



Regulasi Emosi Mahasiswa Mantan Pecandu Narkoba

Wahyu Relisa Ningrum^{1*}, Musa Masing²

^{1,2}Magister Sains Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Email: wahyurelisa16@gmail.com^{1*}, musamasing4@gmail.com²

Abstrak

Artikel Ini Mendeskripsikan Cara Mahasiswa Mempertahankan Regulasi Emosi Dalam Menghadapi Kecanduan Narkoba. Untuk Mengetahui Tingkat Regulasi Emosi Dilakukan Penelitian Pendekatan Kualitatif Dengan Metode Studi Kasus Terhadap Perilaku Mahasiswa Yang Pernah Mengalami Kecanduan Narkoba. Penelitian Dilakukan Selama 1 Bulan Melalui Pengamatan Perilaku Mahasiswa Tersebut Sejauh Mana Kemampuannya Dalam Mempertahankan Regulasi Emosinya. Pengumpulan Data Dilakukan Melalui Teknik Observasi Dan Wawancara. Hasil Penelitian Menunjukkan Bahwa Cara Mahasiswa Pecandu Narkoba Meregulasi Emosinya Adalah Memonitor Emosi, Memodifikasi Emosi Dan Mengevaluasi Emosi

Kata kuncinya: *Regulasi Emosi dan Mantan Pecandu Narkoba*

Abstract

This Article To Describes The Way Students Maintenance Emotional Regulation In The Face Of Recovery Addict. To Know The Extend Of Emotional Regulation Done Research Qualitative With Case Study Method For Behaviour Student Who Was A History Of Drug Addiction. This Study Was Carried Out For A Month Through Observation Of The Students Behaviour To What Extent He Was Able To Maintain Emotional Regulation. Data Collection Is Done Through Observation Techniques And Interviews, The Results Showed That The Way Drug Addicts Students Regulate Their Emotions Is To Monitor Emotions, Modify Emotions And Evaluate Emotions

Keywords: *Emotions Regulation And Eks Recovery Addict*

PENDAHULUAN

“Indonesia Darurat Narkoba” adalah kalimat yang tepat untuk menggambarkan kondisi Indonesia saat ini. Bagaimana tidak jumlah pecandu narkoba setiap tahunnya meningkat secara signifikan. Data Badan Narkotika menyebutkan bahwa tahun 2017 mencatat angka prevalensi penyalahgunaan narkotika sebesar 1,77 persen atau setara 3.376.115 orang pada rentang usia 10-59 tahun, sedangkan untuk tahun 2018 di 13 ibu kota provinsi di Indonesia mencapai angka 3,2 persen atau setara dengan 2,29 juta orang (BNN.2018)

Untuk mengurangi tingkat penggunaan narkotika di Indonesia, Pemerintah melalui Badan Narkotika Nasional (BNN) mengerakkan program P4GN yaitu Pencegahan, Penanggulangan, Peredaran Gelap Narkoba, termasuk mendirikan pusat Rehabilitasi untuk merehabilitasi para pecandu narkoba. Rehabilitasi sebagai tempat merekonstruksi ulang pola pikir dan tingkah laku pecandu narkoba. Bantuan rehabilitasi bagi para pecandu narkotika dan korban penyalahgunaan narkoba di Indonesia merujuk pada Peraturan Bersama tentang Penanganan Pecandu Narkotika dan Korban Penyalahgunaan Narkotika ke dalam Lembaga Rehabilitasi yang diterbitkan pada

tahun 2014. Bantuan rehabilitasi juga merujuk pada Undang-Undang No. 35 tahun 2009 tentang Narkotika dan Peraturan Pemerintah No. 25 tahun 2011 (BNN.2011)

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. Thompson (2003) 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. Subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Mantan Pecandu narkoba dengan riwayat penggunaan yang sangat tinggi sehingga menimbulkan efek Fisik dan Psikis terutama bagi kondisi emosinya

METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Kualitatif. Penelitian Kualitatif adalah suatu penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individual maupun kelompok. Data dihimpun dengan melakukan pengamatan dengan cara seksama, mencakup deskripsi dalam konteks yang mendetil yang akan disertai dengan catatan hasil wawancara serta hasil analisis dokumen (Bungin,2006). Jenis penelitian sendiri adalah Studi Kasus. Studi kasus adalah penelitian yang dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam terhadap gejala tertentu. Alasan peneliti menggunakan studi kasus adalah untuk mengetahui secara intrinsik suatu fenomena, keteraturan, dan kekhususan suatu kasus terutama mengenai Regulasi Emosi Mahasiswa Mantan Pecandu Narkoba.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa mantan pecandu narkoba yang pernah menggunakan narkoba selama 3 tahun dengan penggunaan dosis yang tinggi yang kemudian berhenti setelah memberi diri untuk menjalani rehabilitasi selama kurang lebih 4 Bulan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam dengan menggunakan panduan wawancara yang telah disediakan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Menurut Reivich & Shatte (2002), mengatakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan tetap tenang meski dibawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dapat mengendalikan dirinya apabila sedang dipengaruhi oleh emosi-emosi negatif. Pengekspresian emosi, baik itu negatif atau positif, merupakan hal yang sehat dan wajar jika dilakukan dengan tepat. Revich dan Shatte (2002) mengemukakan dua hal penting yang terkait dengan regulasi emosi, yaitu ketenangan (*calming*) dan focus (*focusing*). Individu yang dapat mengelola keterampilan ini akan berdampak kepada kemampuan dalam meredakan emosi yang muncul dan dapat memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stress. Dalam hal ini regulasi emosi merujuk pada kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang dirasakan, sehingga dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan kembali kepada perhatian dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat dalam mencapai suatu tujuan.

Aspek penting dalam regulasi emosi adalah kapasitas untuk memulihkan kembali keseimbangan emosi meskipun pada awalnya individu kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakannya. Selain itu, seseorang hanya dalam waktu singkat dapat merasakan emosi yang berlebihan dan dengan cepat kembali mampu menetralkan pikiran, tingkah laku, respon fisiologis dan dapat menghindari efek negatif akibat emosi yang berlebihan. Ada 3 Aspek Regulasi Emosi yaitu memonitor Emosi, Mengevaluasi Emosi serta memodifikasi Emosi (Thompson & Gross, 2006)

- a. Memonitor Emosi (*Emotions Monitoring*) adalah kemampuan individu untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi dalam diri, seperti halnya perasaan, pikiran dan latar belakang dari tindakan yang dilakukannya secara keseluruhan. Hal ini yang paling sering terjadi pada subjek dimana dalam prosesnya sering kali tidak sadar mengeluarkan bahasa dengan nada yang tinggi kepada sesama mahasiswa, cepat meluapkan emosi dengan cara memukul dan hal ini muncul tanpa disadari. Pada akhirnya setelah beberapa saat kejadian tersebut, subjek pun menyadari akan perilaku negatifnya
- b. Mengevaluasi Emosi (*Emotions Evaluation*) adalah kemampuan individu dalam mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dialami terutama saat mendapatkan tekanan dari lingkungannya. Dalam hal ini, apabila subjek memiliki kemampuan mengelola emosi khususnya emosi negatif seperti marah, sedih, kecewa, dan dendam serta benci akan membantu individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam terhadap sebuah peristiwa, sehingga hal ini tidak berdampak kepada pikiran dan masih tetap mampu mengontrol pikirannya dengan rasional ataupun sebaliknya.
- c. Memodifikasi Emosi (*Emotions Modification*) adalah kemampuan individu dalam mengubah emosi menjadi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam keputusasaan, rasa cemas dan dalam kondisi marah misalnya ketika subjek mendapatkan tugas yang begitu berat dan banyak, subjek akan lebih memenangkan diri dan memotivasi diri agar bias mendapatkan jalan keluar dari masalah yang dihadapi

Pada hasil Penelitian, Regulasi emosi subjek saat ini sudah cukup baik dimana klien lebih mampu untuk mengontrol emosi, mengalihkan perhatian dan bahkan membuat suatu prinsip baru lebih baik kehilangan teman yang buruk daripada kehilangan masa depan. Sangat berbeda dengan sebelumnya dimana subjek lebih cepat emosian, melampiaskan segala kekesalan yang dihadapi dengan menggunakan narkoba bersama dengan teman-temannya, mabuk-mabukan dan bahkan melakukan pencurian hanya untuk memuaskan napsunya. Hal itu sudah tidak dilakukannya lagi walaupun kondisi yang dialaminya tidak baik misalnya mendapatkan tugas yang banyak, tekanan dari sesama mahasiswa bahkan stigma negative dari masyarakat sebagai mantan pecandu narkoba. Subjek berupaya sekuat tenaga untuk meregulasi emosinya dengan melihat masa lalu sebagai pelajaran yang sangat berharga dan tidak ingin jatuh untuk kedua kalinya pada lubang yang sama ditambah lagi dengan pekerjaannya sebagai mahasiswa tingkat akhir yang masih diberikan kesempatan sama pihak kampus untuk menuntaskan kuliahnya. Proses regulasi emosi berlangsung dengan beberapa tahap atau aspek (Gross & James, 2006) yaitu

- a. Pemilihan Situasi (*Situation selection*), merupakan pemilihan situasi yang dapat dilakukan dengan mendekati atau menjauhi orang, tempat, atau objek-objek tertentu. Dalam hal ini apabila subjek berada pada suatu kondisi emosi yang negative, ia akan

lebih sering mengeluarkan bahasa kasar. Atau jika subjek merasa tidak akan mampu menghadapi situasi tersebut lebih memilih untuk meninggalkan tempat tersebut untuk hal yang lebih baik.

- b. Perubahan Situasi (*Situation modification*), adalah modifikasi situasi yang berhubungan dengan strategi pemecahan suatu masalah. Dalam hal ini, apabila subjek merasakan trigger, Subjek berupaya untuk mencari situasi dimana perhatiannya lebih terarah pada kegiatan yang sedang dilakukan sekarang sehingga perasaan negative bias dilalui dengan hal yang positif.
- c. Pengalihan Perhatian (*Attention deployment*), merupakan penyebaran perhatian yang berhubungan dengan kebingungan, konsentrasi dan atau perenungan. Hal ini biasa muncul apabila subjek berada pada situasi dimana subjek sendirian dan tidak melakukan suatu aktivitas apapun dan cara klien untuk menghadapinya adalah dengan mengalihkan perhatian kepada hal-hal positif misalnya membaca buku bacaan, mengerjakan tugas kuliah.
- d. Perubahan Kognitif (*Cognitive change*), perubahan kognitif menyangkut evaluasi dari modifikasi yang telah dibuat, termasuk juga pertahanan psikologis dan menurunkan perbandingan sosial. pada umumnya perubahan kognitif merupakan sebuah transformasi kognisi untuk mengubah pengaruh emosional yang kuat dari situasi tertentu. disini subjek lebih kepada mengubah cara pandang terhadap sesuatu misalnya apabila subjek merasa sudah tidak mampu untuk mengerjakan tugas kuliah ditambah dengan pressure dari teman dan lingkungan social yang bias saja membuat subjek untuk relapse atau menggunakan narkoba kembali tetapi hal itu tidak dilakukandan dilihat sebagai suatu pelajaran yang berharga untuk kehidupan dimasa depan yang lebih baik dari sebelumnya.
- e. Perubahan Respon (*Response modification*), contoh dari modifikasi respon adalah konsumsi obat-obatan terlarang, mengkonsumsi alkohol, latihan-latihan, makanan, atau penindasan. Untuk hal ini, subjek lebih menghindarinya terutama dengan teman-teman sesama pengguna mereka dengan berprinsip bahwa lebih baik kehilangan teman yang buruk daripada kehilangan masa depan yang telah dimulainya. Untuk mengatasi hal ini, subjek lebih banyak merokok dan makan permen yang agak pedas.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, Mahasiswa pecandu narkoba melakukan proses regulasi emosi yang ditandai dengan mencoba untuk menghindari situasi yang membuatnya mudah untuk *relaps* (Mengggunakan kembali), menghindariteman yang berpotensi membuatnya kecanduan lagi, memperbanyak ibadah dan ikut dalam kegiatan masjid atau gereja, punya *Planning* yang terukur serta 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 negative yang dialami menjadi suatu kondisi yang positif. Adanya tujuan hidup yang akan diharapkan semakin memacu subjek untuk lebih focus pada hal-hal yang positif yang bisa membawanya pada pemulihan secara total.

DAFTAR PUSTAKA

- Bungin, B. 2006, *Analisis data penelitian Kualitatif*. Jakarta:Raja Grafindo Persada
Gross, J. J. (1999). *Emotion and Emotion Regulation*. dalam L.A. Pervin & O.P John (Ed). *Theory and research* (2ndedition).New York: Guilford.

- Gross, J.J., & John, O. P. (2003). *Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85
- Gross, James J. (2006). *of Handbook Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Gross, J.J. & Thompson, R. A. (2006). *Emotion Regulation: Conceptual Foundation*. In J. J. Gross (Ed). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 Essential Skill for Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York: Random House, Inc
- Syaodin, Nana S.D (2009), *Tuntunan Penulisan Karya Ilmiah*. Bandung: Sinar Baru Algensindo