yang tampak, gambaran perilaku sesuai dengan situasi yang ada dan sebagainya. Observasi dalam penelitian ini digunakan untuk memperkuat data yang telah di dapat oleh peneliti melalui beberapa metode yang telah digunakan pada penelitian regulasi emosi mantan pecandu narkoba.

2) Wawancara

Wawancara adalah kegiatan tanya jawab yang dilakukan oleh dua orang untuk bertukar informasi, sehingga dapat dikonstruksikan dalam sebuah makna yang mengacu pada suatu topik tertentu. Teknik observasi sering digabungkan dengan wawancara mendalam dengan tujuan untuk menggali informasi yang lebih akurat. Jadi data hasil observasi akan digali lebih dalam menggunakan teknik wawancara mendalam. Hal ini merupakan salah satu upaya untuk memastikan keakuratan data yang diperoleh.

3) Dokumentasi

Dokumentasi ini dilakukan selama melakukan proses penelitian. Dokumentasi merupakan cara mengumpulkan informasi secara baik secara visual, verbal maupun tulisan. Dokumen dapat dijadikan sebagai sebuah catatan aktivitas, kegiatan maupun peristiwa yang telah berlalu yang dicatatkan, dikumpulkan menjadi sebuah arsip. Dokumen yang dimaksud dapat berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Metode observasi dan wawancara dijadikan sebagai pelengkap dalam pengumpulan data pada penelitian kualitatif.

3.5. 2 Alat Bantu Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan dua jenis alat bantu, yaitu:

1) Pedoman Wawancara

Pedoman wawancara digunakan untuk mengarahkan wawancara kepada narasumber yang sesuai dengan penelitian tersebut. Dan juga sebagai alat bantu alur dan topik agar saat wawancara berlangsung. Alur yang digunakan ini agar dapat mengarahkan pertanyaan – pertanyaan itu sesuai dengan topik penelitian. Pertanyaan yang disusun tidak hanya mengarah pada rumusan masalah yang ada namun juga mengarah pada teori yang relevan.

2) Alat Bantu Rekam

Alat perekam ini digunakan sebagai alat bantu wawancara pada lokasi yang sudah di tentukan, sehingga peneliti dapat berkonsentrasi pada jawaban-jawaban dari narasumber tanpa harus berhenti mencatat jawaban-jawaban dari narasumber. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan telephpne genggam (*handphone*) sebagai alat bantu rekam. Sebelum proses

perekaman peneliti meminta izin terlebih dahulu kepada narasumber bahwa percakapan diantara keduanya akan direkam. Setelah mendapat persetujuan dari narasumber maka wawancara dimulai.

3) Buku catatan.

Buku catatan berfungsi untuk mencatat hasil yang penting dari pencaian informasi agar bisa membaca kembali informasi yang dicatat ketika peneliti lupa.

3.5. 3 Lembar Persetujuan Responden

Lembar persetujuan responden dibuat dan diberikan kepada responden yang bertujuan untuk mengadakan kerja sama antara peneliti dan responden agar lebih memudahkan pada saat penelitian. Dengan demikian peneliti sudah mendapat izin dari responden (terlampir).

3.5. 4 Penarikan Kesimpulan

Kesimpulan atau verifikasi merupakan tahap akhir dalam analisis dan interpretasi data yang merupakan rangkuman atau inti dari hasil penelitian yang relevan dengan pertanyaan penelitian. Biasanya kesimpulan berisi pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman subjek penelitian, dapat menghasilkan teori baru, atau memperkuat teori yang ada.

3.6 Prosedur Penelitian

3.6. 1 Tahap Persiapan Penelitian

Tahap persiapan penelitian yang dilakukan berdasarkan Poerwandari (2007) adalah sebagai berikut:

- 1) Mencari informasi mengenai subjek.
- 2) Persiapan untuk mengumpulkan data.

- 3) Membangun rapport dan menentukan jadwal wawancara.

3.6.2 Tahap Pelaksanaan Penelitian

Tahap ini dilakukan dengan langkah-langkah berikut:

- 1) Mengkonfirmasi ulang waktu dan tempat wawancara.

Peneliti mengkonfirmasi ulang mengenai waktu dan tempat yang sebelumnya telah disepakati bersama dengan responden.

- 2) Melakukan wawancara.

Peneliti meminta responden penelitian untuk bersedia menandatangani lembar persetujuan menjadi responden penelitian dan menyatakan bahwa responden memahami tujuan dilakukannya wawancara, bersedia menjawab pertanyaan yang diajukan dalam wawancara serta mempunyai hak untuk mengundurkan diri dari penelitian. Peneliti juga memberikan informasi kepada responden bahwa hasil wawancara dan tersebut adalah rahasia dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Setelah responden menyetujui maka dilakukan wawancara serta observasi terhadap responden penelitian.

- 3) Memindahkan hasil wawancara dalam bentuk transkrip verbatim.

Peneliti melakukan *coding* yaitu membubuhkan kode-kode pada materi yang diperoleh. *Coding* dimaksudkan untuk mengorganisasikan dan mensistematiskan data secara lengkap dan mendetail sehingga dapat memunculkan gambaran tentang topik yang dipelajari (Poerwandari, 2007).

4) Melakukan analisis data.

Peneliti melakukan analisis penelitian terhadap data wawancara dan observasi yang sudah diperoleh untuk mendapatkan data yang mendukung dan relevan dengan tujuan penelitian.

5) Menarik kesimpulan, membuat diskusi dan saran.

Peneliti menarik kesimpulan dari data yang diperoleh selama penelitian untuk menjawab permasalahan yang diteliti, kemudian peneliti menuliskan diskusi terhadap kesimpulan dan seluruh hasil penelitian, kemudian peneliti mengajukan saran bagi penelitian selanjutnya.

3.7 Teknik Pengorganisasian Dan Analisis Data

Tahapan menganalisa data kualitatif menurut Poerwandari (2007), yaitu:

1) Organisasi Data

Pengelolaan dan analisis data sesungguhnya dimulai dengan mengorganisasikan data dengan rapi, sistematis dan selengkap mungkin.

2) *Coding* dan Analisis

Langkah penting pertama adalah membubuhkan kode-kode pada materi yang diperoleh. *Coding* dimaksudkan untuk mengorganisasikan dan mensistematiskan data secara lengkap dan mendetail sehingga data dapat memunculkan dengan lengkap gambaran tentang topik yang dipelajari dengan demikian peneliti akan dapat menentukan makna dari data yang dikumpulkan.

3) Pengujian Terhadap Dugaan

Dugaan adalah kesimpulan sementara dan dengan mempelajari data, kita mengembangkan dugaan-dugaan yang merupakan kesimpulan-kesimpulan

sementara. Dugaan yang berkembang tersebut harus dipertajam dan diuji ketepatannya.

4) Hal-hal Penting Sebagai Strategi Analisis

Patton (dalam Poerwandari, 2007) menjelaskan bahwa proses analisis dapat melibatkan konsep-konsep yang muncul dari jawaban atau kata-kata responden sendiri (*indigenous concept*). Kata-kata kunci dapat diambil dari istilah yang dipakai oleh responden sendiri, yang oleh peneliti dianggap benar-benar tepat dan dapat mewakili fenomena yang diajukan.

5) Tahap Interpretasi

Meskipun dalam penelitian kualitatif istilah analisis dan interpretasi sering digunakan bergantian, Kvale (dalam Poerwandari, 2007) mencoba membedakan keduanya. Menurutnya, interpretasi mengacu pada upaya memahami data secara ekstensif sekaligus mendalam. Peneliti memiliki perspektif mengenai apa yang sedang diteliti dan menginterpretasikan data melalui perspektif tersebut.

Metode analisis dan interpretasi data dalam penelitian ini dilakukan dengan tahapan organisasi data, koding dan analisis, pengujian terhadap dugaan, hal-hal penting sebagai strategi analisis, dan interpretasi data. Hal ini dilakukan sebagai upaya data yang diperoleh dapat diolah dengan benar.

3.8 Teknik Pemantapan Kredibilitas Penelitian

Uji kredibilitas data atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif antara lain dilakukan dengan sebagai berikut (Sugiyono, 2016):

1) Menggunakan Bahan Referensi

Bahan referensi yang dimaksud adalah pendukung untuk membuktikan data yang telah ditemukan peneliti. Informan, rekaman wawancara, data tentang interaksi manusia sangat diperlukan untuk mendukung kredibilitas data yang telah ditemukan peneliti.

2) Triangulasi

Triangulasi dalam pengujian kredibilitas diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu. Triangulasi sumber berarti, untuk mendapatkan data dari sumber yang berbeda-beda dengan teknik yang sama.

Norman K. Denkin (dalam Susanto, 2023) mendefinisikan triangulasi sebagai gabungan atau kombinasi berbagai metode yang dipakai untuk mengkaji fenomena yang saling terkait dari sudut pandang dan perspektif yang berbeda. Sampai saat ini, konsep Denkin ini dipakai oleh para peneliti kualitatif di berbagai bidang. Menurutnya, triangulasi meliputi empat hal, yaitu:

a) Triangulasi metode

Triangulasi metode dilakukan dengan cara membandingkan informasi atau data dengan cara yang berbeda. Sebagaimana dikenal, dalam penelitian kualitatif peneliti menggunakan metode wawancara, observasi, dan survei. Untuk memperoleh kebenaran

informasi yang handal dan gambaran yang utuh mengenai informasi tertentu, peneliti bisa menggunakan metode wawancara bebas dan wawancara terstruktur. Atau, peneliti menggunakan wawancara dan observasi atau pengamatan untuk mengecek kebenarannya. Selain itu, peneliti juga bisa menggunakan informan yang berbeda untuk mengecek kebenaran informasi tersebut. Melalui berbagai perspektif atau pandangan diharapkan diperoleh hasil yang mendekati kebenaran. Karena itu, triangulasi tahap ini dilakukan jika data atau informasi yang diperoleh dari subjek atau informan penelitian diragukan kebenarannya. Dengan demikian, jika data itu sudah jelas, misalnya berupa teks atau naskah/transkrip film, novel dan sejenisnya, triangulasi tidak perlu dilakukan.

b) Triangulasi antar-peneliti

Triangulasi antar-peneliti dilakukan dengan cara menggunakan lebih dari satu orang dalam pengumpulan dan analisis data. Teknik ini diakui memperkaya khasanah pengetahuan mengenai informasi yang digali dari subjek penelitian. Tetapi perlu diperhatikan bahwa orang yang diajak menggali data itu harus yang telah memiliki pengalaman penelitian dan bebas dari konflik kepentingan agar tidak justru merugikan peneliti dan melahirkan bias baru dari sumber data adalah menggali kebenaran informasi tertentu melalui berbagai metode dan sumber perolehan data. Misalnya, selain melalui wawancara dan observasi, peneliti bisa menggunakan observasi terlibat (*participant observation*), dokumen tertulis, arsip,

dokumen sejarah, catatan resmi, catatan atau tulisan pribadi dan gambar atau foto. Tentu masing-masing cara itu akan menghasilkan bukti atau data yang berbeda, yang selanjutnya akan memberikan pandangan (*insights*) yang berbeda pula mengenai fenomena yang diteliti. Berbagai pandangan itu akan melahirkan keluasan pengetahuan untuk memperoleh kebenaran handal.

c) Triangulasi sumber

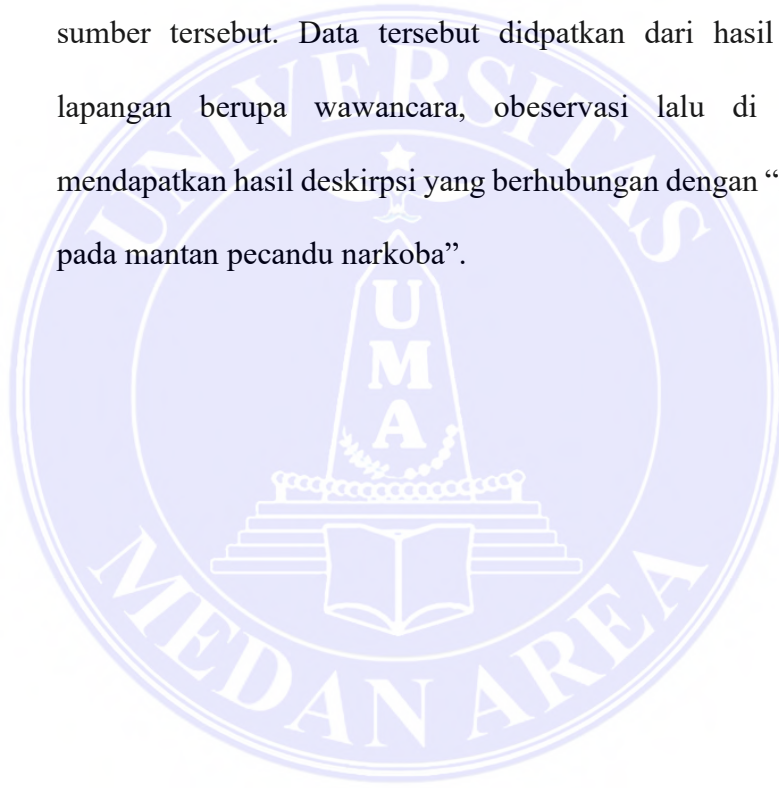
Triangulasi sumber adalah triangulasi pertama yang dibahas dalam menguji data dari beberapa informan yang akan menerima informasinya dengan cara melakukan mengecek data yang diperoleh selama perisetan melalui berbagai sumber atau informan, dapat meningkatkan kredibilitas data (Alfansyur, 2020). Dengan teknik yang sama, peneliti dapat mengumpulkan data dari berbagai informan.

c) Triangulasi teori

Hasil akhir penelitian kualitatif berupa sebuah rumusan informasi atau thesis statement. Informasi tersebut selanjutnya dibandingkan dengan perspektif teori yang relevan untuk menghindari bias individual peneliti atas temuan atau kesimpulan yang dihasilkan. Selain itu, triangulasi teori dapat meningkatkan kedalaman pemahaman asalkan peneliti mampu menggali pengetahuan teoretik secara mendalam atas hasil analisis data yang telah diperoleh. Diakui tahap ini paling sulit sebab peneliti dituntut memiliki *expert judgement* ketika membandingkan temuannya

denganperspektif tertentu, lebih-lebih jika perbandingannya menunjukkan hasil yang jauh berbeda menurut Rahardjo (dalam Susanto, 2023).

Metode pemeriksaan data pada penelitian ini menggunakan tringulasi sumber, teknik trigulasi sumber merupakan teknik yang melakukan perbandingan atau pengecekan ulang terhadap keakuratan serta kepercayaan dari informasi yang didapat secara berbeda dari sumber tersebut. Data tersebut didapatkan dari hasil yang ada di lapangan berupa wawancara, obeservasi lalu di analisis agar mendapatkan hasil deskirpsi yang berhubungan dengan “regulasi emosi pada mantan pecandu narkoba”.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.5 Kesimpulan

Kedua responden memiliki regulasi emosi yang buruk, dimana pada responden pertama masih kesulitan dalam mengendalikan emosinya, terutama saat menghadapi tekanan dalam pekerjaan. Ketika berhadapan dengan situasi yang menegangkan, seperti adanya residen yang bermasalah atau mencoba kabur, ia cenderung tersulut amarah dan bahkan melakukan tindakan fisik. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun telah mengalami perubahan positif dalam beberapa aspek, pengelolaan emosinya masih menjadi tantangan besar yang perlu dihadapi.

Sementara pada responden kedua dalam hal emosi, responden mengalami perubahan yang tidak konsisten, karena sifatnya yang sensitif dan mood yang berubah-ubah memengaruhi cara ia menyelesaikan permasalahan, baik dalam pekerjaan maupun kehidupan pribadi. Responden lebih cenderung menyelesaikan masalah dengan menghindarinya jika merasa lingkungan tidak mendukung. Hal ini menunjukkan bahwa ia masih perlu belajar dalam mengelola emosinya dengan lebih baik.

5.2 Saran

Setelah melihat hasil dari penelitian ini, maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Responden

Setelah dilakukannya penelitian ini diharapkan responden I agar dapat mempertahankan kemampuan mengalihkan perhatian dari permasalahan

untuk mengontrol emosi agar tetap dapat bersikap tenang. Caranya dengan menghindari konflik dengan orang lain. Sedangkan pada responden II agar dapat mempertahankan kemampuan menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negatif tetapi tetap dapat bersikap tenang. Caranya dengan melakukan relaksasi.

2. Bagi Lembaga

Bagi lembaga diharapkan dapat terus menjaga komunikasi yang baik dengan responden, serta terus memberikan masukan dan motivasi yang membangun. Serta mengadakan diharapkan dapat mengadakan program pelatihan dan pendampingan terhadap kesejahteraan psikologis dan kinerja pada staff di lembaga rehabilitasi. Guna untuk membantu lembaga rehabilitasi dalam mengidentifikasi tantangan yang dihadapi oleh staff serta memberikan rekomendasi strategis yang konkret guna meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kinerja mereka dalam mendukung proses pemulihan klien. Melakukan pelatihan untuk mengurangi kecemasan dan regulasi emosi seperti melakukan terapi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan tujuan untuk mengubah pola pikir dan perilaku yang memicu kecemasan, dapat dilakukan dengan cara mengidentifikasi distorsi kognitif, restrukturisasi pikiran negatif, latihan eksposur. Pelatihan Regulasi Emosi Berbasis *Dialectical Behavior Therapy* (DBT Skills Training) dengan tujuan untuk mengajarkan keterampilan regulasi emosi, toleransi stres, dan *interpersonal effectiveness*. Pelatihan Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dengan tujuan untuk mengembangkan kesadaran terhadap pikiran, emosi, dan tubuh tanpa menghakimi dimana metode yang dilakukan seperti

meditasi pernapasan, *body scan*, yoga ringan, *mindful walking*. Dapat dilakukan dengan menggunakan metode kesadaran, toleransi terhadap tekanan, pengaturan emosi, efektivitas interpersonal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih matang dalam penyiapan sebelum melakukan penelitian dengan meneliti minimal 5 tahun masa pulih bagi mantan pecandu narkoba, menggunakan lebih banyak referensi, , variabel penelitian yang beragam serta menggunakan lebih banyak instrumen penelitian agar hasil yang didapat lebih bervariasi. Pemilihan responden dan informan dapat di perluas dan di perbanyak untuk dapat menggali lebih dalam pada penelitian kualitatif. Melakukan penelitian mengenai dampak regulasi emosi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, M. S. , & S. K. A. K. (2017). Proses pengambilan keputusan untuk berhenti menggunakan narkoba pada mantan pecandu narkoba di Wilayah Denpasar. *Archive Of Community Health*, 4(2).
- Alfansyur, A. , & M. M. (2020). Seni mengelola data: Penerapan triangulasi teknik, sumber dan waktu pada penelitian pendidikan sosial. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 5(2). <https://doi.org/10.31764/historis.vXiY.3432>
- Aztri, S. (2011). Rasa Berharga Dan Pelajaran Hidup Mencegah Kekambuhan Kembali Pada Pecandu Narkoba Studi Kualitatif Fenomenologis. *Jurnal Psikologi*, 9(1).
- Creswell, J. W. , & P. C. N. (2016). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. (Fourth Edition). Sage publications.
- Fiantika, F., Wasil M., Jumiyati, S., Honesti, L., Wahyuni, S., Mouw, E., ... & Ambarwati, K. (2022). *Metodologi penelitian kualitatif. Metodologi Penelitian Kualitatif. In Rake Sarasin (Issue March)*. Surabaya: PT. Pustaka Pelajar. www.globaleksekutifteknologi.co.id
- Fitriana, R. N., Fitriana, S., & Dian, M. P. (2021). Dampak Perceraian Terhadap Regulasi Emosi Siswa SMK. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*.
- Gross, J. J. (2014). *Emotion regulation Conceptual and empirical foundations*.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Harianto, S. (2003). *Hubungan Antara Intensitas Komunikasi Remaja Dan Orang Tua Dengan Kecenderungan Penyalahgunaan Narkoba Di SMK Muhammadiyah 3 Klaten Utara*.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2). <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.7740>
- Jamaludin, A. Nasrullah. (2015). *Sosiologi Perkotaan*.
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3).

- Latief, M., Inda, I. P., Harma, A., & Usmani, N. A. (2023). Sosialisasi Bahaya Narkoba dan Cara Penanggulangannya. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 1(1). <https://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/abdikes/index>
- Lewis, M., & Jones, J. M. H. (2008). *Handbook of emotion third edition*. Guilford Press.
- Muntaha, M. (2011). Aspek Yuridis Penyalahgunaan Narkotika Di Kalangan Remaja. *Mimbar Hukum-Fakultas Hukum Universitas Gadjah Mada*, 23(1).
- Ningrum, W. R., & Masing, M. (2022). Regulasi Emosi Mahasiswa Mantan Pecandu Narkoba. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(2).
- Novitasari Dina. (2019). Rehabilitasi Terhadap Terhadap Anak Korban Penyalahgunaan Narkoba. *Jurnal Hukum Khaira Ummah*, 14(4).
- Pareanda Andika, D. J. & S. A. (2023). Regulasi Emosi Pecandu Narkoba Melalui Konseling Islami. *PROSDING Seminar Antarbangsa*.
- Pradana, D. A., Amelia, D., Shavera, F., & Purnamasari, O. (2019). Sosialisasi Jenis dan Bahaya Narkoba bagi Kesehatan pada Ikatan Pemuda Waru Rw 05 Pamulang Barat, Tangerang Selatan. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>
- Prasetyo, T. F., Idrus, M., Yuliani, S., & Siti, M. (2018). Sistem Pakar Pelayanan Dan Penyalahgunaan Narkoba. *Infotech Journal*, 4(1).
- Pratisti, W. D. (2013). Peran Orang Tua Dalam Perkembangan Kemampuan Regulasi Emosi Anak : Model Teoritis. *Prosding Seminar Nasional Parrenting*.
- Putra, S. D. (2016). Penyalahgunaan Narkoba Pada Nahasiswa Di Kelurahan Tanjung Hilir. *Sociologique, Jurnal Sosiologi*, 4(2).
- Rahbarian, M., Mohammadi, A., Abasi, I., & Soleimani, M. (2017). Emotion Regulation Problems and Addiction Potential in Iranian Students. *Practice in Clinical Psychology*, 5(4). <https://doi.org/10.29252/nirp.jpccp.5.4.235>
- Rianto, P. (2020). *MODUL METODE PENELITIAN KUALITATIF*. Penerbit Komunikasi UII. <https://www.researchgate.net/publication/343064279>
- Rusmaladewi, D. R. I., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2). <https://muda.kompas.id/baca/2020/04/10/hambatan-dan-solusi-saat-belajar->

- Sawai, R. P., Jaafar, N., Sawai, J. P., Sulaiman, M., Ahmad, R., & Mahazir, M. (2020). Pembinaan Modul Regulasi Emosi Menurut Perspektif Islam: Analisis Keperluan. *In International Seminar on Islam and Science (SAIS)*.
- Siregar, S. A. (2019). Pengedar Narkoba Dalam Hukum Islam. *Jurnal Al-Maqasid: Jurnal Ilmu Kesyariahan Dan Keperdataan*, 5(1).
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Susanto, D., & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah. *QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 1(1). <http://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/qosim>
- Thamrin, J. M. (2023). *Identifikasi Aspek Regulasi Emosi Terhadap Residen Di Panti Rehabilitasi NAPZA Rumoh Harapan Aceh Kota Banda Aceh*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Thompson, N. M., Uusberg, A., Gross, J. J., & Chakrabarti, B. (2019). Empathy and emotion regulation: An integrative account. In *Progress in Brain Research* (Vol. 247). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2019.03.024>
- Tursina, T., Muhandi, H., & Sari, D. A. (2020). Diagnosis Tahapan Pengguna Narkoba Menggunakan Metode K-Nearest Neighbor. *JEPIN (Jurnal Edukasi Dan Penelitian Informatika)*, 6(1).
- Wulandari, D., Musslifah, A. R., & Putri, D. R. (2021). *Regulasi Emosi pada Mantan Narapidana*. Universitas Sahid Surakarta.
- Wulandari, H. (2017). *Hubungan Antara Self-Compassiom Dengan Regulasi Emosi Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di RSUD dr. R. Goeteng Toroenadibrata Kabupaten Purbalingga (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO)*.

LAMPIRAN 1

PEDOMAN OBSERVASI DAN WAWANCARA

PEDOMAN OBSERVASI

Inisial Responden :

Lokasi Wawancara :

Catatan lapangan

No.	Aspek	Catatan
1.	Keadaan tempat wawancara	
2.	Cuaca dan suhu	

Catatan subjek

No.	Aspek	Catatan
1.	Pakaian	
2.	Postur tubuh	
3.	Ekspresi wajah	
4.	Kontak mata	
5.	Nada suara	
6.	Gerakan tubuh	

Lain-lain

No.	Aspek	Catatan
1.	Hambatan selama wawancara	
2.	Hal-hal khusus yang terjadi selama wawancara	



PEDOMAN WAWANCARA

A. Latar Belakang Responden

1. Coba anda ceritakan bagaimana kehidupan anda dari kecil hingga sekarang!
2. Coba ceritakan mengenai keluarga anda!
3. Seperti apa pola asuh yang diterapkan kedua orangtua anda!
4. Apakah anda pernah mengalami pengalaman buruk dalam keluarga?
5. Apakah anda termasuk anak yang penurut di rumah?
6. Bagaimana perlakuan orangtua anda terhadap anda dan saudara anda yang lain?
7. Bagaimana awal mula anda memilih untuk menggunakan narkoba?
8. Siapa yang memperkenalkan anda dengan dunia narkoba?
9. Apakah jenis narkoba yang anda gunakan?
10. Apa aja keuntungan dan kerugian yang anda dapat selama menggunakan narkoba?
11. Coba ceritakan, bagaimana perasaan anda saat berada dalam pusat rehabilitasi?
12. Berapa lama anda berada di dalam pusat rehabilitasi?
13. Bagaimana anda menanggapi pandangan negatif masyarakat mengenai diri anda?
14. Apakah anda memiliki keinginan untuk menggunakannya kembali?
15. Sudah berapa lama anda terbebas dari narkoba?

B. Faktor-faktor Terbentuknya Regulasi Emosi

1. Budaya
 - a) Suku apakah anda?
 - b) Pengalaman-pengalaman seperti apa yang bisa anda ambil dari cara orang tua ataupun lingkungan dalam mengelola emosi?
 - c) Bagaimana orang tua anda mengajarkan anda untuk mengelola emosi?

2. Religiusitas

- a) Apa agama yang anda anut?
- b) Sebagai seorang muslim apakah anda selalu melaksanakan ibadah sholat 5 waktu?
- c) Sejauh mana anda meyakini agama yang anda anut?
- d) Tindakan apa yang anda lakukan untuk mengatasi permasalahan yang dialami dari segi agama?

3. Kemampuan individu atau tipe kepribadian

- a) Biasanya ketika anda memiliki masalah kepada siapa anda akan bercerita?
- b) Anda lebih senang bersama orang lain atau lebih senang sendiri ketika memiliki masalah?
- c) Anda merupakan tipe orang yang terbuka atau tertutup?
- d) Siapa orang terdekat yang memahami kepribadian anda?

4. Usia

- a) Berapa usia anda?
- b) Apa yang anda rasakan dengan usia saat ini?
- c) Di usia anda sekarang ini, ketika dihadapkan dengan suatu masalah apa yang anda pikirkan?

5. Jenis kelamin

- a) Ketika ada residen yang berantam atau mereka menantang anda apa respon yang anda timbulkan?
- b) Jika anda dihadapkan dengan seorang lawan jenis yang membuat masalah dengan anda, maka apa yang akan anda lakukan?

6. Kondisi psikologis

- a) Jika sedang dihadapkan pada sebuah permasalahan apa yang anda rasakan?
- b) Tindakan apa yang anda akan lakukan untuk permasalahan tersebut?
- c) Apa yang anda lakukan untuk mengurangi dampak emosi yang ditimbulkan dalam sebuah permasalahan?

C. Aspek-aspek Regulasi Emosi

1. Strategi regulasi emosi (strategi)
 - a) Jika sedang dihadapkan pada sebuah permasalahan apa yang anda rasakan?
 - b) Apa yang anda pikirkan untuk menangani permasalahan tersebut?
 - c) Bagaimana pengalihan yang anda lakukan ketika keinginan relapse itu muncul, apa yang anda lakukan?
2. Perilaku untuk mencapai tujuan (tujuan)
 - a) Apa anda mudah terpengaruh oleh hal-hal yang negatif ?
 - b) Hal apa yang anda lakukan untuk mencari ketenangan ketika anda marah?
3. Mengontrol respon-respon emosional (impuls)
 - a) Apa anda mampu mengontrol perasaan marah?
 - b) Bagaimana cara anda mengendalikannya?
 - c) Apa yang anda pikirkan sebelum anda mengekspresikan perasaan marah, sedih dan kecewa yang dirasakan?
4. Penerimaan respons emosional
 - a) Dengan status anda sekarang yang merupakan mantan pecandu narkoba, apakah anda pernah memiliki perasaan membenci diri sendiri?
 - b) Apakah terjadi perubahan yang besar dari dalam diri anda setelah pulih dari narkoba?
 - c) Perubahan yang terjadi pada diri anda sekarang ini apakah muncul dari keinginan diri anda sendiri?

D. Tahap-tahap Regulasi Emosi

1. Tahap *situation*:
 - a) Ketika anda menghadapi suatu masalah apa yang akan anda lakukan?
 - b) Bagaimana cara anda untuk menyelesaikannya?
 - c) Bagaimana pengalihan yang anda lakukan ketika keinginan relapse itu muncul?

2. Tahap *attention*:

- a) Ketika emosi anda muncul apa yang akan anda lakukan?
- b) Cara apa yang anda lakukan untuk mengurangi emosi negatif?
- c) Ketika emosi anda muncul, apa yang anda lakukan?
- d) Bagaimana cara anda mengelola emosi negatif dalam kehidupan sehari-hari? Kenapa anda memilih cara tersebut ?

3. Tahap *appraisal*:

- a) Tindakan apa yang anda lakukan ketika sedang merasakan emosi marah?
- b) Dalam kondisi seperti apa yang membuat anda sulit dalam mengendalikan emosi negatif?

4. Tahap *response*:

- a) Ketika anda merasakan perasaan sedih atau marah bagaimana cara anda mengalihkan perhatian anda?
- b) Apakah emosi negatif yang anda rasakan dapat mempengaruhi perilaku anda?
- c) Perilaku seperti apakah yang anda tunjukkan?

E. Ciri-ciri Regulasi Emosi

1. Kendali diri

- a) Jika anda mendapat kritikan dari orang lain maka apa yang akan anda lakukan?
- b) Apa yang anda lakukan ketika sudah tidak dapat lagi menahan emosi yang anda tahan?
- c) Selain itu, apa yang akan anda lakukan untuk meredakan emosi tersebut?

2. Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain.

- a) Ketika anda berusaha untuk sembuh, apa yang dilakukan oleh keluarga anda?
- b) Apa yang akan anda lakukan saat memiliki konflik, dengan orang lain?

3. Memiliki sikap hati-hati.
 - a) Ketika berada dalam suasana yang tidak menyenangkan apa yang akan anda lakukan?
 - b) Apakah anda pernah merasa ingin menggunakan narkoba kembali setelah pernah menjalani rehabilitasi?
4. Memiliki adaptibilitas,
 - a) Mengapa anda tidak ingin menjadi pengguna lagi?
 - b) Perasaan seperti apa yang anda rasakan ketika berada di pusat rehabilitasi?
 - c) Lalu selama anda tinggal di pusat rehabilitasi pengalaman apa yang sudah anda dapatkan ?
5. Toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi.
 - a) Apa yang akan terjadi pada diri anda seandainya anda kembali menggunakan narkoba?
 - b) Apakah anda mampu berkomitmen untuk tidak relapse?
 - c) Bagaimana anda menilai diri sendiri ?
 - d) Apa usaha yang anda lakukan untuk menerima kondisi yang anda alami sebagai mantan pecandu narkoba?
6. Memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya.
 - a) Apa yang akan anda lakukan jika mengalami kegagalan atau kekecewaan?
 - b) Menurut anda hal apa yang sangat mempengaruhi keberhasilan anda didalam mengelola emosi atau masalah yang anda hadapi?

PEDOMAN WAWANCARA INFORMAN

1. Selaku informan, bagaimana sosok responden di mata anda? Boleh diceritakan sedikit?
2. Bagaimana menurut anda mengenai kepribadian responden dari seorang pecandu hingga sekarang sudah pulih?
3. Apakah ada cerita menarik yang dapat anda bagikan tentang bagaimana responden mengatasi masa sulit selama menjalani pemulihan hingga sekarang mereka sudah pulih?
4. Apakah menurut anda ada perbedaan emosi yang terjadi pada responden?
5. Selaku informan, apakah anda melihat perubahan dalam kepribadian atau sikap responden setelah pulih dari narkoba?
6. Apakah responden mendapatkan dukungan emosional dari teman-teman atau keluarga selama proses pemulihan?
7. Bagaimana menurut pandangan anda, responden menghadapi tekanan dalam kehidupannya sehari-hari dan di kerjaan?
8. Apakah anda melihat adanya perubahan dalam diri responden untuk menyelesaikan permasalahannya?
9. Apakah ada saran dari informan untuk responden yang sedang mengalami permasalahan atau memiliki emosi yang menggebu-gebu?



LAMPIRAN 2

LAPORAN HASIL OBSERVADI DAN VERBATIM

LAMPIRAN 2

HASIL OBSERVASI RESPONDEN 1

Inisial Responden I : MI

Lokasi Wawancara : Tempat kerja responden I

Catatan lapangan

No.	Aspek	Catatan
1.	Keadaan tempat wawancara	Tempat kerja responden terlihat bersih dan rapi, serta disana memiliki banyak tanaman.
2.	Cuaca dan suhu	Cuaca sedang, tidak terlalu panas dan juga tidak terlalu dingin dan suhu dalam ruangan juga sedang.

Catatan subjek

No.	Aspek	Catatan
1.	Pakaian	Baju lengan panjang berwarna coklat bermotif daun-daun dan mengenakan celana Panjang berwarna hitam.
2.	Postur tubuh	Tinggi badan 168cm dengan berat badan 55kg, memiliki warna kulit sawo matang.
3.	Ekspresi wajah	Ceria, saat proses wawancara berlangsung sesekali responden tersenyum, tertawa, dan bercanda.
4.	Kontak mata	Selama proses wawancara berlangsung, responden selalu menatap mata peneliti ketika menjawab pertanyaan, namun sesekali responden memalingkan wajahnya dengan melihat kearah residen rehabilitasi.
5.	Nada suara	Responden berbicara dengan intonasi yang rendah, tidak kasar, sopan namun tetap santai.
6.	Gerakan tubuh	Responden terlihat rileks dan santai, sambil sesekali memakan makanan yang sudah peneliti sediakan.

Lain-lain

No.	Aspek	Catatan
1.	Hambatan selama wawancara	Sesekali proses wawancara terhenti karena responden menegur dan berbicara dengan residen di rehabilitasi.
2.	Hal-hal khusus yang terjadi selama wawancara	Saat proses wawancara berlangsung terlihat responden memarahi residen yang melakukan kesalahan selama menjalani program

Hasil Wawancara Responden 1 (W.1.R1)

Wawancara 1 Pada Responden 1

Inisial Responden : MI
 Usia : 31 tahun
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Hari/Tanggal : Kamis, 19 Desember 2024
 Lokasi Wawancara : Tempat kerja responden
 Pukul : 16.16 s/d 19.00 WIB

Kode	Subjek	Uraian Jawaban	Analisis
W-1.R-1.001	Iteer	Assalamualaikum, selamat sore bro, perkenalkan saya Yesy mahasiswa Universitas Medan Area fakultas Psikologi, sehubungan dengan judul skripsi saya tentang Regulasi Emosi Pada Mantan Pecandu Narkoba. Apakah saya bisa meminta waktunya sebentar untuk wawancara?	Pembuka
W-1.R-1.002	Itee	Alhamdulillah baik sis	Kondisi responden saat wawancara
W-1.R-1.003	Iteer	Jadi maksud dari pertemuan kita hari ini, saya mau mengajukan beberapa pertanyaaan sama bro. Apakah bro bersedia??	
W-1.R-1.004	Itee	Bersedia sis, ini yang mau sis tanyakan tentang apa?	Ketersediaan responden
W-1.R-1.005	Iteer	Oh iyaa, jadi gini bro, saya mau menggali lebih dalam terkait bagaimana bro	

		mengontrol emosi dan bagaimana bro mengekspresikan emosi yang dirasakan	
W-1.R-1.006	Itee	Oh boleh lah sis, tapi bisa sambil santai kan?	
W-1.R-1.007	Iteer	Bisa kok bro, senyamannya aja bro, ini makanannya juga bisa sambil dimakan ya bro	
W-1.R-1.008	Itee	Oh iya sis makasih sis	
W-1.R-1.009	Iteer	Coba bro ceritakan mengenai kehidupan bro dari kecil hingga sekarang!	
W-1.R-1.010	Itee	Dari kecil saya dibiasakan membersihkan rumah. Saya lebih sering ikut orang tua daripada bermain dengan teman, ketika sekolah saya sering main dengan teman setelah pulang sekolah. Ketika SMP pertemanan dan permainan saya jauh berbeda, SMA yang lebih ke tawuran dan dunia bebas lebih luas lingkup pertemanan ke dalam sisi yang negatif, saya juga sudah kenal dengan sabu. Tamat SMA saya langsung kerja di Tanjung Balai, saya juga berjualan pakaian bekas membantu orang tua di Tanjung Balai, 2012 saya tamat SMA di bogor. Saya menikah tahun 2014, pernikahan saya	Latar belakang responden

		hanya bertahan sampai 2019 dan dikaruniai 2 orang anak perempuan. Saya masuk ke rehabilitasi pertama kali di LRPPN (Lembaga Rehabilitasi Pencegahan Penyalahgunaan Narkotika) 2022 awal, dijemput oleh pihak rehab di jalan Budi Luhur Medan Helvetia disitu saya selama 6 bulan, lalu saya ke besaki untuk melakukan sekolah konselor selama 3 bulan.	
W-1.R-1.011	Iteer	Kalau boleh tau jenis narkoba apa yang bro gunakan??	
W-1.R-1.012	Itee	Ganja, ekstasi, sabu, kei, sama heroin sis	Jenis narkoba yang digunakan
W-1.R-1.013	Iteer	Terus ketika bro sekolah konselor apa aja sih yang dipelajari dan gimana bentuk kerja seorang konselor adiksi itu?	
W-1.R-1.014	Itee	Selama mengikuti sekolah konselor kita belajar seperti kulia, belajar tentang 12 <i>core function</i> . Dimana <i>core function</i> merupakan salah satu pelajaran yang harus dimiliki oleh seorang konselor. Untuk bentuk kerjanya ya kita menjaga pemulihan residen yang ada di rehabilitasi, memberikan motivasi	Kegiatan selama sekolah konselor

		dan mendampingi program residen selama pemulihan, terus memberikan pengetahuan tentang bahaya penggunaan narkoba dan efek yang akan terjadi.	
W-1.R-1.015	Iteer	Oh begitu bro, saya lanjut ke pertanyaan berikutnya ya bro	
W-1.R-1.016	Itee	Iya sis silahkan	
W-1.R-1.017	Iteer	Bisa bro ceritakan mengenai keluarga bro seperti apa?	
W-1.R-1.018	Itee	Keluarga saya itu keluarga yang selalu mendukung anak dan keluarganya, orang tua saya termasuk tegas terutama mamak saya, saya 5 bersaudara dan orang tua saya memperlakukan anak dengan adil tidak ada pilih kasih.	Latar belakang keluarga responden
W-1.R-1.019	Iteer	Seperti apa pola asuh yang diterapkan kedua orangtua bro?	
W-1.R-1.020	Itee	Pola asuh orang tua saya keras dengan karakteristik orang batak lah sis ya yang terkenal keras namun mereka tetap sayang dan peduli terhadap anaknya.	Pola asuh orang tua responden
W-1.R-1.021	Iteer	Apakah bro pernah mengalami pengalaman buruk dalam keluarga?	
W-1.R-1.022	Itee	Pernah sis	
W-1.R-1.023	Iteer	Pengalaman buruk yang seperti apa itu bro, bisa bro ceritakan?	

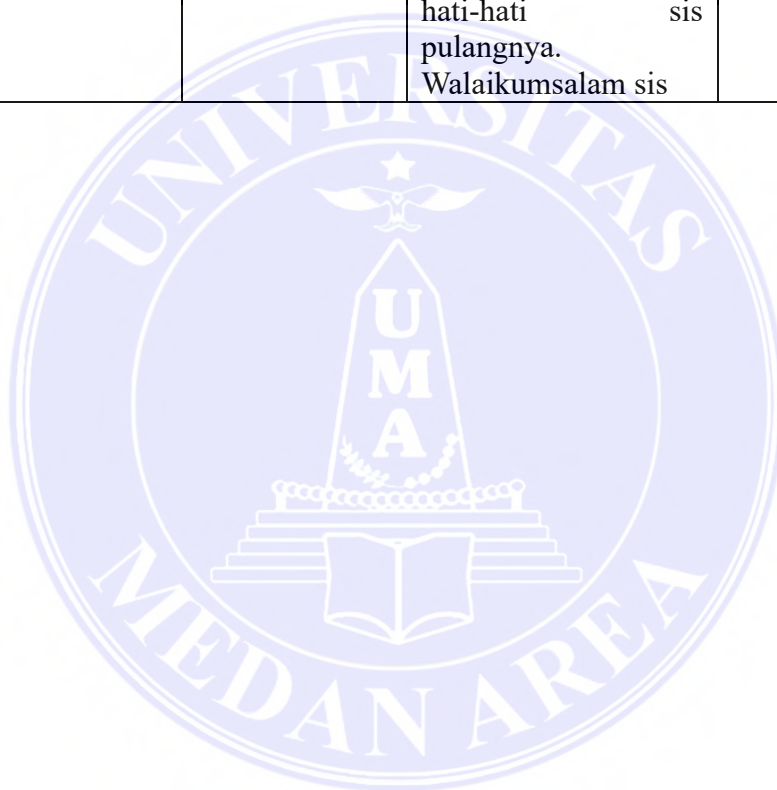
W-1.R-1.024	Itee	Ya, karena saya termasuk anak <i>broken home</i> sis, karena kedua orang tua saya bercerai ketika saya duduk di bangku SMP.	Pengalaman buruk responden
W-1.R-1.025	Iteer	Apakah bro termasuk anak yang penurut di rumah?	
W-1.R-1.026	Itee	Penurut sis, saya mengikuti segala bentuk arahan dan perintah dari orang tua saya.	
W-1.R-1.027	Iteer	Bagaimana perlakuan orangtua bro terhadap bro dan saudara bro yang lain?	
W-1.R-1.028	Itee	Mereka lebih dominan ke saya	
W-1.R-1.029	Iteer	Dominan nya itu gimana bro?? Apa ada perbedaan dengan saudara bro yang lain??	
W-1.R-1.030	Itee	Ya setiap subuh saya selalu di telfon, kalau untuk saudara yang lain tidak selalu sis	
W-1.R-1.031	Iteer	Gimana sih awal mula bro memilih untuk menggunakan narkoba?	
W-1.R-1.032	Itee	Ketika kelas 1 SMA dan saya sedang nongkrong dengan temen, terus ada temen punya barang obat penenang, pertama saya nyoba untuk mengonsumsi obat penenang dengan di campur kopi pas di sekolah ketika sarapan dan ketika masuk sekolah saya udah ngeflay,	Awal mula menggunakan narkoba

		saya juga mengonsumsi alkohol dan ganja saya konsumsi sepulang sekolah bersama temen tongkrongan.	
W-1.R-1.033	Iteer	Terus apa orang tua bro gak tau??	
W-1.R-1.034	Itee	Orang tua saya mengetahuinya ketika saya sudah mau tamat dan ketahuannya dirumah. Ketika orang tua saya sedang berberes rumah mendapati ada obat penenang di dalam lemari dan di bawah tempat tidur saya. Lalu orang tua saya memarahi, menasehati dan memberikan saya motivasi.	Perlakuan orang tua terhadap responden
W-1.R-1.035	Iteer	Jadi siapa yang memperkenalkan bro dengan dunia narkoba?	
W-1.R-1.036	Itee	Teman tongkrongan saya di SMA, terus teman di lingkungan rumah ketika saya sudah 1 tahun tinggal di bogor.	Perkenalan responden dengan dunia narkoba
W-1.R-1.037	Iteer	Kalau boleh tau apa jenis narkoba yang bro gunakan?	
W-1.R-1.038	Itee	Pertama waktu sekolah saya mengonsumsi obat-obatan, alkohol, ganja. Setelah pulang ke Tanjung Balai disitu saya baru mengenal sabu, ekstasi dan kei.	Jenis narkoba yang digunakan
W-1.R-1.039	Iteer	Apa aja keuntungan dan kerugian yang bro	

		dapat selama menggunakan narkoba?	
W-1.R-1.040	Itee	Keuntungan yang dirasakan gak ada sih sis. Saya mengonsumsi karena frustrasi dan merasakan zona nyaman seperti kecanduan dan ketergantungan. Kerugian yang saya rasakan dari segi materi pendapatan saya habis tidak kelihatan, kesehatan berat badan menurun penyakit datang seperti mag, asam lambung, sering tabrakan, jam tidur kurang, masa depan kita jadinya gak memikirkan masa depan hanya memikirkan hura-hura dan foya-foya sama senang-senang aja ketika mengonsumsi narkoba.	Dampak menggunakan narkoba
W-1.R-1.041	Iteer	Coba bro ceritakan, bagaimana perasaan bro saat berada dalam pusat rehabilitasi?	
W-1.R-1.042	Itee	Pertama-tama pastinya saya gak terima, penerimaan itu tidak ada karena kehidupan di rehabilitasi itu berbanding terbalik daripada di luar, 2 minggu pertama selama di rehabilitasi itu kita di kurung tidak bisa ngapa-	Kehidupan selama menjalani proses rehabilitasi

		ngapain hanya bisa makan, mandi, tidur, minggu ke 3 kita bru mengikuti program orientasi dimana kita disitu diajarkan untuk bangun dan sarapan pagi, megikuti aktivitas di pagi hari, mengikuti makan siang, seminar, olahraga, mandi dan makan bersama, ibadah sholat berjamaah dan mengaji bersama, setelah menjalani program rehabilitasi barulah kita mengikuti kehidupan orang normal, saya di rehab selama 6 bulan.	
W-1.R-1.043	Iteer	Bagaimana bro menanggapi pandangan negatif masyarakat mengenai diri bro yang sebagai mantan pecandu?	
W-1.R-1.044	Itee	Sakit sih ketika kita mendengarkan pandangan negatif. Tapi saya menanggapi dengan tetap berbuat baik dengan orang tersebut sih sis.	Perasaan terhadap pandangan orang lain
W-1.R-1.045	Iteer	Apakah bro memiliki keinginan untuk menggunakannya kembali?	
W-1.R-1.046	Itee	Untuk sekarang saya tidak ada kepikiran mengonsumsi kembali karena terlihat kali bodohnya ketika kita mengonsumsi itu kembali.	Pandanagn responden tentang <i>relapse</i>

W-1.R-1.047	Iteer	Baik bro saya rasa cukup untuk hari ini, kita akan melanjutkan di wawancara berikutnya ya bro	
W-1.R-1.048	Itee	Oh iya sis, berkabar aja ya sis	
W-1.R-1.049	Iteer	Baik bro saya pamit ya bro, terimakasih banyak untuk waktunya bro. Assalamualaikum	Penutup
W-1.R-1.050	Itee	Iya sis sama-sama, hati-hati sis pulang. Walaikumsalam sis	



Wawancara 2 Pada Responden 1 (W2.R1)

Nama : MI

Usia : 31 tahun

Wawancara 2

Hari/Tanggal : Jumat, 20 Desember 2024

Lokasi Wawancara : Tempat kerja responden

Pukul : 16.00 s/d 19.00 WIB

Kode	Subjek	Uraian Jawaban	Analisis
W-2.R-1.051	Iteer	Assalamualaikum, selamat sore bro	Pembuka
W-2.R-1.052	Itee	Walaikumsalam sis, sore sis	
W-2.R-1.053	Iteer	Saya mau lanjutin wawancara kita ya bro	
W-2.R-1.054	Itee	Oke sis	
W-2.R-1.054	Iteer	Jadi apa sih yang bro lakukan ketika menghadapi sebuah tekanan atau masalah?	
W-2.R-1.055	Itee	Saya lebih memilih tidur pertamanya sis setelah itu saya mencari tau sumber masalahnya	Pengalihan masalah
W-2.R-1.056	Iteer	Terus bagaimana cara bro untuk menyelesaikan sebuah permasalahan tersebut?	
W-2.R-1.057	Itee	Saya menyelesaikannya dengan baik-baik sis, saya menanyakan langsung kepada yang bermasalah mengenai sumber masalahnya ada dimana.	Penyelesaian masalah
W-2.R-1.058	Iteer	Bagaimana pengalihan yang bro lakukan ketika keinginan <i>relapse</i> itu muncul, apa yang bro lakukan?	
W-2.R-1.059	Itee	Berkumpul dengan keluarga lah sis, kembali menjalin hubungan dengan keluarga seperti ngajak	Cara pengalihan terhadap <i>relapse</i>

		keluarga berkumpul dan jalan-jalan.	
W-2.R-1.060	Iteer	Ketika bro sedang dalam suasana yang tidak menyenangkan, seperti sedang marah atau kesal terhadap sesuatu apa yang akan bro lakukan?	
W-2.R-1.061	Itee	Sabar dan berusaha untuk tenang aja sis	Responden sabar dan berusaha tetap tenang
W-2.R-1.062	Iteer	Cara apa yang bro lakukan untuk mengurangi emosi negatif yang ada pada diri bro?	
W-2.R-1.063	Itee	Melakukan olah raga seperti bersepeda, berlari	
W-2.R-1.064	Iteer	Kenapa bro memilih cara tersebut ?	
W-2.R-1.065	Itee	Ya karena itu enak sis saya merasa lebih <i>relax</i> untuk menghilangkan rasa emosi, sama suntuk	
W-2.R-1.066	Iteer	Bagaimana cara bro mengelola emosi negatif dalam kehidupan sehari-hari?	
W-2.R-1.067	Itee	Pertama mendengarkan musik, terus kadang melakukan olahraga atau mencari tempat suasana yang adem dan tenang seperti melihat senja.	Kemampuan mengendalikan emosi
W-2.R-1.068	Iteer	Tindakan apa yang bro lakukan ketika sedang merasakan emosi marah?	
W-2.R-1.069	Itee	Saya memilih naik motor berkeliling tanpa tujuan	Pengalihan terhadap emosi
W-2.R-1.070	Iteer	Dalam kondisi seperti apa yang membuat bro itu sulit untuk mengendalikan emosi negatif?	
W-2.R-1.071	Itee	Ketika dalam pengaruh narkotika saya lebih ke mukul benda ketika sedang marah, tetapi ketika tanpa pengaruh narkotika saya	Dampak narkoba terhadap emosi

		lebih bisa mengontrol emosi, saya lebih tenang.	
W-2.R-1.072	Iteer	Ketika bro lagi merasakan perasaan sedih atau marah bagaimana cara bro mengalihkan perhatian bro?	
W-2.R-1.073	Itee	Saya suka mendengarkan musik, berjalan-jalan, atau olahraga sih sis	Pengalihan terhadap emosi
W-2.R-1.074	Iteer	Apakah emosi negatif yang bro rasakan dapat mempengaruhi perilaku bro gak?	
W-2.R-1.075	Itee	Berpengaruh, ketika sedang mengalami emosi negatif saya menjadi emosian	
W-2.R-1.076	Iteer	Perilaku seperti apakah yang bro tunjukkan ketika sedang mengalami emosi negatif tersebut?	
W-2.R-1.077	Itee	Pergi sis meninggalkan situasi dan kondisi, saya akan menyendiri.	Strategi regulasi emosi
W-2.R-1.078	Iteer	Baik bro saya rasa cukup untuk hari ini, kita akan melanjutkan di wawancara berikutnya ya bro	
W-2.R-1.079	Itee	Oh iya sis, berkabar aja ya sis	
W-2.R-1.080	Iteer	Baik bro saya pamit ya bro, terimakasih banyak untuk waktunya bro. Assalamualaikum	Penutup
W-2.R-1.081	Itee	Iya sis sama-sama, hati-hati sis. Walaikumsalam sis	

Wawancara 3 Pada Responden 1 (W3.R1)

Nama : MI
 Usia : 31 tahun
 Wawancara 3
 Hari/Tanggal : Senin, 23 Desember 2024
 Lokasi Wawancara : Tempat kerja responden
 Pukul : 13.00 s/d 15.00 WIB

Kode	Subjek	Uraian Jawaban	Analisis
W-3.R-1.082	Iteer	Assalamualaikum, selamat sore bro	Pembuka
W-3.R-1.083	Itee	Walaikumsalam sis, sore sis	
W-3.R-1.084	Iteer	Saya mau lanjutin wawancara kita ya bro	
W-3.R-1.085	Itee	Oke sis	
W-3.R-1.086	Iteer	Jika sedang dihadapkan pada sebuah permasalahan apa yang bro rasakan?	
W-3.R-1.087	Itee	Sedih, emosi, pernah waktu itu di tempat saya bekerja mengalami sebuah insiden. Dimana residen di tempat saya bekerja mencoba kabur namun ketahuan, disitu saya merasa kesal dan emosi sis tapi saya juga merasa kecewa dengan mereka.	Respon terhadap permasalahan
W-3.R-1.088	Iteer	Jadi apa yang bro lakukan kepada residen yang mencoba kabur itu bro?	
W-3.R-1.089	Itee	Saya dan staff yang lain memberikan hukuman sis, dengan merantai kaki dan tangannya lalu di pisahkan makannya dengan residen lain, dan diberikan pakaian yang berbeda mereka kami suruh pake rok sis.	Dampak yang disalahgunakan

W-3.R-1.090	Iteer	Apa yang bro pikirkan untuk menangani permasalahan tersebut?	
W-3.R-1.091	Itee	Mencari sumber masalah dan mencari solusinya.	
W-3.R-1.092	Iteer	Jika emosi bro sedang memuncak karena permasalahan tersebut, bagaimana cara bro menenangkan diri?	
W-3.R-1.093	Itee	Menjauh sejenak lalu lanjut menyelesaikan masalah yang sedang terjadi.	Pengalihan terhadap masalah
W-3.R-1.094	Iteer	Apa bro mudah terpengaruh oleh hal-hal yang negatif ?	
W-3.R-1.095	Itee	Enggak sis sis kalau untuk sekarang ini	
W-3.R-1.096	Iteer	Bisa bro kasih contohnya gak, kalau bro gak gampang terpengaruh?	
W-3.R-1.097	Itee	Kalau sekarang saya jika diajak ke hal yang negatif dan menurut saya itu berdampak buruk bagi saya maka saya akan menolaknya sih sis	Penolakan terhadap hal negatif
W-3.R-1.098	Iteer	Hal apa yang bro lakukan untuk mencari ketenangan ketika bro sedang marah?	
W-3.R-1.099	Itee	Melakukan olahraga seperti bersepeda atau jogging sis	Strategi regulasi emosi
W-3.R-1.0100	Iteer	Apa brpo mampu mengontrol perasaan marah?	
W-3.R-1.0101	Itee	Mampu sis	
W-3.R-1.0102	Iteer	Bagaimana cara bro mengendalikan perasaan marah tersebut?	
W-3.R-1.0103	Itee	Ya perbanyak melakukan olahraga sih sis atau dengerin music	

W-3.R-1.0104	Iteer	Apa yang bro pikirkan sebelum bro mengekspresikan perasaan marah, sedih dan kecewa yang dirasakan ?	
W-3.R-1.0105	Itee	Ya mencari sumber masalahnya sis	
W-3.R-1.0106	Iteer	Dengan status bro sekarang yang merupakan mantan pecandu narkoba, apakah bro pernah memiliki perasaan membenci diri sendiri gak?	
W-3.R-1.0107	Itee	Pernah ada kekecewan terhadap diri sendiri sih sis, kenapa saya dulu menggunakan narkoba	Pandangan terhadap status sebagai mantan pecandu
W-3.R-1.0108	Iteer	Apakah terjadi perubahan yang besar dari dalam diri bro setelah pulih dari narkoba?	
W-3.R-1.0109	Itee	Ada sis setelah saya menjalani proses rehabilitasi selama enam bulan saya mendapatkan kembali kepercayaan keluarga, dan berat badan saya bertambah, dan saya mendapatkan kesempatan untuk sekolah konselor sis	Perubahan setelah pulih
W-3.R-1.0110	Iteer	Perubahan yang terjadi pada diri bro sekarang ini apakah muncul dari keinginan diri bro sendiri?	
W-3.R-1.0111	Itee	Iya sis, walaupun awalnya terpaksa oleh keinginan keluarga setelah mengikuti rehabilitasi saya mulai ada kesadaran bahwa kesembuhan yang saya dapat nantinya juga demi kebaikan saya ke depannya dan saya ingin mengubah masa depan saya yang terhambat	Penerimaan diri
W-3.R-1.0112	Iteer	Baik bro saya rasa cukup untuk hari ini, kita akan	

		melanjutkan di wawancara berikutnya ya bro	
W-3.R-1.0113	Itee	Oh iya sis, berkabar aja ya sis	
W-3.R-1.0114	Iteer	Baik bro saya pamit ya bro, terimakasih banyak untuk waktunya bro. Assalamualaikum	Penutup
W-3.R-1.0115	Itee	Iya sis sama-sama, hati-hati sis pulangnya. Walaikumsalam sis	



Wawancara 4 Pada Responden 1 (W4.R1)

Nama : MI
 Usia : 31 tahun
 Wawancara 2
 Hari/Tanggal : Selasa, 24 Desember 2024
 Lokasi Wawancara : Tempat kerja responden
 Pukul : 13.00 s/d 15.00 WIB

Kode	Subjek	Uraian Jawaban	Analisis
W-4.R-1.0116	Iteer	Assalamualaikum, sore bro	Pembuka
W-4.R-1.0117	Itee	Walaikumsalam sis, sore sis	
W-4.R-1.0118	Iteer	Saya mau lanjutin wawancara kita ya bro	
W-4.R-1.0119	Itee	Oke sis	
W-4.R-1.0120	Iteer	Jika bro mendapat kritikan dari orang lain maka apa yang akan bro lakukan?	
W-4.R-1.0121	Itee	Biasa aja sih sis, saya gak ambil pusing	
W-4.R-1.0122	Iteer	Apa yang bro lakukan ketika sudah tidak dapat lagi menahan emosi yang uda bro tahan?	
W-4.R-1.0123	Itee	Saya sih pergi menjauh meninggalkan situasi sis	Kemampuan mengendalikan emosi
W-4.R-1.0124	Iteer	Selain itu, apa yang akan bro lakukan untuk meredakan emosi tersebut?	
W-4.R-1.0125	Itee	Pergi meninggalkan situasi sis, terus memikirkan sumber permasalahan dan mencari solusinya sih sis	Kemampuan mengendalikan emosi
W-4.R-1.0126	Iteer	Ketika bro berusaha untuk sembuh, apa yang dilakukan oleh keluarga bro?	
W-4.R-1.0127	Itee	Kalau dari keluarga yang diupayakan yaitu sis mendukung pemulihan saya dengan memasukkan saya ke	Dukungan keluarga

		rehabilitasi, dan memasukkan saya ke dalam sekolah konselor	
W-4.R-1.0128	Iteer	Apa yang akan bro lakukan saat memiliki konflik atau permasalahan, dengan orang lain?	
W-4.R-1.0129	Itee	Biasa aja sih sis, saya gak menghiraukan permasalahan	Pengalihan terhadap masalah
W-4.R-1.0130	Iteer	Ketika berada dalam suasana yang tidak menyenangkan apa yang akan bro lakukan?	
W-4.R-1.0131	Itee	Berusaha untuk mencari situasi yang menyenangkan untuk diri saya	Penyelesaian terhadap masalah
W-4.R-1.0132	Iteer	Apakah bro pernah merasa ingin menggunakan narkoba kembali setelah pernah menjalani rehabilitasi?	
W-4.R-1.0133	Itee	Pernah, ketika selesai menjalani program di rehabilitasi, namun untuk sekarang tidak pernah,	
W-4.R-1.0134	Iteer	Kalau boleh tau kenapa bro gak ingin menjadi pengguna lagi?	
W-4.R-1.0135	Itee	Yang pertama saya sudah bekerja sis, kedua untuk melanjutkan masa depan. Alasan terkuat saya tidak ingin menjadi pengguna lagi, ya yang pertma itu kembali ke diri sendiri si karena ya saya udah tau dampaknya seperti apa pada diri saya sendiri. Dari keluarga juga memberikan harapan besar dengan mensupport saya untuk pulih dan itu menjadi satu alasan kuat buat berhenti total.	Pandangan terhadap relapse, tujuan dalam hidup
W-4.R-1.0136	Iteer	Perasaan seperti apa yang bro rasakan ketika berada di pusat rehabilitasi?	
W-4.R-1.0137	Itee	Awal saya mengikuti rehabilitasi bukan karena kemauan saya sendiri sis. Dulu	Evaluasi terhadap pengalaman hidup

		tuh saya ikut rehabilitasi karena orang tua sudah tau kalau saya pecandu dan mereka ingin saya untuk sembuh. Nah perasaan awal saya di rehabilitasi ya agak kaget ya sis karena pergerakan kita terbatas tapi lama-lama saya merasa lebih tenang sih sis, karena tidak memikirkan dosis lagi	
W-4.R-1.0138	Iteer	Lalu selama bro tinggal di pusat rehabilitasi pengalaman apa yang sudah bro dapatkan ?	
W-4.R-1.0139	Itee	Kalo dari fisik, dulu saya tuh masuk ke kategori kurus sis, sekarang setelah sembuh udah agak gemukan. Terus sekarang saya lebih dapet berpikir secara jernih. Saya juga jadi tau mengenai bahaya narkoba, cara handle feeling, cara beribadah serta menjalani kehidupan yang sehat sis	Evaluasi terhadap pengalaman hidup
W-4.R-1.0140	Iteer	Apa yang akan terjadi sama bro seandainya bro kembali menggunakan narkoba?	
W-4.R-1.0141	Itee	Ya ke rehab lagi lah sis	
W-4.R-1.0142	Iteer	Apakah bro mampu berkomitmen untuk tidak relapse?	
W-4.R-1.0143	Itee	Mampu sis	
W-4.R-1.0144	Iteer	Bagaimana cara bro untuk bertahan tidak relapse?	
W-4.R-1.0145	Itee	Kan saya punya keinginan jadi orang yang baik, maksudnya dalam arti baik itu normal, senormalnya orang kan pagi olahraga, terus agak siang sarapan masuk kerja, pulang kerja terus istirahat. Ya bentuk usaha saya ya mencoba memperbaiki itu agar hidup saya terarah sis	Alasan untuk tidak relapse

W-4.R-1.0146	Iteer	Bagaimana sih bro dalam menilai diri sendiri dari yang dulu dan sekarang seperti apa ?	
W-4.R-1.0147	Itee	Selama saya menggunakan narkoba diri saya hancur, tidak memiliki tujuan, prinsip, kepercayaan, masa depan juga gak ada. Setelah sudah pulih saya menjadi lebih baik, kepercayaan kembali, lebih produktif.	Cara responden menilai dirinya yang dulu dan sekarang
W-4.R-1.0148	Iteer	Apa usaha yang bro lakukan untuk menerima kondisi yang bro alami sebagai mantan pecandu narkoba?	
W-4.R-1.0149	Itee	Maksudnya gimana sis?	
W-4.R-1.0150	Iteer	Gini bro kan sekarang status bro adalah seorang mantan pecandu. Nah apa sih usaha yang bro lakuin untuk dapat menerima status itu?	
W-4.R-1.0151	Itee	Saya sih berusaha untuk melakukan hal yang lebih positif dan bermanfaat aja sis	
W-4.R-1.0152	Iteer	Apa yang akan bro lakukan jika mengalami kegagalan atau kekecewaan?	
W-4.R-1.0153	Itee	Perbanayak sabar dan mengevaluasi diri sis	Regulasi emosi
W-4.R-1.0154	Iteer	Menurut bro hal apa yang sangat mempengaruhi keberhasilan dalam mengelola emosi atau masalah yang bro hadapi?	
W-4.R-1.0155	Itee	Ya kita harus belajar untuk menenangkan diri, dan handle feeling aja sih sis	Regulasi emosi
W-4.R-1.0156	Iteer	Ini beberapa pertanyaan terakhir ya bro hehe	
W-4.R-1.0157	Itee	Iya sis gak papa santai aja sis	
W-4.R-1.0158	Iteer	Bro suku apa bro?	
W-4.R-1.0159	Itee	Jawa Batak sis	
W-4.R-1.0160	Iteer	Pengalaman-pengalaman seperti apa yang bisa bro ambil	

		dari cara orang tua ataupun lingkungan dalam mengelola emosi?	
W-4.R-1.0161	Itee	Mencoba bersabar dan mencari Solusi, itu sih yang saya selalu tangkap dari orang tua saya sis	
W-4.R-1.0162	Iteer	Bagaimana orang tua anda mengajarkan anda untuk mengelola emosi	
W-4.R-1.0163	Itee	Lebih ke sabar sih sis yang diarahkan orang tua, tenang, dan alihkan ke hal yang saya sukai	
W-4.R-1.0164	Iteer	Maaf sebelumnya bro, kalau boleh tau agama yang bro anut apa?	
W-4.R-1.0165	Itee	Islam sis	
W-4.R-1.0166	Iteer	Sebagai seorang muslim apakah bro selalu melaksanakan ibadah sholat 5 waktu?	
W-4.R-1.0167	Itee	Iya sis alhamdulillah meski kadang ada juga yang bolong sih sis	
W-4.R-1.0168	Iteer	Sejauh mana sih bro meyakini agama yang bro anut?	
W-4.R-1.0169	Itee	Yakin lah sis dengan apa yang diajarkan oleh agama saya	
W-4.R-1.0170	Iteer	Tindakan apa yang anda lakukan untuk mengatasi permasalahan yang dialami dari segi agama?	
W-4.R-1.0171	Itee	Ya saya sholat sis	
W-4.R-1.0172	Iteer	Biasanya ketika bro memiliki masalah kepada siapa bro akan bercerita?	
W-4.R-1.0173	Itee	Saya jarang cerita, saya lebih memilih memendamnya	
W-4.R-1.0174	Iteer	Anda lebih senang bersama orang lain atau lebih senang sendiri ketika memiliki masalah?	
W-4.R-1.0175	Itee	Saya sih lebih seneng sendiri sih sis, baru kalau saya ngerasa butuh bantuan baru minta solusi terhadap org terdekat	

W-4.R-1.0176	Iteer	Bro itu merupakan tipe orang yang terbuka atau tertutup?	
W-4.R-1.0177	Itee	Kalau ke external terbuka sis, kalau internal saya tertutup sis	
W-4.R-1.0178	Iteer	Siapa orang terdekat yang memahami tentang kepribadin bro?	
W-4.R-1.0179	Itee	Orang tua saya sih sis	
W-4.R-1.0180	Iteer	Kalau boleh tau umur bro sekarang berapa?	
W-4.R-1.0181	Itee	31 sis haha udah tua saya sis	
W-4.R-1.0182	Iteer	Jadi apalah yang bro rasakan dengan usia bro saat ini hehe?	
W-4.R-1.0183	Itee	Berat sih sis, kan dengan bertambahnya usia maka tanggung jawab hidup ini tu semakin bertambah juga sis	Perasaan terhadap usia
W-4.R-1.0184	Iteer	Di usia bro sekarang ini, ketika dihadapkan dengan suatu masalah apa yang bro pikirkan?	
W-4.R-1.0185	Itee	Jika pada permasalahan yang berat saya merasa sedih, kecewa	
W-4.R-1.0186	Iteer	Ketika ada residen yang berantam atau mereka menantang bro apa respon yang bro timbulkan atau berikan?	
W-4.R-1.0187	Itee	Saya terkadang ikut terpancing sih sis, disini kan ada yang sebutannya HM ya sis itu tu residen yang sudah kenak sarafnya. Terkadang kalau mereka kumat mau mereka melawan kita sis, ya terkadang saya terpancing juga emosinya sis saya kasih hukuman juga sis sebagai efek jera nya	Terpengaruh perasaan negatif
W-4.R-1.0188	Iteer	Tindakan apa yang bro akan lakukan untuk permasalahan tersebut?	
W-4.R-1.0189	Itee	Ya saya karena ikut terpancing emosi dengan staff lain, saya ikut juga sis memarahi dan juga main tangan ke mereka sis	Terpengaruh perasaan negatif

		terus kami dengan staff tain kasih mereka hukuman gitu lah sis	
W-4.R-1.0190	Iteer	Apa yang bro lakukan untuk mengurangi dampak emosi yang ditimbulkan dalam sebuah permasalahan?	
W-4.R-1.0191	Itee	Mencari kesibukan degan berolahraga, seperti bersepeda, jogging atau pergi keluar tanpa tujuan dengan kereta.	Kemampuan mengalihkan fokus perhatian
W-4.R-1.0192	Iteer	Itu tadi pertanyaan terakhir bro, terimakasih ya bro untuk waktunya Saya pamit yabro, assalamualaikum	Penutup
W-4.R-1.0193	Itee	Oh iya sis oke hehe, sama-sama sis. Oke sis walaikumsalam	

HASIL OBSERVASI RESPONDEN

Inisial Responden II : M

Lokasi Penelitian : Tempat kerja responden

Catatan lapangan

No.	Aspek	Catatan
1.	Keadaan tempat wawancara	Tempat kerja responden terlihat bersih dan rapi, serta disana memiliki banyak tanaman.
2.	Cuaca dan suhu	Cuaca sedang, tidak terlalu panas dan juga tidak terlalu dingin dan suhu dalam ruangan juga sedang.

Catatan subjek

No.	Aspek	Catatan
1.	Pakaian	Baju lengan pendek berwarna hitam dengan bermotif garis-garis abstrak dan mengenakan celana panjang berwarna biru muda.
2.	Postur tubuh	Tinggi badan 158cm dengan berat badan 70kg, memiliki warna kulit sawo matang.
3.	Ekspresi wajah	Ceria, saat proses wawancara berlangsung responden selalu tersenyum, dan terkadang sambil bercanda dan terawa dengan peneliti dan residen yang ada.
4.	Kontak mata	Selama proses wawancara berlangsung, responden selalu menatap mata peneliti ketika menjawab pertanyaan, namun sesekali responden memalingkan wajahnya dengan melihat kearah residen rehabilitasi.
5.	Nada suara	Responden berbicara dengan intonasi yang rendah, tidak kasar, sopan namun tetap santai.
6.	Gerakan tubuh	Responden terlihat rileks dan santai, sambil sesekali memakan makanan yang sudah peneliti sediakan. Dan responden menjawab pertanyaan dari peneliti sambil sesekali menggerakkan tangannya.

Lain-lain

No.	Aspek	Catatan
1.	Hambatan selama wawancara	Sesekali proses wawancara terhenti karena responden menegur dan berbicara dengan residen di rehabilitasi.
2.	Hal-hal khusus yang terjadi selama wawancara	Saat proses wawancara berlangsung terlihat responden menegur residen yang lambat dalam melakukan program



Hasil Wawancara Responden 2 (W.1.R2)

Wawancara 1 Pada Responden II

Inisial Responden : M
 Usia : 39 tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Hari/Tanggal : Sabtu, 21 Desember 2024
 Lokasi Penelitian : Tempat kerja responden
 Pukul : 17.30 s/d 20.00 WIB

Kode	Subjek	Uraian Jawaban	Analisis
W-1.R-2. 193	Iteer	Selamat sore kak, perkenalkan saya Yesy mahasiswa Universitas Medan Area dari fakultas Psikologi, jadi sehubungan dengan judul skripsi saya yaitu tentang Regulasi Emosi Pada Mantan Pecandu Narkoba. Apakah saya bisa meminta waktunya sebentar untuk wawancara?	Pembuka
W-1.R-2. 194	Itee	Iya sore yes, jadi ini kita mau melakukan wawancara tentang apa?	
W-1.R-2. 195	Iteer	Jadi gini kak maksud dan tujuan yesy mewawancarai kakak itu untuk mengetahui bagaimana pemahaman kakak mengenai emosi yang kakak rasakan dan bagaimana kakak mengontrol emosi yang terjadi. Jadi apakah bisa kita mulai wawancaranya kak?	
W-1.R-2. 196	Itee	Oh gitu. Oke-oke yes boleh dimulai aja	
W-1.R-2. 197	Iteer	Coba kakak ceritakan bagaimana kehidupan kakak dari kecil hingga sekarang?	
W-1.R-2. 198	Itee	Waktu kecil tu aku bermain dengan teman disekitar	Latar belakang responden

		rumah, waktu remaja juga sama bermain dengan teman sekolah, di SMU sosialisasinya bersama dengan teman sekolah. Ada teman yang memberikan dampak buruk sama ku Dimana aku tau nakal atau bandal waktu di SMU pas naik kelas 3. Dimana aku sudah kenal rokok dan narkoba dan yang mengenalkannya itu temen lingkungan tempat tinggal. Dimana disana banyak anak-anak nakal.	
W-1.R-2. 199	Iteer	Jadi saat itu orang tua kakak tau gak kalau kakak merokok dan make narkoba?	
W-1.R-2. 200	Itee	Orang tua sudah tau sejak aku SMU, namun yang mereka tau aku tu suka keluar malam aja tapi soal aku merokok sama narkoba mereka belum tau. Dan kehidupan aku itu berubah semenjak kenal narkoba,	
W-1.R-2. 201	Iteer	Berubahnya itu gimana tu kak?	
W-1.R-2. 202	Itee	Ya aku menjadi gak baik, saya sering membuang waktu, waktu dulu di SMU aku tu nyobanya setiap weekend, aku make sama mabok, rokok, dan ganja. Pemicu aku kek gitu karena stres dan ada faktor situasi karena kecemburuan terhadap saudara yaitu kakak ku yang sedang kuliah Dimana orang tua ku tu hanya fokus ke kakak dan tidak memperhatikan aku itu yang ku rasa. Tujuan make itu ya karena pengen ngilangin suntuk dan didikan orang tua ku keras dan aku	Dampak narkoba pada diri responden

		ngerasa aku gak bisa digitukan.	
W-1.R-2. 203	Iteer	Boleh gak kakak ceritain mengenai keluarga kakak?	
W-1.R-2. 204	Itee	Keluarga ku itu semuanya positif aku punya 2 orang abang dan 4 orang kakak, abang-abangku ya bandel sih tapi bandal laki-laki tapi tidak narkoba, kalau kakakku ya pikirannya sekolah terus. Keluarga kami rukun kalau rebut itu ya palingan tentang masalah kecil aja itu biasa.	Latar belakang keluarga responden
W-1.R-2. 205	Iteer	Seperti apa pola asuh yang diterapkan kedua orangtua kakak?	
W-1.R-2. 206	Itee	Kalau mamak mengasuh kami ya seperti ibu ya, yang terpenting anaknya tidak kelaparan, kalau mendidik itu tidak memkasa anak tapi kalau bapak selalu memaksa keinginan kepada anaknya, dia keras karena bapak kami ini waktu kecil keluarganya susah jadi bapak ini berusaha supaya keluarganya bisa makan dan setelah sukses dia mendidik anaknya keras karena gak mau anaknya susah.	Pola asuh orang tua responden
W-1.R-2. 207	Iteer	Apakah kakak pernah mengalami pengalaman buruk dalam keluarga?	
W-1.R-2. 208	Itee	Pernah, yang harusnya abang dengan adik perempuannya itu kan tidak mesti memukul kan ya, apalagi adeknya itu perempuan meskipun y akita ini udah ngelakuin kesalahan.	Pengalaman buruk responden
W-1.R-2. 209	Iteer	Itu berarti kejadiannya waktu kakak ketahuan make ya?	
W-1.R-2. 210	Itee	Iya yes	

W-1.R-2. 211	Iteer	Apakah kakak itu termasuk anak yang penurut dirumah?	
W-1.R-2. 212	Itee	Ya enggaklah	
W-1.R-2. 213	Iteer	Engga menurutnya itu seperti apa kak?	
W-1.R-2. 214	Itee	Ya karena bandel itu tadi yes, seperti ya stigma pecandu tad ikan aku berarti gak penurut kan ya hehe	
W-1.R-2. 215	Iteer	Bagaimana perlakuan orangtua kakak terhadap kakak dan saudara kakak yang lain?	
W-1.R-2. 216	Itee	Gak ada perbedaan sih, mereka bukan yang kalau ketemu itu kayak peluk atau bercanda bersama gitu.	
W-1.R-2. 217	Iteer	Bagaimana awal mula kakak memilih untuk menggunakan narkoba?	
W-1.R-2. 218	Itee	Pertama kali nyoba itu waktu SMP, tapi karena masih kayak ada pemikiran dalam hati masih harus belajar jadi enggak lagi. Terus rutinnya ya waktu SMA kelas 3 ya setiap minggu waktu itu aku usianya masih 16 tahun.	Awal menggunakan narkoba
W-1.R-2. 219	Iteer	Siapa yang memperkenalkan kakak dengan dunia narkoba?	
W-1.R-2. 220	Itee	Teman- teman yang aku temuin kan udah make duluan, mereka nunjukin jadi disitulah aku nyoba karena pertemanan tadi lah. Tapi sebenarnya aku make juga karena kemauan ku sendiri, kayak tes power kan di tunjukin barangnya terus setelah makain dapat efek seperti apa jadi aku nyoba. Semua dikira lucu kalau make ganja padahal gak gitu juga, terus ya jadi kayak ada sifat yang melawan atau susah dibilangin.	Awal mengenal narkoba

W-1.R-2. 221	Iteer	Apakah jenis narkoba yang kakak gunakan?	
W-1.R-2. 222	Itee	Aku pernah pake sabu, dan Ganja	Jenis narkoba yang digunakan
W-1.R-2. 223	Iteer	Apa aja keuntungan dan kerugian yang kakak dapat selama menggunakan narkoba?	
W-1.R-2. 224	Itee	Keuntungan nya itu saat make kayak ada perasaan lebih tenang aja gitu. Kalau kerugian nya ya banyak lah yang pertama waktunya terbangun sia-sia gitu kan, kerugian secara mental juga pernah kualami seperti aku pernah mengalami yang namanya skizofrenia, dulu tu harusnya aku kalau gak kek gitu mungkin usaha ku sekarang jadi tambah maju tapi malah berhenti gak jalan lah gitu.	Dampak yang dirasakan selama menggunakan narkoba
W-1.R-2. 225	Iteer	Terus waktu kakak masuk ke pusat rehabilitasi gimana perasaan kakak? Bisa gak kakak certain	
W-1.R-2. 226	Itee	Waktu aku di rehabilitasi aku merasakan ga enak ya sama sekali gak tertarik, ya dan juga pada saat aku disana tu ya aku merasa apaya pokoknya aku merasa tersikasa lah ya gak enaklah 6 bulan di rehab aku merasa kayak misalnya kayak tempat itu serba salah semuanya gitu.	Kehidupan selama menjalani proses rehabilitasi
W-1.R-2. 227	Iteer	Bagaimana kakak menanggapi pandangan negatif masyarakat mengenai diri kakak yang sebagai mantan pecandu?	
W-1.R-2. 228	Itee	Ya, karena sekarang udah hidup clean ya ibaratnya udah gak make lagi dan gangguan secara mental aku sudah bisa control, jadi aku	Upaya penerimaan diri

		mikirin lah tutup kuping aja untuk stigma-stigma orang.	
W-1.R-2. 229	Iteer	Apakah kakak memiliki keinginan untuk menggunakannya kembali?	
W-1.R-2. 230	Itee	Enggak ada sih yes	Pemikiran terhadap <i>rilapse</i>
W-1.R-2. 231	Iteer	Alasan kakak gak mau menggunakan narkoba kembali itu karena apa kak?	
W-1.R-2. 232	Itee	Alasannya ya pertama karena proses di rehab meski disana aku merasa gak nyaman, gak enak tapi karena itu aku jadi mikir bahwa jangan make lagi kalau enggak ko pasti akan mendapatkan yang gak enak juga. Kan kalau di rehab itu kan kita gak bisa pulang gak bisa menikmati lingkungan luar dan disana kita diatur-aturnya, jadi buat kita yang pertama aklai disana sebelumnya kita gak pernah digitukan pasti ngerasa gak enak.	<i>Flashback</i> terhadap masa lalu
W-1.R-2. 233	Iteer	Oh siap siap kak, untuk wawancara pertamanya mungkin segini dulu ya kak, jadi nanti akan ada wawancara lanjutan	
W-1.R-2. 234	Itee	Begitu, oke yes nanti berkabar aja ya	
W-1.R-2. 235	Iteer	Siap kak, terimakasih banyak ya kak, nanti kelanjutannya yesy kabari lagi ya kak.	
W-1.R-2. 236	Itee	Oke yes santai aja, semoga kakak bisa membantu sebisanya buat kelancaran yesy.	
W-1.R-2. 237	Iteer	Aamiin, sekali lagi makasih ya kak, pamit pulang dulu kak	Pennutup
W-1.R-2. 238	Itee	Iya yes sama-sama, hati-hati	

Wawancara 2 Pada Responden 2 (W2.R2)

Nama : M

Usia : 39 tahun

Wawancara 2

Hari/Tanggal : Senin, 23 Desember 2024

Lokasi Wawancara : Tempat kerja responden

Pukul : 16.00 s/d 19.00 WIB

Kode	Subjek	Uraian Jawaban	Analisis
W-2.R-2.239	Iteer	Selamat sore kak, hari ini kita akan melakukan wawancara lanjutan dari yang kemarin ya kak. Apakah kakak sudah siap?	Pembuka
W-2.R-2.240	Itee	Sore yes, oh iya silahkan	
W-2.R-2.241	Iteer	Bagaimana caranya kak menghadapi tekanan atau masalah?	
W-2.R-2.242	Itee	Aku orangnya lebih ini sih apa namanya kalau dibilang gak bertanggung jawab ya bukan gak bertanggung jawab, misalnya masalah aku diputusin pacarku aku tu gak bisa ini yes, aku tu orangnya curhat dan masukannya itu yang ku pegang biar tenang. Aku lebih menggebu-gebu ketika marah disitu ku iniin semua lampiaskan spontan aja	Usaha dalam mengatasi masalah
W-2.R-2.243	Iteer	Bagaimana cara kak untuk menyelesaikannya?	
W-2.R-2.244	Itee	Ya mengalir aja sih tergantung masalahnya, kalau dulu waktu mengonsumsi ya dengan cara seperti itu kek lebih bodo amat. Kalau	Usaha dalam mengatasi masalah

		sekarang mungkin mengalir aja, ya misalnya ketika aku ribut sama orang dirumah kalau misalnya di blas disitu juga takutnya makin nambah masalah jadi ya didiamkan aja dulu nanti udah tenang baru bicara.	
W-2.R-2.245	Iteer	Bagaimana pengalihan yang kak lakukan ketika keinginan relapse itu muncul?	
W-2.R-2.246	Itee	Ya ini sih lebih melihat keadaan sekarang aja gitu, kek untuk saat ini aku kan sedang bersama orang-orang yang berjuang pulih jadi kalau aku relapse ya untuk apa kita memberikan masukan tentang bahaya narkoba tapi kita <i>relapse</i> itu untuk apa.	Kemampuan mengalihkan fokus perhatian
W-2.R-2.247	Iteer	Ketika emosi kak muncul apa yang akan anda lakukan?	
W-2.R-2.248	Itee	Yang pasti marah tapi marahkan bukan hanya suara keras, diam juga bisa artinya lagi marah, atau memilih pergi meninggalkan tempat pada saat kita emosi.	Responden memilih meninggalkan
W-2.R-2.249	Iteer	Cara apa yang kak lakukan untuk mengurangi emosi negatif?	
W-2.R-2.250	Itee	Ya ambil kegiatan yang positif lah misalnya nonton tv, lihat yang lucu-lucu dan yang pasti gak mau memikirkan hal terbesut. Merenung dulu sih utama sekarang aku lagi kek gitu yang maslah luar jangan sampai	Mampu berpikir jernih serta mengekspresikannya dalam tindakan

		kubawak ke kerjaan jadi aku merenung dulu	
W-2.R-2.251	Iteer	Kenapa kak memilih cara tersebut ?	
W-2.R-2.252	Itee	Ya karena itu berdampak terhadap pengalihan emosi nya, menurutku itu ngefek di aku untuk meredam emosiku	
W-2.R-2.253	Iteer	Bagaimana cara kakak mengelola emosi negatif dalam kehidupan sehari-hari?	
W-2.R-2.254	Itee	Ya dipikirkan dulu sih apa lah nanti akibatnya kalau aku marah nanti takutnya jadi nambah masalah, terus kalau misalnya pun kadang-kadang kita lupa merenung karena waktunya gak cocok aku sih diam dulu baru lah mencerna kek mana nih	Usaha dalam mengatasi masalah
W-2.R-2.255	Iteer	Tindakan apa yang kakak lakukan ketika sedang merasakan emosi marah?	
W-2.R-2.256	Itee	Kadang nangis karena marah yang gak bisa dilampiaskan , tidur kalau masih suntuk ya aku cerna emosinya, makan atau jalan-jalan aku orangnya pemikir. Aku sekarang lebih mampu mengalihkan ke hal yang positif tapi kadang meledak juga	Merasakan emosi yang di miliki, regulasi emosi
W-2.R-2.257	Iteer	Dalam kondisi seperti apa yang membuat kakak sulit dalam mengendalikan emosi negatif?	
W-2.R-2.258	Itee	Ya kalau misalnya kulihat kayaknya gak bisa ni di diamkan jadi disitulah ku lampiaskan terkadang gak bisa	Usaha dalam mengatasi masalah

		dikendalikan. Kayak missal aku udah ngasih tau untuk dikerjakan tapi sengaja gak dikerjakan aku ngerasa gak dihargai disitulah emosiku gak terkontrol kadang	
W-2.R-2.259	Iteer	Ketika kakak merasakan perasaan sedih atau marah bagaimana cara anda mengalihkan perhatian anda?	
W-2.R-2.260	Itee	Ya paling jalan-jalan lah yes, atau ya itulah apanamanya aku sering nonton film, karena kadang kalau jalan-jalan sendiri ngapain.	Kemampuan mengalihkan fokus perhatian
W-2.R-2.261	Iteer	Apakah emosi negatif yang kakak rasakan dapat mempengaruhi perilaku anda?	
W-2.R-2.262	Itee	Ya iyalah yes aku jadi lebih kasar	
W-2.R-2.263	Iteer	Perilaku seperti apakah yang kakak tunjukkan?	
W-2.R-2.264	Itee	Aku sih banting barang gitu	Perilaku yang ditampilkan
W-2.R-2.265	Iteer	Yesy rasa cukup untuk wawancara kita hari ini ya kak, jadi nanti akan ada wawancara lanjutan kak	
W-2.R-2.266	Itee	Oke yes nanti berkabar aja ya	
W-2.R-2.267	Iteer	Siap kak, terimakasih banyak ya kak, nanti kelanjutannya yesy kabari lagi ya kak. Yesy pamit pulang ya kak	Penutup
W-2.R-2.268	Itee	Oke yes santai aja, hati-hati pulangnya yes	

Wawancara 3 Pada Responden 2 (W3.R2)

Nama : M
 Usia : 39 tahun
 Wawancara 3
 Hari/Tanggal : Senin, 23 Desember 2024
 Lokasi Wawancara : Tempat kerja responden
 Pukul : 17.00 s/d 20.00 WIB

Kode	Subjek	Uraian Jawaban	Analisis
W-3.R-2.269	Iteer	Selamat sore kak, hari ini kita akan melakukan wawancara lanjutan dari yang kemarin ya kak. Apakah kakak sudah siap?	Pembuka
W-3.R-2.270	Itee	Sore yes, oh iya silahkan	
W-3.R-2.271	Iteer	Jika sedang dihadapkan pada sebuah permasalahan apa yang kakak rasakan?	
W-3.R-2.272	Itee	Awalnya sedih ya kalau permasalahan buruk, kalau di kecewain orang ya kecewa ya bercampur lah jadi gak bergirah membuat malas makan, mandi malas.	Merasakan emosi yang di miliki
W-3.R-2.273	Iteer	Apa yang kakak fikirkan untuk menangani permasalahan tersebut?	
W-3.R-2.274	Itee	Ya ini aja apa namanya buka pikiran aja misalnya kayak masalah yang buat aku kecewa kalau seandainya kau mikir kecewa terus ya masalahbnya gak selesai jadi melupakan gak kupikirkan , masa bodoh aja jadi susananya terganti jadi kuhadapi	Mampu berpikir jernih serta mengekspresikannya dalam tindakan

		dengan beraktifitas cari hiburan sendiri dari hp jadi lupa sehingga masalahnya terlupakan dan terganti perasannya hilang.	
W-3.R-2.275	Iteer	Jika emosi kakak sedang memuncak karena permasalahan tersebut, bagaimana cara kakak menenangkan diri?	
W-3.R-2.276	Itee	Ya samalah ya yes aku orangnya lebih betah dirumah, beraktifitas yang menjadi hiburan dirumah itulah yang ku alihkan	Kemampuan mengalihkan fokus perhatian
W-3.R-2.277	Iteer	Apa kakak mudah terpengaruh oleh hal-hal yang negatif ?	
W-3.R-2.278	Itee	Iya, tapi kalau sekarang ini enggak kalau tentang hal negatif tapi aku ya orangnya mudah terpengaruh gitu.	
W-3.R-2.279	Iteer	Bisakah kakak memberikan contohnya?	
W-3.R-2.280	Itee	Saya suka mengikuti apa yang orang lakukan tapi kalau hal negatif untuk sekarang tidak	
W-3.R-2.281	Iteer	Hal apa yang kakak lakukan untuk mencari ketenangan ketika anda marah?	
W-3.R-2.282	Itee	Ya awalnya menyendiri berdiam diri dulu, berfikir lah gimana ni biar tenang, misal kita marah karena penyebab nya itu orang lain tapi kan kita gak bisa lari dari dia jadi berdiam diri dulu, berfikir dan jalani aja mengakir aja gitu.	Merasakan emosi yang di miliki
W-3.R-2.283	Iteer	Apa kakak mampu mengontrol perasaan marah?	

W-3.R-2.284	Itee	Ya lumayan lah, karena gak selamanya juga kan bisa terkontrol	
W-3.R-2.285	Iteer	Bagaimana cara kakak mengendalikannya?	
W-3.R-2.286	Itee	Ya itu tadi berdiam diri dulu sih aku, terus aku berfikir dan dijalani mengalir begitu aja yes.	Mampu mengurangi emosi negatif
W-3.R-2.287	Iteer	Apa yang kakak pikirkan sebelum kakak mengekspresikan perasaan marah, sedih dan kecewa yang dirasakan ?	
W-3.R-2.288	Itee	Misalnya aku ada masalah dengan orang tua yang masih berstigma ya jadi yang aku inikan itu bertanya dulu ke mereka kenapa sih harus punya pikiran seperti itu. Ya ibaratnya berkomunikasi lah sama yang berkonflik	Usaha dalam mengatasi masalah
W-3.R-2.289	Iteer	Dengan status kakak sekarang yang merupakan mantan pecandu narkoba, apakah kakak pernah memiliki perasaan membenci diri sendiri?	
W-3.R-2.290	Itee	Ya pernahlah, aku banyak membuang waktuku sia-sia, ya karena juga aku punya gangguan mental dan membuat trauma keluargaku	Responden pernah membenci dirinya sendiri
W-3.R-2.291	Iteer	Apakah terjadi perubahan yang besar dari dalam diri kakak setelah pulih dari narkoba?	
W-3.R-2.292	Itee	Adalah, dari cara berfikir, pengelolaan emosi	Responden memiliki perubahan setelah pulih

W-3.R-2.293	Iteer	Perubahan yang terjadi pada diri kakak sekarang ini apakah muncul dari keinginan diri kakak sendiri?	
W-3.R-2.294	Itee	Iya itu muncul karena diri sendiri, ya aku berfikirnya kalau istilah dari unriten filosofinya ada clean and sober yaitu bersih dan waras, jadi kalau memang kau udah pulih bersih ya kau harus punya pemikiran dan perbuatan yang waras juga.	Responden memiliki kemauan untuk berubah dari dalam dirinya sendiri
W-3.R-2.295	Iteer	Yesy rasa cukup untuk wawancara kita hari ini ya kak, wawancara berikutnya akan yesy kabari lagi ya kak	
W-3.R-2.296	Itee	Oke yes nanti berkabar aja ya	
W-3.R-2.297	Iteer	Siap kak, terimakasih banyak ya kak, Yesy pamit pulang ya kak	Penutup
W-3.R-2.298	Itee	Oke yes santai aja, hati-hati pulangnya yes	

Wawancara 4 Pada Responden 2 (W4.R2)

Nama : M
 Usia : 39 tahun
 Wawancara 4
 Hari/Tanggal : Selasa, 24 Desember 2024
 Lokasi Wawancara : Tempat kerja responden
 Pukul : 16.00 s/d 19.00 WIB

Kode	Subjek	Uraian Jawaban	Analisis
W-4.R-2.299	Iteer	Selamat sore kak, hari ini kita akan melakukan wawancara lanjutan dari yang kemarin ya kak. Apakah kakak sudah siap?	Pembuka
W-4.R-2.300	Itee	Sore yes, oh iya silahkan	
W-4.R-2.301	Iteer	Jika kakak mendapat kritikan dari orang lain maka apa yang akan kakak lakukan?	
W-4.R-2.302	Itee	Ya membiarkan aja sih, ya gak papalah namanya juga orang punya hak untuk menilai dan ngomong	Upaya penerimaan diri
W-4.R-2.303	Iteer	Apa yang kakak lakukan ketika sudah tidak dapat lagi menahan emosi yang kakak tahan?	
W-4.R-2.304	Itee	Ya tergantung ya aku nih bisa nangis kalau marah	Merasakan emosi yang di miliki
W-4.R-2.305	Iteer	Selain itu, apa yang akan kakak lakukan untuk meredakan emosi tersebut?	
W-4.R-2.306	Itee	Aku menenangkan diri dulu berdiam diri, menyendiri, merenung	Kemampuan mengalihkan fokus perhatian
W-4.R-2.307	Iteer	Ketika kakak berusaha untuk sembuh, apa yang dilakukan oleh keluarga kakak?	
W-4.R-2.307	Itee	Ya mereka memasukkan aku kerehab dan prosesnya	Dukungan keluarga

		hampir selesai mereka mengarahkan aku ke ojt atau sekolah konselor, terus biar aku gak berfikir negatif mereka membuat aku beraktifitas.	
W-4.R-2.308	Iteer	Apa yang akan kakak lakukan saat memiliki konflik, dengan orang lain?	
W-4.R-2.309	Itee	Aku lebih gak memperpanjang gitu, kalau orang gak suka sama ku ya udah aku biarkan aja kan kita gak boleh memkasakan orang suka ke aku. menjauhi mereka	Usaha dalam mengatasi masalah
W-4.R-2.310	Iteer	Ketika berada dalam suasana yang tidak menyenangkan apa yang akan kakak lakukan?	
W-4.R-2.311	Itee	Berusaha untuk mencari situasi yang menyenangkan untuk diri saya	Usaha dalam mengatasi masalah
W-4.R-2.312	Ieer	Apakah kakak pernah merasa ingin menggunakan narkoba kembali setelah pernah menjalani rehabilitasi?	
W-4.R-2.313	Itee	Pernah, sih ya itu tu kek cuman lucu-lucuan aja gak menggebu-gebu	
W-4.R-2.314	Iteer	Mengapa kakak tidak ingin menjadi pengguna lagi?	
W-4.R-2.315	Itee	Alasannya banyak sebenarnya yes, cuman yang paling penting menurut aku ya karena aku pernah mengalami gangguan mental karena make itu jadi jangan sampek gilak karena itu lah	Berupaya menjadi lebih baik, intropeksi diri, dan kontrol diri.
W-4.R-2.316	Iteer	Perasaan seperti apa yang kakak rasakan ketika berada di pusat rehabilitasi?	
W-4.R-2.317	Itee	Ya kemarin itu perasaannya khawatir sih karena kan gak pernah-pernahnya awak ngejalani seperti yang ada	<i>Flashback</i> masa lalu, dampak penggunaan narkoba

		disana ya ibaratnya contoh sederhananya aku kan orangnya mandi lama disana kan gak bisa kaya gitu, khawatir juga sama usia ya aku di rehab umur 35 tahun. Skizo pertama di 2012 orang tua bawa ke psikiater sampai sembuh, terus aku bertobat gak make tapi Taunya aku relapse setelah berhenti 5 tahun ternyata kenak skizo lagi yang paling buruknya aku sampai ngelempari rumah orang, 2021 aku masuk ke rehab untuk pertama kali dan terakhir itulah pengalaman rehab apa yang kualami dan ku dapatkan disana sampai sekarang ini aku bisa kerja di tempat rehab karena belajar disana juga.	
W-4.R-2.318	Iteer	Lalu selama kakak tinggal di pusat rehabilitasi pengalaman apa yang sudah kakak dapatkan ?	
W-4.R-2.319	Itee	Ya yang pertama aku tau program aktivitas apa yang ada di rehab itu, dan juga setelah dari rehab kan aku mengikuti training konselor jadi pengalaman alu disaa aku punya temen baru, lingkunganku juga menurutku nyaman dan disitu juga ada ilmu yang dapat ku bagikan saat ini sama residen di rehab.	Pengalaman selama di rehabilitasi
W-4.R-2.320	Iteer	Apa yang akan terjadi pada diri kakak seandainya kakak kembali menggunakan narkoba?	
W-4.R-2.321	Itee	Ya yang pasti gila ya menjadi orang gilak lah yak arena dulu aku udah pernah kenak skizo	Pandangan terhadap <i>relapse</i>

W-4.R-2.322	Iteer	Apakah kakak mampu berkomitmen untuk tidak relapse?	
W-4.R-2.323	Itee	Ya semoga aja mampu yes, karena untuk apa juga relapse gak ada gunanya	
W-4.R-2.324	Iteer	Bagaimana kakak menilai diri sendiri ?	
W-4.R-2.325	Itee	Aku ini sih orangnya suka overthinking, tapi cepat tenang juga, misalnya aku mikirin banyak hal tapi terkadang yaudah lah	Pandangan terhadap diri sendiri
W-4.R-2.326	Iteer	Apa usaha yang kakak lakukan untuk menerima kondisi yang kakak alami sebagai mantan pecandu narkoba?	
W-4.R-2.327	Itee	Yang pasti ya mempertahankan pemulihan, sama ya apa yalebih karena pengaruh usia sekarang ini akum au menjalani hidup dengan relax santai aja.	Penerimaan diri
W-4.R-2.328	Iteer	Apa yang akan kakak lakukan jika mengalami kegagalan atau kekecewaan?	
W-4.R-2.329	Itee	Ya yang pasti menenangkan diri dulu lah, ya abiis itu bangkit lagi	Regulasi emosi
W-4.R-2.330	Iteer	Menurut kakak hal apa yang sangat mempengaruhi keberhasilan kakak didalam mengelola emosi atau masalah yang kakak hadapi?	
W-4.R-2.331	Itee	Yang paling berhasil membuat aku mengontrol emosi itu ya berdiam diri menyendiri ambil waktu untuk diri sendiri.	Regulasi emosi
W-4.R-2.332	Iteer	Kalau boleh tau kakak suku apa?	
W-4.R-2.333	Itee	Batak	
W-4.R-2.334	Iteer	Pengalaman-pengalaman seperti apa yang bisa kakak	

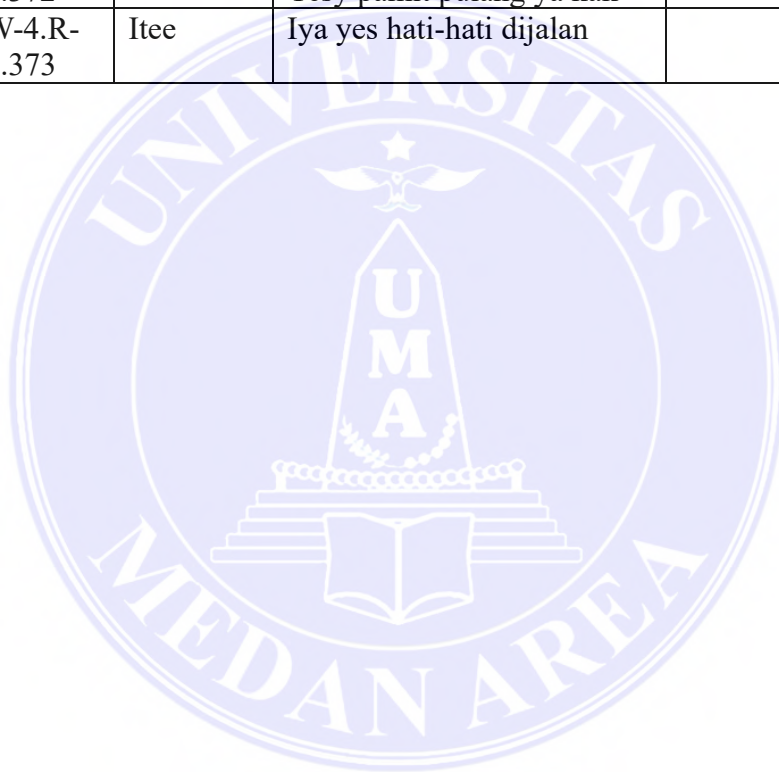
		ambil dari cara orang tua ataupun lingkungan dalam mengelola emosi?	
W-4.R-2.335	Itee	Dari keluarga sih dari mamak aku, mamak aku ni orangnya pande kali mengendalikan stress dan dia gak mau stress dia bodo amatan orangnya gak mau memikirkan hal-hal yang membuat stress	Responden mencontoh ibunya yang bodo amatan
W-4.R-2.336	Iteer	Bagaimana orang tua kakak mengajarkan kakak untuk mengelola emosi?	
W-4.R-2.337	Itee	Sampe saat ini aku gak dapat didikan dari orang tua untuk mengelola emosi, tapi kalo orang tua melihat mereka menasehati sesuai dengan kondisi yang terjadi. Misalnya kalo aku cerita susah lupa sama orang yang bikin emosi adalah masukan dari rang tua yang bisa meredakan emosi kira ² gitu	Peran orang tua dalam membantu mengelola emosi
W-4.R-2.338	Iteer	Apa agama yang kakak anut?	
W-4.R-2.339	Itee	Kristen Protestan	
W-4.R-2.340	Iteer	Sebagai seorang yang beragama kristen apakah kakak selalu melaksanakan ibadah?	
W-4.R-2.341	Itee	Kalau pergi ke gereja atau rumah ibadah memang kadang ada bolongnya, tapi kalau berdoa mengucap syukur setiap hari harus disempatkan.	
W-4.R-2.342	Iteer	Sejauh mana kakak meyakini agama yang anda anut?	
W-4.R-2.343	Itee	Ya kalau dibilang sih aku gak mau menjual iman aku ya maksudnya misalnya ni kalau kau pengen kaya kau	

		masuk agamaku lah nah aku gak mau	
W-4.R-2.344	Iteer	Tindakan apa yang kakak lakukan untuk mengatasi permasalahan yang dialami dari segi agama?	
W-4.R-2.345	Itee	Ya kalau dari segi agama kan berhubungan dengan iman ya kalakuanku sih berdoa, nyanyi lagu Rohani	Usaha dalam mengatasi masalah
W-4.R-2.346	Iteer	Biasanya ketika kakak memiliki masalah kepada siapa kakak akan bercerita?	
W-4.R-2.347	Itee	Kalau gak kepada teman kepada orng tua	
W-4.R-2.348	Iteer	Kakak lebih senang bersama orang lain atau lebih senang sendiri ketika memiliki masalah?	
W-4.R-2.349	Itee	Kalau sama orang lain yang pasti lebih bersamangat ya , ya kalau sendiri aku juga nyaman aja Nah kalau lagi ada masalah awalnya aku lebih memilih sendiri dulu, baru setelah aku ada pertimbangan aku baru cari teman atau orang lain untuk tukar pikiran atau mungkin siapa tau teman bisa kasih masukan.	
W-4.R-2.350	Iteer	Kakak merupakan tipe orang yang terbuka atau tertutup?	
W-4.R-2.351	Itee	Terbuka aku	
W-4.R-2.352	Iteer	Siapa orang terdekat yang memahami kepribadian kakak?	
W-4.R-2.353	Itee	Kalau diluar itu ada teman atau sahabat, nah kalau dikeluarga yang paham tentang aku ada kakak ku yang paling besar sama mamak.	
W-4.R-2.354	Iteer	Kalau boleh tau berapa usia kakak sekarang?	
W-4.R-2.355	Itee	39 tahun	

W-4.R-2.356	Iteer	Apa yang kakak rasakan dengan usia saat ini?	
W-4.R-2.357	Itee	Aku masih ini sih dibilang khawatir iya, tapi sekarang aku lebih bagaimana sekarang aku keluar dari rasa khawatir karena diusiaku sekarang belum menikah,	Perasaan terhadap usia
W-4.R-2.358	Iteer	Di usia kakak sekarang ini, ketika dihadapkan dengan suatu masalah apa yang kakak pikirkan?	
W-4.R-2.359	Itee	Jadi gini yesy, tergantung aku lagi mikirkan masalah apa. Kalau secara pribadi masalah yanag terbesar yang kualami sekarang karena belum ketemu jodoh tapi klo bisa ini hanya kita aja yang tau. Yang aku pikirkan hal-hal yang positif aja misalnya kalau aku punya pasangan bisa aja aku semakin stress bukan semakin happy.dan juga tema-teman aku selalu bilang enjoy aja karena ada pasangan juga gak bikin hidup jadi mudah	Pemahaman terhadap diri sendiri
W-4.R-2.360	Iteer	Oke kaka man semuanya hanya kita yang tau. Yesy lanjutin ke pertanyaan berikutnya ya kak. Nah ketika ada residen yang berantam atau mereka menantang kaak apa respon yang kakak timbulkan atau berikan?	
W-4.R-2.361	Itee	Kalau ada residen yang ngajak berantam atau menantang, selama ini aku bekerja ditempat rehab memang aku belum pernah mengalami ada yang menantang atau ajak berantam, kalau sudah terlihat sinyal residen ada krisis aku biasanya diam kan	Kemampuan mengalihkan fokus perhatian

		dulu orangnya, tapi tetap dalam pengawasanku, jadi silent treatment itu untuk membuat dia bisa berpikir lebih tenang.	
W-4.R-2.362	Iteer	Jika kakak dihadapkan dengan seorang lawan jenis yang membuat masalah dengan kakak, maka apa yang akan kakak lakukan?	
W-4.R-2.363	Itee	Kalau ada masalah dengan lawan jenis aku cari penengah atau orang lain dan kalau bisa orangnya memang orang yang bisa jadi penyambung untuk sesuai keadaan atau masalah yang ada. Misalnya masalah ditempat kerja dengan teman kerja yang berbeda jenis. Aku memilih untuk bicarakan kepada atasan untuk membantu menyelesaikan masalah antara aku dengan dia tapi kalau memang sudah dibantu gak ada perkembangan aku lebih memilih mendiamkan orang itu sih.	Mampu berpikir jernih serta mengekspresikannya dalam Tindakan
W-4.R-2.364	Iteer	Jika sedang dihadapkan pada sebuah permasalahan apa yang kakak rasakan?	
W-4.R-2.365	Itee	Jika pada permasalahan yang berat saya merasa sedih lah	Merasakan emosi yang di miliki
W-4.R-2.366	Iteer	Tindakan apa yang kakak akan lakukan untuk permasalahan tersebut?	
W-4.R-2.367	Itee	Yang pertama sih berdoa ya abis itu jalani aja Yes	
W-4.R-2.368	Iteer	Apa yang kakak lakukan untuk mengurangi dampak emosi yang ditimbulkan dalam sebuah permasalahan?	
W-4.R-2.369	Itee	Yang pertama ya mencari teman untuk berkomunikasi,	Usaha dalam mengatasi masalah

		abis itu ya jalan-jalan, kulineran	
W-4.R-2.370	Iteer	Baiklah kak tadi itu merupakan pertanyaan terakhirnya. Terimakasih banyak ya ak untuk waktu dan ketersidaannya membantu Yesy	
W-4.R-2.371	Itee	Oh iya yes sama-sama ya semoga lancar kuliahnya ya	
W-4.R-2.372	Iteer	Aamiin makasih ya kak, Yesy pamit pulang ya kak	Pennutup
W-4.R-2.373	Itee	Iya yes hati-hati di jalan	



LAMPIRAN 3

HASIL OBSERVASI INFORMAN 1 RESPONDEN 1

Inisial Responden I : W

Lokasi Wawancara : Cafe

Catatan lapangan

No.	Aspek	Catatan
1.	Keadaan tempat wawancara	Tempat wawancara dilaksanakan di sebuah cafe yang bersih.
2.	Cuaca dan suhu	Cuacanya dingin karena ada AC

Catatan subjek

No.	Aspek	Catatan
1.	Pakaian	Baju lengan panjang berwarna cream polos dengan dilapisi cardigan panjang berwarna biru dan mengenakan celana panjang berwarna cream serta jilbab cream.
2.	Postur tubuh	Tinggi badan 153cm dengan berat badan 56kg, dan kulit berwarna putih.
3.	Ekspresi wajah	Ceria, saat proses wawancara berlangsung sesekali informan tersenyum.
4.	Kontak mata	Selama proses wawancara berlangsung, informan selalu menatap mata peneliti ketika menjawab pertanyaan.
5.	Nada suara	Informan berbicara dengan intonasi yang rendah, tidak kasar, sopan namun tetap santai.
6.	Gerakan tubuh	Informan terlihat rileks dan santai, sambil sesekali makan dan meminum makanan yang sudah peneliti sediakan.

Lain-lain

No.	Aspek	Catatan
1.	Hambatan selama wawancara	Tidak ada
2.	Hal-hal khusus yang terjadi selama wawancara	Tidak ada

Hasil Wawancara Informan Responden 1

Nama : W
 Usia : 23 tahun
 Wawancara 1
 Hari/tanggal : Selasa, 24 Desember 2024
 Tempat : Cafe
 Waktu : 13.00-15.00 WIB

Kode	Subjek	Uraian Jawaban	Analisis
W1-IR1-001	Iteer	Assalamualaikum selamat siang kak, sebelumnya izinkan saya memperkenslksn diri. Nama saya Yesy, saya merupakan mahasiswa psikologi dari Universitas Medan Area. Jadi tujuan saya datang hari ini sesuai dengan kesepakatan kita sebelumnya, hari ini saya akan melakukan wawancara dengan kakak, terkait dengan bagaimana regulasi emosi yang ada pada MI. Apakah saya bisa meminta waktunya sebentar untuk wawancara?	
W1-IR1-002	Itee	Walaikumsalam kak, iya kak bisa	Informan tersenyum ramah pada peneliti
W1-IR1-003	Iteer	Ini kak makanannya bisa sambil dimakan ya kak biar lebih santai	

		untuk wawancaranya	
W1-IR1-004	Itee	Oh baik kak hehe terimakasih	Informan tersenyum ramah pada peneliti
W1-IR1-005	Iteer	Selaku informan, bagaimana sosok responden di mata anda? Boleh diceritakan sedikit?	
W1-IR1-006	Itee	Sejauh yang saya kenal selama saya bekerja sama dengan I, dia merupakan sosok yang ceria, suka bercanda, rajin beribadah juga, tapi kadang emosian anaknya kak	Informa menceritakan mengenai responden
W1-IR1-007	Iteer	Bagaimana menurut anda mengenai kepribadian responden?	
W1-IR1-008	Itee	Ya anaknya cukup humoris lah ya kak, tapi gak susah kalau diajak bercanda soalnya suka sensi gitu emosian dianya	Informan menjelaskan bahwa responden orang yang sensitive dan emosian
W1-IR1-009	Iteer	Apakah ada cerita menarik yang dapat anda bagikan tentang bagaimana responden mengatasi masa sulit?	
W1-IR1-0010	Itee	Waktu itu pernah ada masalah di tempat kerja kami, dimana disana residennya ada yang Namanya HM atau biasa kami nyebutnya Harap Maklum karena	Informan menjelaskan mengenai bagaimana sikap yang responden ketika mengalami masalah

		efek dari narkoba yang sudah mempengaruhi saraf mereka. Jadi residen ini tu kayak menantang si I gitu kan kayak mau ngajak berantam dari dari belakang nah dating si I emosi di hajarnya lah si residen itu. I ini sering terpancing emosi kalau missal ada residen yang buat masalah gitu.	
W1-IR1-0011	Iteer	Apakah menurut anda ada perbedaan emosi yang terjadi pada responden?	
W1-IR1-012	Itee	Sejauh saya mengenal dia selama kami bekerja sama, dia itu anaknya waktu pertama kenal pendiam gitu gak banyak bicara sekedar senyum tapi lama-lama jadi suka marah-marah bahkan hal sepele pun bisa membuat emosinya tak terkontrol.	Responden memiliki perbedaan emosi
W1-IR1-013	Iteer	Selaku informan, apakah anda melihat perubahan dalam kepribadian atau sikap responden setelah pulih dari narkoba?	
W1-IR1-014	Itee	Dari yang saya tau sih hanya pas kami bekerja sama aja ya dia seperti apa anaknya. Jadi dia tu	Informa menjelaskan mengenai kepribadian responden

		awal kenal anaknya gak banyak ngomong nah lama kelamaan dia jadi lebih mudah diajak ngobrol dan bercerita. Dia juga mampu memberikan arahan dan masukan yang positif gitu kak kepada residen yang memiliki permasalahan selama di rehabilitasi. Cuman terkadang kalau lagi emosi sama suatu hal yang selalu kenak imasnya ya residen itu kak awalnya hanya ke residen yang HM tapi sekarang yang waras juga kenak kak	
W1-IR1-015	Iteer	Apakah responden mendapatkan dukungan emosional dari teman-teman atau keluarga selama proses pemulihan?	
W1-IR1-016	Itee	Ada kak dari keluarganya suka datang jenguk dia dan bawain makanan juga, kan dia kerja di rehab tapi tinggal disitu kak terkadang keluarganya jenguk.	Responden mendapatkan dukungan dari keluarga
W1-IR1-017	Iteer	Bagaimana menurut pandangan anda, responden menghadapi	

		tekanan dalam kehidupannya sehari-hari dan di kerjaan?	
W1-IR1-018	Itee	Pas di kerjaan kak, kalau dia dihadapkan dengan tekanan yang seperti ada residen yang berantam atau ada yang mau kabur itu membuat dia tersulut emosinya kak, dia bisa main tangan ke residen yang bermasalah itu.	Responden terkadang tidak mampu mengontrol emosinya
W1-IR1-019	Iteer	Apakah anda melihat adanya perubahan dalam diri responden untuk menyelesaikan permasalahannya?	
W1-IR1-020	Itee	Gak ada perubahan sih menurut saya kak, dia tetap sensitif orangnya. Apalagi dia ini tipe orang yang suka melampiasakan emosinya ke residen gitu kak, kayak main tangan ke residen atau mau juga ngomong kasar.	Responden gak memiliki perubahan
W1-IR1-021	Iteer	Apakah ada saran dari informan untuk responden yang sedang mengalami permasalahan atau memiliki emosi yang menggebu-gebu?	
W1-IR1-022	Itee	Ada kak, biasanya aku suruh dia ke tempat lain dulu	Informa memberikan

		untuk menenangkan diri sampai emosinya meredam kak. Setelah itu aku ajak bicara kenapa dia marah-maraha lalu aku kasih pengertian sedikit samanya kak, biar dia lebih tenang.	saran kepada responden
W1-IR1-023	Iteer	Ketika responden sedang berada di situasi terpuruk atau sedang menemui masalah dia pernah ga sih terang-terangan minta bantuan ke kakak atau temen-temmen yang lain?	
W1-IR1-024	Itee	Pernah kak dia waktu itu katanya ada masalah pribadi trus minta tolong buat ditemenin curhat. Ya kita kan sebagai temen cuma bisa kasih saran sama nasihat seberat apapun masalah jangan sampai balik lagi make narkoba karena kamu berhentinya aja susah itu sih yang saya selalu ingatkan ke dia	Responden mau meminta bantuan
W1-IR1-025	Iteer	Tadi itu pertanyaan terakhir yang saya ajukan kak, terimakasih ya kak untuk waktunya	
W1-IR1-026	Itee	Oh iya iya kak baik, terimakasih kembali kak.	

		Semoga sukses terus ya kak	
W1-IR1-027	Iteer	Makasih kak, saya permissi pulang dulu ya kak Assalamualaikum	
W1-IR1-028	Itee	Oke kak walaikumsalam	

LAMPIRAN 4

HASIL OBSERVASI INFORMAN 1 RESPONDEN 2

Inisial Responden I : P

Lokasi Wawancara : Cafe

Catatan lapangan

No.	Aspek	Catatan
1.	Keadaan tempat wawancara	Tempat wawancara dilaksanakan di sebuah cafe yang bersih.
2.	Cuaca dan suhu	Cuacanya dingin karena ada AC

Catatan subjek

No.	Aspek	Catatan
1.	Pakaian	Baju lengan panjang berwarna hijau army polos dengan dan mengenakan celana panjang berwarna hitam.
2.	Postur tubuh	Tinggi badan 155cm dengan berat badan 72kg, dan kulit berwarna putih.
3.	Ekspresi wajah	Ceria, saat proses wawancara berlangsung sesekali informan tersenyum.
4.	Kontak mata	Selama proses wawancara berlangsung, informan selalu menatap mata peneliti ketika menjawab pertanyaan.
5.	Nada suara	Informan berbicara dengan intonasi yang rendah, tidak kasar, sopan namun tetap santai.
6.	Gerakan tubuh	Informan terlihat rileks dan santai, sambil sesekali makan dan meminum makanan yang sudah peneliti sediakan.

Lain-lain

No.	Aspek	Catatan
1.	Hambatan selama wawancara	Tidak ada
2.	Hal-hal khusus yang terjadi selama wawancara	Tidak ada

Hasil Wawancara Informan Responden 2

Nama : P
 Usia : 25 tahun
 Wawancara 1
 Hari/tanggal : Rabu, 24 Desember 2024
 Tempat : Cafe
 Waktu : 13.00-15.00 WIB

Kode	Subjek	Uraian Jawaban	Analisis
W1-IR1-001	Iteer	Selamat malam kak, sebelumnya izinkan saya memperkenslksn diri. Nama saya Yesy, saya merupakan mahasiswa psikologi dari Universitas Medan Area. Jadi tujuan saya datang hari ini sesuai dengan kesepakatan kita sebelumnya, hari ini saya akan melakukan wawancara dengan kakak, terkait dengan bagaimana regulasi emosi yang ada pada MI. Apakah saya bisa meminta waktunya sebentar untuk wawancara?	
W1-IR1-002	Itee	Malam kak, oh iya kak boleh kok	Informan tersenyum ramah pada peneliti
W1-IR1-003	Iteer	Ini kak ada makanan bisa sambil dimakan ya biar lebih santai	

		untuk wawancaranya	
W1-IR1-004	Itee	Oh baik kak hehe terimakasih ya kak	Informan tersenyum ramah pada peneliti
W1-IR1-005	Iteer	Selaku informan, bagaimana sosok responden di mata anda? Boleh diceritakan sedikit?	
W1-IR1-006	Itee	Selama bekerja dengan M dia sosok yang pendiam, ya nggak banyak untuk cerita tapi kadang memang dia mau terbuka sama orang cuman hanya sebatas yang perlu kita tahu aja kalau kita nggak nanya pun dia kadang memang mau cerita sendiri gitu terus orangnya mau diam ya kemudian itu dalam arti nggak lihat kondisi. Nih misalnya dia badmood entah sama siapa nah dia bakalan jadi gak mood juga di tempat yang lain	Informa menceritakan mengenai responden
W1-IR1-007	Iteer	Bagaimana menurut anda mengenai kepribadian responden?	
W1-IR1-008	Itee	Kalau yang bisa saya nilai sih Saya kan nggak kenal dia waktu sebagai pecandu ya yang saya kenal dia itu sebagai teman atau partner dalam	Informan menjelaskan mengenai kepribadian responden

		bekerja jadi selama bekerja untuk secara individu dia mampu untuk menyelesaikan tugasnya ya cuman memang kadang-kadang kalau untuk kerjasama itu kurang bisa ya diajak bekerja sama karena sifatnya yang moodyan itu. Tapi itu mungkin karena dia pernah di diagnosis skizofrenia ya.	
W1-IR1-009	Iteer	Darimana kakak tau kalau responden mengidap Skizofrenia?	
W1-IR1-010	Itee	Dia pernah cerita kak dia di diagnosa mengidap skizofrenia waktu masuk ke rehabilitasi	Responden di diagnose skizofrenia waktu di rehabilitasi
W1-IR1-011	Iteer	Oke baik kak saya lanjutkan ke pertanyaan berikutnya ya kak. Apakah ada cerita menarik yang dapat anda bagikan tentang bagaimana responden mengatasi masa sulit?	
W1-IR1-0012	Itee	Dia pernah cerita ke saya masa sulit yang dia rasakan itu waktu dia menjalani rehabilitasi, nah katanya waktu disana itu dia tertekan karena merasa kegiatan	Informan menjelaskan mengenai bagaimana sikap yang responden ketika mengalami masalah

		yang dilakukan itu gak bisa seenak biasanya gak bebas gitulah kak. Awalnya di aitu susah kali untuk menerima keadaan itu, tapi lama-lama terbiasa malah sekarang dia menjadi salah satu konselor di bidang adiksi.	
W1-IR1-0013	Iteer	Apakah menurut anda ada perbedaan emosi yang terjadi pada responden?	
W1-IR1-014	Itee	Dari saat awal kenal sampai sekarang sih dia apa namanya sih bukan yang berubah dari awal sampai sekarang tapi lebih ke dari awal sampai sekarang itu berubah-ubah emosinya	Responden memiliki emosi yang berubah-ubah
W1-IR1-015	Iteer	Selaku informan, apakah anda melihat perubahan dalam kepribadian atau sikap responden setelah pulih dari narkoba?	
W1-IR1-016	Itee	Saya sih gak tau ya gimana keprian dia ketika dulu, tapi yang saya tau selama kami bekerja sama dia kepribadinnya itu yaitu tadi moodnya itu suka berubah-ubah, dia juga anaknya sensitif	Informa menjelaskan mengenai kepribadian responden

W1-IR1-017	Iteer	Apakah responden mendapatkan dukungan emosional dari teman-teman atau keluarga selama proses pemulihan?	
W1-IR1-018	Itee	Kalau dukungan emosional yang dia dapatkan waktu dia cerita sama saya dia dapat dukungan itu sehingga membantu pemulihan dia itu dari teman dan staf-staf direhabilitasi kemudian setelah keluar rehabilitasi baru dia juga merasa adanya support dari keluarga tapi lebih ke protektif ya jadi kadang kalau dia lagi Nggak sadar gitu dia merasa terganggu tapi kalau misalnya lagi memang baik secara emosi dia merasa itu sangat berarti kalau dukungan keluarga	Responden mendapatkan dukungan dari keluarga
W1-IR1-019	Iteer	Bagaimana menurut pandangan anda, responden menghadapi tekanan dalam kehidupannya sehari-hari dan di kerjaan?	
W1-IR1-020	Itee	Kalau tekanan selama bekerja yang saya lihat dia mampu ya untuk mengatasi dengan cara itu biasanya	Responden mampu mengatasi tekanan

		dia lebih cuek dibanding kita rekan-rekannya jadi dia lebih ke menghindar dan berusaha untuk gak mau tahu terhadap tekanan-tekanan itu kalau dari keluarga yang saya rasakan selama bekerja ketika dia mendapatkan tekanan dari keluarga maka kadang emosinya itu malah enggak stabil di lingkungan pekerjaan	
W1-IR1-021	Iteer	Apakah anda melihat adanya perubahan dalam diri responden untuk menyelesaikan permasalahannya?	
W1-IR1-022	Itee	Kalau perubahan dalam diri responden untuk menyelesaikan permasalahan selama bekerja awal-awalnya itu dia bakalan menghadapi masalah itu ketika bekerja tapi ketika setelah udah lama-lama tahu lingkungan kerja itu bagaimana dia bisa membaca. Ketika dia sudah bisa membaca lingkungan pekerjaan seperti apa awal mulanya menghadapi	Responden memiliki perubahan

		masalah dia akan peduli dan menghadapinya tetapi Ketika semakin lama sudah mengetahui lingkungan pekerjaan yang tidak terlalu support dia lebih memilih untuk menghindari permasalahan itu	
W1-IR1-023	Iteer	Apakah ada saran dari informan untuk responden yang sedang mengalami permasalahan atau memiliki emosi yang menggebu-gebu?	
W1-IR1-024	Itee	Saran saya untuk responden itu selalu saya bilang kalau sebaiknya dia belajar untuk mengelola emosi dan mood itu karena nggak selamanya orang yang kita temuin harus mengerti keadaan kita temuin harus mengerti keadaan kita	Informa memberikan saran kepada responden
W1-IR1-025	Iteer	Ketika responden sedang berada di situasi terpuruk atau sedang menemui masalah dia pernah ga sih terang-terangan minta bantuan ke kakak atau temen-temmen yang lain?	

W1-IR1-026	Itee	Enggak sih kak, dia gak pernah minta bantuan cuman palingan ntar dia bakal cerita ketika moodnya baik	Responden tidak pernah meminta bantuan
W1-IR1-027	Iteer	Tadi itu pertanyaan terakhir yang saya ajukan kak, terimakasih ya kak untuk waktunya	
W1-IR1-028	Itee	Oh iya iya kak baik, terimakasih kembali kak.	
W1-IR1-029	Iteer	Makasih kak, saya permissi pulang dulu ya kak	
W1-IR1-030	Itee	Oke kak hati-hati dijalanannya kak	



Lampiran 3
Dokumentasi Foto



Gambar 1 1. Dokumentasi kegiatan wawancara pada responden 1



Gambar 1 2. Dokumentasi kegiatan wawancara pada responden 2



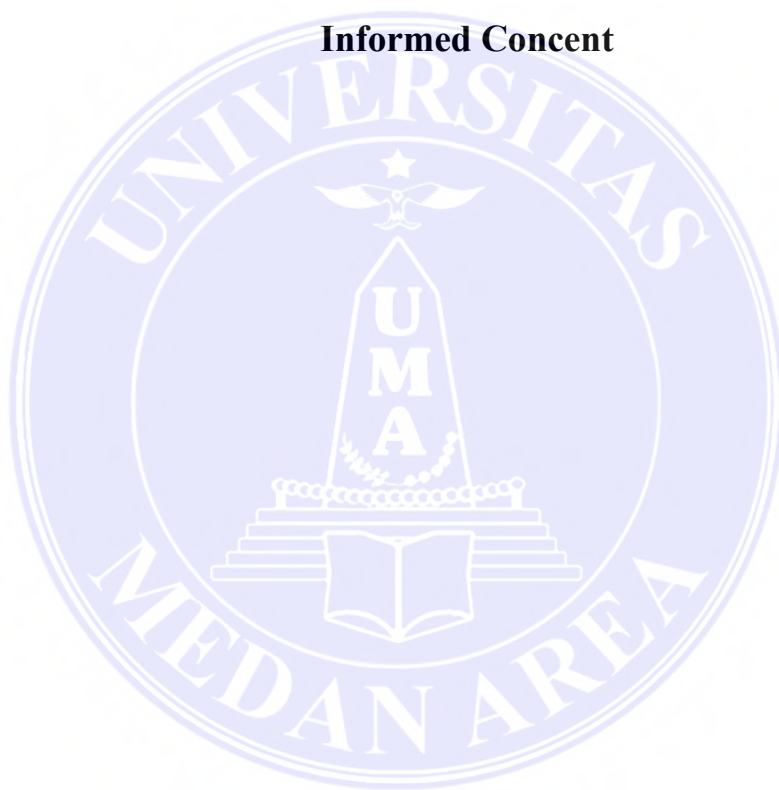
Gambar 1 3. Dokumentasi wawancara pada informan responden 1



Gambar 1 4. Dokumentasi wawancara pada informan responden 2

Lampiran 4

Informed Conccent



Informed Consent Responden 1

INFORMED CONSENT LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya atas nama Yesy Mely Fahrani selaku mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area sedang melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir (skripsi). Dimana saya ingin mengetahui mengenai regulasi emosi pada mantan pecandu narkoba. Berikut akan diuraikan mengenai ketentuan-ketentuan mengenai penelitian ini, dimana saudara sendiri sebagai respondennya. Ketentuan-ketentuan tersebut antara lain:

1. Peneliti terlebih dahulu akan menjelaskan tujuan dari penelitian ini. Dimana penelitian ini sendiri bertujuan untuk mengetahui mengenai bagaimana regulasi emosi yang ada pada mantan pecandu narkoba. Untuk itu, peneliti mengharapkan kerja sama yang baik serta keterbukaan saudara dalam memberikan informasi demi tercapainya tujuan penelitian ini.
2. Dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan wawancara dan observasi pada tempat yang sudah disepakati.
3. Peneliti menggunakan beberapa alat perekam suara dan buku catatan, dengan tujuan untuk merekam dan mencatat percakapan antara responden dan peneliti.
4. Peneliti menjamin penelitian ini bersifat rahasia, Dimana seluruh informasi yang saudara sampaikan akan terjamin kerahasiaannya dan tidak akan disebarluaskan kepada siapapun.
5. Kesediaan serta keterlibatan saudara untuk menjadi responden dalam penelitian ini sifatnya tanpa ada unsur paksaan, dan peneliti menjamin tidak adanya risiko yang saudara tanggung jika sewaktu-waktu menghentikan keterlibatan saudara.
6. Risiko yang saudara alami ketika menjadi responden dalam penelitian ini adalah saudara harus meluangkan waktu khusus bagi peneliti, dimana waktu tersebut akan dipakai untuk kegiatan wawancara dan observasi.
7. Sebagai ucapan terimakasih dari peneliti maka peneliti akan menyediakan makanan saudara setiap kali melakukan wawancara.

Responden



Medan,

Peneliti


(Yesy Mely Fahrani)

 Didistribusikan dengan Aman

INFORMED CONSENT

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya telah membaca dan memperoleh penjelasan serta saya sepenuhnya menyadari, mengerti, dan memahami tentang tujuan, manfaat dan risiko yang mungkin timbul dalam penelitian, serta telah diberi kesempatan untuk bertanya dan telah dijawab dengan memuaskan, juga sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dari keikut sertaannya, maka saya (setuju/tidak setuju) ikut dalam penelitian ini.

Saya dengan sukarela memilih untuk ikut serta dalam penelitian ini tanpa tekanan/paksaan siapapun. Saya mengetahui bahwa identitas diri dan informasi yang saya berikan akan dijamin oleh peneliti dan digunakan untuk tujuan penelitian.

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, secara suka rela bersedia berperan serta dalam penelitian ini:

Nama : MI
Umur : 39 Tahun
Alamat : Gg. Fedondang 1, Tower 1, Medan Sari
No.Hp : -

Responden,



CS Dilarang dengan CamScanner

Informed Consent Responden 2

INFORMED CONSENT LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya atas nama Yesy Mely Fahrani selaku mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area sedang melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir (skripsi). Dimana saya ingin mengetahui mengenai regulasi emosi pada mantan pecandu narkoba. Berikut akan diuraikan mengenai ketentuan-ketentuan mengenai penelitian ini, dimana saudara sendiri sebagai respondennya. Ketentuan-ketentuan tersebut antara lain:

1. Peneliti terlebih dahulu akan menjelaskan tujuan dari penelitian ini. Dimana penelitian ini sendiri bertujuan untuk mengetahui mengenai bagaimana regulasi emosi yang ada pada mantan pecandu narkoba. Untuk itu, peneliti mengharapkan kerja sama yang baik serta keterbukaan saudara dalam memberikan informasi demi tercapainya tujuan penelitian ini.
2. Dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan wawancara dan observasi pada tempat yang sudah disepakati.
3. Peneliti menggunakan beberapa alat perekam suara dan buku catatan, dengan tujuan untuk merekam dan mencatat percakapan antara responden dan peneliti.
4. Peneliti menjamin penelitian ini bersifat rahasia., Dimana seluruh informasi yang saudara sampaikan akan terjamin kerahasiaannya dan tidak akan disebarluaskan kepada siapapun.
5. Kesediaan serta keterlibatan saudara untuk menjadi responden dalam penelitian ini sifatnya tanpa ada unsur paksaan, dan peneliti menjamin tidak adanya risiko yang saudara tanggung jika sewaktu-waktu menghentikan keterlibatan saudara.
6. Risiko yang saudara alami ketika menjadi responden dalam penelitian ini adalah saudara harus meluangkan waktu khusus bagi peneliti, dimana waktu tersebut akan dipakai untuk kegiatan wawancara dan observasi.
7. Sebagai ucapan terimakasih dari peneliti maka peneliti akan menyediakan makanan saudara setiap kali melakukan wawancara.

Responden

()

Medan,

Peneliti

(Yesy Mely Fahrani)

Dibuat dengan CamScanner

INFOMED CONSENT

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya telah membaca dan memperoleh penjelasan serta saya sepenuhnya menyadari, mengerti, dan memahami tentang tujuan, manfaat dan risiko yang mungkin timbul dalam penelitian, serta telah diberi kesempatan untuk bertanya dan telah dijawab dengan memuaskan, juga sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dari keikutsertaannya, maka saya (setuju/tidak setuju) ikut dalam penelitian ini.

Saya dengan sukarela memilih untuk ikut serta dalam penelitian ini tanpa tekanan/paksaan siapapun. Saya mengetahui bahwa identitas diri dan informasi yang saya berikan akan dijamin oleh peneliti dan digunakan untuk tujuan penelitian.

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, secara suka rela bersedia berperan serta dalam penelitian ini:

Nama : M
Umur : 31 Tahun
Alamat : Gk. Kelondong 1 Tower 1, Mekar Jaya
No.Hp : -

Responden,

(Mely)

CS Dijawab Dengan Copyright