

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Narkoba merupakan suatu zat yang asalnya dari tanaman ataupun buatan manusia yang memiliki efek seperti halusinasi, penurunan kesadaran dan kecanduan. Narkoba diibaratkan seperti "dua sisi mata uang" di mana satu sisi dapat memberikan manfaat, terutama dalam dunia medis, sedangkan sisi lainnya berpotensi merusak kesehatan, terutama jika disalahgunakan¹.

Meskipun beberapa jenis narkotika diperbolehkan untuk tujuan pengobatan, penggunaannya harus diawasi dengan ketat oleh pemerintah. Namun, saat ini tantangan besar yang harus dihadapi Indonesia ialah penyebaran dan penyalahgunaan narkoba yang meresahkan, karena dapat berdampak serius terhadap kesehatan fisik dan mental. Dampak tersebut mencakup dehidrasi, halusinasi, gangguan kesadaran, penurunan kualitas hidup, bahkan kematian².

Penyalahgunaan narkoba telah meluas ke berbagai penjuru wilayah Indonesia, mencakup lingkungan rumah tangga, RT, RW, kelurahan atau desa, kecamatan, kabupaten/kota, hingga ke tingkat provinsi dan nasional³. Penggunaan narkoba terjadi di semua kalangan masyarakat tanpa memandang status sosial, usia,

¹Badan Narkotika Nasional, *Narkoba Dalam Perspektif Lintas Agama* (Pusat Penelitian, Data, dan Informasi Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia, 2020): 5.

²Badan Narkotika Nasional: 5.

³Dr Petrus R Golose, "Survei Penyalahgunaan Narkoba Tahun 2021," *Pusat Penelitian, Data, Dan Informasi Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia*. [Http://Www. Jurnal. Stan. Ac. Id/Index. Php/JL/Article/View/557](http://www.jurnal.stan.ac.id/index.php/JL/Article/View/557), 2022: 3.

maupun tingkat pendidikan, karena ketersediaannya yang mudah diakses⁴. Hasil penelitian oleh Johnston menunjukkan bahwa motivasi seseorang dalam mencoba narkoba antara lain karena dorongan rasa ingin tahu, keinginan untuk merasakan kesenangan, pelarian dari masalah, kebutuhan untuk diterima dalam kelompok, serta upaya meningkatkan energi dan konsentrasi⁵.

Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan oleh Badan Narkotika Nasional (BNN) bersama Pusat Penelitian Masyarakat dan Budaya (PMB) LIPI pada tahun 2019, tingkat prevalensi penyalahgunaan narkoba dalam satu tahun terakhir secara nasional mencapai 1.80% dari total populasi Indonesia yang berusia 15 hingga 64 tahun. Persentase ini merepresentasikan sekitar 3.419.188 orang dari 186.616.874 penduduk dalam rentang usia tersebut yang terlibat dalam penyalahgunaan narkoba. Dengan kata lain, rasio penyalahgunaan narkoba di Indonesia adalah 1 banding 55, yang berarti bahwa satu dari setiap 55 individu berusia 15–64 tahun merupakan penyalahguna narkoba⁶.

Menurut data dari Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia (BNN RI), Kalimantan Selatan berada di peringkat ke-10 sebagai wilayah dengan jumlah pengungkapan kasus narkoba tertinggi di Indonesia, dengan total 1.549 kasus⁷. Sementara itu, Ditjen Pemasyarakatan Kementerian Hukum dan HAM mencatat bahwa pada tahun 2021 terdapat 6.256 narapidana dan tahanan terkait kasus

⁴Diza Rezki Mulya, Sitti Murdiana, and Ahamad Yasser Mansyur, "Hubungan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Relapse Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Sungguminasa," *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 1, no. 2 (2021): 107.

⁵Lloyd D Johnston, "Reasons for Use, Abstention, and Quitting Illicit Drug Use by American Adolescents: A Report Commissioned by the Drugs-Violence Task Force of the National Sentencing Commission. Monitoring the Future Occasional Paper No. 44.," 1998: 6-8.

⁶Golose, "Survei Penyalahgunaan Narkoba Tahun 2021.": 3.

⁷Badan Narkotika Nasional, *Indonesia Drugs Report Tahun 2022* (Pusat Penelitian, Data, dan Informasi Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia, 2022): 27.

narkoba⁸. Selain itu, Kalimantan Selatan juga menempati peringkat ke-3 dari 5 besar wilayah dengan tingkat indikasi positif narkoba tertinggi berdasarkan pemeriksaan urine dalam upaya deteksi dini narkoba. Dari 10.554 peserta yang diperiksa pada tahun 2021, sebanyak 121 orang menunjukkan hasil positif narkoba⁹.

Dalam ajaran Islam, manusia diperintahkan untuk menjaga diri dari segala bahaya atau ancaman. Islam dengan tegas melarang perbuatan yang mendatangkan kerugian, baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Hal ini sesuai dengan hadis yang diriwayatkan oleh Ibnu Majah yang berbunyi:

لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ

Artinya: *"Tidak boleh menimbulkan bahaya, dan tidak boleh pula membahayakan orang lain"* (HR. Ibnu Majah, kitab al-Ahkam, no. 2340).

Dari hadis tersebut, dapat disimpulkan bahwa Islam tidak memperbolehkan perbuatan yang dapat membahayakan diri sendiri, termasuk penyalahgunaan narkoba yang dapat merusak kesehatan dan jiwa. Selain itu, Islam juga tidak memperbolehkan perbuatan yang dapat membahayakan orang lain, seperti merusak mereka melalui penggunaan atau peredaran narkoba¹⁰.

Badan Narkotika Nasional (BNN) tidak hanya berfokus pada pencegahan penyalahgunaan narkoba di masyarakat, tetapi juga berperan penting dalam pemulihan pecandu. Tujuannya adalah agar mereka dapat mempertahankan masa

⁸Badan Narkotika Nasional: 34.

⁹Badan Narkotika Nasional: 19.

¹⁰Badan Narkotika Nasional, *Narkoba Dalam Perspektif Lintas Agama*: 6.

abstinensi (masa bebas zat) dan melanjutkan hidup dengan lebih baik¹¹. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 22 Januari 2025 terhadap Konselor Adiksi Ahli Muda di Klinik Pratama Badan Narkotika Nasional (BNN) Kota Banjarmasin diketahui bahwa pada periode Januari sampai Desember tahun 2024 tercatat total 59 klien yang menjalani rehabilitasi secara rawat jalan¹².

Rehabilitasi bagi penyalahguna narkotika dilakukan melalui layanan yang menyeluruh dan berkesinambungan, bertujuan mendukung pemulihan secara komprehensif. Proses rehabilitasi terbagi ke dalam dua bentuk utama, yakni rehabilitasi medis dan rehabilitasi sosial, yang pelaksanaannya dapat dilakukan melalui layanan rawat inap maupun rawat jalan.. Badan Narkotika Nasional (BNN) Kota Banjarmasin melayani rehabilitasi secara rawat jalan.

Layanan rawat jalan diberikan terhadap penyalahguna narkotika yang datang secara sukarela ataupun melalui rujukan berdasarkan aparat penegak hukum, selama mereka memenuhi kriteria gangguan penyalahgunaan zat. Penyalahgunaan ini mencakup konsumsi berbagai jenis zat, seperti ganja, stimulan, opioid, inhalan, zat psikoaktif baru (*New Psychoactive Substances/NPS*) serta obat-obatan legal yang disalahgunakan, baik dengan maupun tanpa resep dokter, dan tidak sesuai dengan aturan atau indikasi yang dianjurkan. Tingkat keparahan gangguan penyalahgunaan zat ini dinilai berdasarkan hasil asesmen menggunakan *Addiction*

¹¹Mahesti Pertiwi, “Dimensi Religiusitas Dan Resiliensi Pada Residen Narkoba Di BNN Lido” (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2011): 2.

¹²Konselor Adiksi Ahli Muda, Wawancara Mendalam, 22 Januari 2025.

Severity Index (ASI) serta observasi kriteria penempatan yang ditetapkan oleh *American Society of Addiction Medicine* (ASAM)¹³.

Terlepas dari latar belakang kedatangan klien, baik secara sukarela maupun melalui rujukan dari pihak hukum, layanan yang diberikan tetap seragam dan disesuaikan dengan kebutuhan individu masing-masing. Dalam program rehabilitasi rawat jalan, klien akan menerima berbagai bentuk intervensi yang disusun berdasarkan hasil asesmen, yang bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat keparahan penyalahgunaan zat serta dampak yang ditimbulkan. Jenis dan modalitas intervensi disesuaikan dengan kondisi spesifik klien, sebagaimana tercermin dalam hasil asesmen dan observasi selama proses rehabilitasi¹⁴.

Individu yang mengalami kecanduan terhadap narkoba umumnya membutuhkan waktu pemulihan yang panjang, karena proses pemulihan sering kali disertai dengan kondisi pulih lalu kambuh kembali (*relapse*)¹⁵. *Relapse* merupakan permasalahan yang kompleks dan memerlukan penanganan secara intensif. Dalam proses berhenti menggunakan narkoba, *relapse* sering kali menjadi bagian yang sulit untuk dihindari. Berbagai faktor dapat mendorong seseorang kembali menggunakan narkoba, meskipun mereka telah melewati proses pemulihan selama berbulan-bulan hingga bertahun-tahun. Beragam pemicu (*trigger*) dan dorongan

¹³Badan Narkotika Nasional, *Petunjuk Teknis Rehabilitasi Rawat Jalan Bagi Penyalahguna Narkotika* (Direktorat Penguatan Lembaga Rehabilitasi Komponen Masyarakat Deputi Bidang Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional, 2022): 17.

¹⁴Badan Narkotika Nasional, *Petunjuk Teknis Rehabilitasi Rawat Jalan Bagi Penyalahguna Narkotika* (Direktorat Penguatan Lembaga Rehabilitasi Komponen Masyarakat Deputi Bidang Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional, 2022): 17.

¹⁵Putu Diana Wulandari, Ilham Nur Alfian, and Putu Nugrahaeni Widiasavitri, "Pelatihan Kontrol Diri Untuk Mencegah Relapse Pada Narapidana Kelompok Rehab Mantan Pecandu Narkoba Di Lapas," *Jurnal Diversita* 6, no. 2 (2020): 175–182.

untuk menggunakan kembali (*craving*) dapat menyebabkan kambuh, bahkan setelah melalui upaya pemulihan yang signifikan¹⁶.

Sekitar 40% - 60% individu yang tengah menjalani proses pemulihan atau rehabilitasi mengalami kekambuhan atau *relapse*¹⁷. Sejalan dengan temuan dari hasil wawancara yang dilakukan dengan Konselor Adiksi Ahli Muda di Klinik Pratama Badan Narkotika Nasional (BNN) Kota Banjarmasin, bahwa pada tahun 2024 dari total 59 klien rehabilitasi rawat jalan, 31 diantaranya mengalami kekambuhan atau *relapse*. Artinya sekitar 52.54% dari klien rehabilitasi rawat jalan di Badan Narkotika Nasional (BNN) Kota Banjarmasin mengalami kekambuhan atau *relapse*¹⁸.

Relapse adalah fase di mana seseorang kembali mengonsumsi narkoba setelah periode tertentu pasca pengobatan atau rehabilitasi¹⁹. *Relapse* sebagai proses di mana pecandu kembali menggunakan narkoba setelah melewati masa abstinensi (masa bebas zat) selama rehabilitasi²⁰. Periode kekambuhan bisa berlangsung selama beberapa minggu sampai beberapa bulan sebelum akhirnya seseorang memutuskan untuk kembali memakai narkoba²¹.

¹⁶Diza Rezki Mulya, Sitti Murdiana, and Ahamad Yasser Mansyur, "Hubungan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Relapse Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Sungguminasa," *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2021: 107-108.

¹⁷Mulya, Murdiana, and Yasser Mansyur, "Hubungan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Relapse Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Sungguminasa," 2021: 108.

¹⁸Konselor Adiksi Ahli Muda, Wawancara Mendalam, 22 Januari 2025.

¹⁹Jenny Chong and Darlene Lopez, "Social Networks, Support, and Psychosocial Functioning among American Indian Women in Treatment.," *American Indian and Alaska Native Mental Health Research: The Journal of the National Center* 12, no. 1 (2005): 62-85.

²⁰Mary E Larimer, Rebekka S Palmer, and G Alan Marlatt, "Relapse Prevention: An Overview of Marlatt's Cognitive-Behavioral Model," *Psychosocial Treatments*, 2004: 151.

²¹Steven M Melemis, "Relapse Prevention and the Five Rules of Recovery," *The Yale Journal of Biology and Medicine* 88, no. 3 (2015): 331.

Gorski dan Miller mengidentifikasi tiga tahapan dalam proses *relapse*, yaitu *emotional relapse*, *mental relapse*, dan *physical relapse*. Tahap *emotional relapse* ditandai dengan munculnya emosi dan perilaku yang dapat memicu kekambuhan, meskipun individu belum memiliki niat untuk kembali memakai narkoba. Gejala yang muncul pada fase ini antara lain perasaan gelisah, tidak toleran terhadap situasi, serta kecenderungan bersikap keras kepala. Selanjutnya, pada tahap *mental relapse*, individu mulai mengalami konflik batin yang kuat, di mana mereka merasa bimbang antara keinginan untuk tetap bersih atau kembali memakai narkoba. Pada fase ini, pikiran-pikiran tentang penggunaan narkoba mulai muncul dan mengganggu proses pemulihan. Tahap terakhir adalah *physical relapse*, yaitu ketika individu mulai mengambil tindakan nyata seperti mencari zat, menghubungi pengedar, hingga akhirnya menggunakan narkoba kembali. Pada fase ini, proses *relapse* sudah sulit dihentikan dan biasanya menandakan kembalinya individu pada pola penggunaan sebelumnya²².

Marlatt dan Gordon, dikutip oleh Larimer menjelaskan bahwa terdapat berbagai faktor yang dapat memicu kembalinya seseorang ke dalam penyalahgunaan narkoba. Faktor-faktor tersebut dikategorikan menjadi dua jenis, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal berkaitan dengan kondisi individu itu sendiri, seperti kemampuan mengontrol diri, kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan, intensitas keinginan untuk menggunakan kembali, strategi dalam mengatasi stress, keadaan emosional, serta ekspektasi terhadap dampak

²²Terence. T Gorski and Merlene Miller, *Staying Sober: A Guide For Relapse Prevention*, 1986: 113-115.

penggunaan narkoba. Sementara itu, faktor eksternal mencakup pengaruh dari lingkungan sekitar, seperti tekanan sosial serta adanya konflik interpersonal yang dapat meningkatkan risiko seseorang untuk kembali menggunakan zat terlarang²³.

Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Mulya, Murdiana, dan Mansyur melalui wawancara kepada 18 warga binaan yang telah menjalani rehabilitasi selama lebih dari dua tahun, terungkap bahwa berbagai permasalahan serta faktor internal dalam diri individu dapat memicu munculnya dorongan mendadak untuk kembali menggunakan narkoba. Perasaan gelisah, gangguan tidur, mudah tersulut emosi, serta ketidakstabilan emosional kerap menjadi alasan utama bagi mantan pengguna untuk kembali memakai zat tersebut sebagai upaya meredakan ketegangan dan mencari ketenangan²⁴.

Seperti yang dikemukakan oleh Marlatt dan Gordon, salah satu faktor yang berperan dalam memicu terjadinya *relapse* adalah rendahnya kontrol diri²⁵. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Wulandari, Alfian, dan Wideasavitri mengenai pelatihan kontrol diri sebagai upaya pencegahan kekambuhan pada penyalahguna narkoba. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa lemahnya kontrol diri tidak hanya berdampak pada penurunan toleransi tubuh terhadap zat, tetapi juga menjadi salah satu penyebab utama terjadinya *relapse*²⁶.

²³Larimer, Palmer, and Marlatt, "Relapse Prevention: An Overview of Marlatt's Cognitive-Behavioral Model.": 152.

²⁴Mulya, Murdiana, and Yasser Mansyur, "Hubungan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Relapse Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Sungguminasa," 2021: 108.

²⁵Larimer, Palmer, and Marlatt, "Relapse Prevention: An Overview of Marlatt's Cognitive-Behavioral Model.": 152.

²⁶Wulandari, Alfian, and Wideasavitri, "Pelatihan Kontrol Diri Untuk Mencegah Relapse Pada Narapidana Kelompok Rehab Mantan Pecandu Narkoba Di Lapas.": 180.

Kontrol diri individu berperan penting dalam mengarahkan perilaku agar tetap selaras terhadap norma-norma yang berlaku di masyarakat. Kontrol diri ialah kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengubah perilakunya. Individu yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung bertindak sesuai dengan nilai-nilai, keyakinan pribadi, serta mempertimbangkan manfaat jangka panjang dari tindakannya²⁷. Secara umum, kontrol diri mencerminkan kapasitas seseorang untuk melakukan hal-hal yang diinginkan tanpa terpengaruh oleh hambatan eksternal maupun dorongan internal yang tidak sesuai dengan tujuan atau nilai yang diyakini.

Averill mengemukakan bahwa kontrol diri mencakup tiga aspek utama, yaitu *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decisional control*. *Behavioral control* merujuk pada ketahanan individu untuk mengubah situasi yang tidak menyenangkan, termasuk menentukan siapa atau apa yang memiliki kendali atas keadaan tersebut, apakah dirinya sendiri, orang lain, atau faktor eksternal. *Cognitive control* berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola informasi melalui proses interpretasi, evaluasi, atau penggabungan peristiwa ke dalam kerangka berpikir tertentu, dengan tujuan untuk mengurangi tekanan atau stres psikologis. Sementara itu, *decisional control* ialah kapasitas individu untuk mengambil keputusan dan mengambil tindakan sesuai dengan keyakinan serta nilai yang dianut, sehingga mereka tetap memiliki kendali atas arah tindakan yang dipilih²⁸.

²⁷Roy F Baumeister, Kathleen D Vohs, and Dianne M Tice, "The Strength Model of Self-Control," *Current Directions in Psychological Science* 16, no. 6 (2007): 351.

²⁸James R Averill, "Personal Control over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress.," *Psychological Bulletin* 80, no. 4 (1973): 286-287.

Dalam Islam, terdapat anjuran untuk mengendalikan emosi negatif yang ada dalam diri. Allah SWT. berfirman dalam Q.S. An-Nazi'at/79: 40-41.

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَكَبَّهَ النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۝ ٤٠
فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ ۝ ٤١

Artinya: *“Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari (keinginan) hawa nafsunya, maka sungguh, surgalah tempat tinggal-(nya).”* (Q.S. An-Nazi'at/79: 40-41).

Ayat ini menegaskan pentingnya kontrol diri dalam kehidupan seseorang, yaitu dengan menahan dorongan nafsu dan tidak memperturutkan keinginan yang bertentangan dengan nilai ilahi. Mengendalikan nafsu merupakan bentuk ketaatan yang mencerminkan kedekatan dan ketundukan kepada Allah.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti terkait **“Kontribusi Kontrol Diri terhadap Perilaku *Relapse* pada Klien Rawat Jalan di Badan Narkotika Nasional (BNN) Kota Banjarmasin”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan, peneliti menentukan beberapa rumusan masalah yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kontrol diri pada klien rawat jalan di Badan Narkotika Nasional (BNN) Kota Banjarmasin?
2. Bagaimana tingkat perilaku *relapse* pada klien rawat jalan di Badan Narkotika Nasional (BNN) Kota Banjarmasin?

3. Apakah ada kontribusi kontrol diri terhadap perilaku *relapse* pada klien rawat jalan di Badan Narkotika Nasional (BNN) Kota Banjarmasin?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengidentifikasi tingkat kontrol diri pada klien rawat jalan di Badan Narkotika Nasional (BNN) Kota Banjarmasin.
2. Untuk mengidentifikasi tingkat perilaku *relapse* pada klien rawat jalan di Badan Narkotika Nasional (BNN) Kota Banjarmasin.
3. Untuk menganalisis kontribusi kontrol diri terhadap perilaku *relapse* pada klien rawat jalan di Badan Narkotika Nasional (BNN) Kota Banjarmasin.

D. Signifikansi Penelitian

Penelitian ini diharap mampu memberikan berbagai manfaat, antara lain:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman mengenai kontrol diri dan perilaku *relapse* dalam pengembangan Ilmu Psikologi khususnya di bidang klinis.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi tambahan dan bahan rujukan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kontrol diri dan perilaku *relapse* pada klien rawat jalan narkoba.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman lebih dalam mengenai bagaimana pentingnya kontrol diri bagi mereka yang sedang berjuang melawan kecanduan narkoba agar tidak *relapse*.
- b. Bagi para klien rawat jalan, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman lebih dalam mengenai pentingnya mengembangkan kontrol diri untuk mencegah *relapse*.
- c. Bagi Badan Narkotika Nasional (BNN) Kota Banjarmasin, penelitian ini diharapkan mampu memberikan data dan wawasan yang bisa digunakan untuk meningkatkan program rehabilitasi yang ada.

E. Definisi Operasional

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya, dalam penelitian ini terdapat tiga definisi operasional, yaitu kontrol diri, perilaku *relapse* dan klien rawat jalan.

1. Kontrol Diri

Averill berpendapat bahwa kontrol diri merupakan bentuk pengendalian pribadi yang memungkinkan seseorang mengelola respons terhadap situasi yang dianggap mengancam melalui tiga mekanisme utama. Pertama adalah kontrol perilaku (*behavioral control*), yaitu kemampuan individu untuk melakukan tindakan langsung yang dapat memengaruhi atau mengubah kondisi eksternal yang tidak diinginkan. Kedua, kontrol kognitif (*cognitive control*), yang mengacu pada kemampuan untuk memahami, mengevaluasi, dan mengolah informasi dari

peristiwa yang dialami agar dapat mengurangi tekanan psikologis. Ketiga, kontrol dalam pengambilan keputusan (*decisional control*), yaitu kemampuan individu untuk memilih di antara berbagai alternatif tindakan berdasarkan pertimbangan pribadi. Ketiga komponen tersebut menegaskan bahwa kontrol diri tidak hanya mencakup tindakan nyata, tetapi juga pola pikir serta kebebasan dalam menentukan arah pilihan²⁹. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa menurut Averill, kontrol diri terdiri atas tiga aspek utama yaitu *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decisional control*.

Kontrol diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan klien rawat jalan yang sedang menjalani program rehabilitasi di BNN Kota Banjarmasin untuk mengatur perilaku, cara berpikir dan pengambilan keputusan dalam merespons situasi tertentu, dalam hal ini agar tidak mengalami *relapse*. Aspek yang digunakan untuk mengukur kontrol diri dalam penelitian ini meliputi *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decisional control*. Skala yang digunakan berupa skala kontrol diri yang diadaptasi dari penelitian Belva tahun 2023 yang disusun berdasarkan tiga aspek kontrol diri sebagaimana dikemukakan oleh Averill³⁰.

2. Perilaku *Relapse*

Gorski dan Miller menyatakan bahwa *relapse* merupakan suatu proses kompleks yang mengarah pada ketidakmampuan mempertahankan kondisi

²⁹Averill: 286-287.

³⁰Belva Prathidina Prasadat Tungga Dewi, “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensi Relapse Di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas II B Muara Sabak Kab. Tanjung Jabung Timur” (Universitas Jambi, 2023).

sobriety, melibatkan aspek biologis, psikologis, dan sosial. *Sobriety* sendiri merujuk pada keadaan di mana seseorang tidak menggunakan narkoba, bebas dari perilaku kompulsif, serta mengalami peningkatan dalam kesehatan fisik, psikologis, dan sosial. *Relapse* bukan sekadar perilaku kembali menggunakan narkoba yang terjadi tanpa tanda-tanda, melainkan suatu rangkaian proses yang menyebabkan gangguan dalam mempertahankan kondisi bebas narkoba. Gorski dan Miller juga menjelaskan bahwa proses *relapse* dimulai sejak adanya perubahan pola hidup individu, dari awal berhenti menggunakan narkoba hingga akhirnya kembali mengonsumsinya³¹. Gorski dan Miller menyatakan bahwa proses *relapse* terdiri dari tiga aspek yaitu *emotional relapse*, *mental relapse*, dan *physical relapse*³².

Perilaku *relapse* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kondisi dimana klien rawat jalan kembali mengonsumsi narkoba setelah menyelesaikan pengobatan atau rehabilitasi. Aspek yang digunakan untuk mengukur perilaku *relapse* pada penelitian ini adalah *emotional relapse*, *mental relapse*, dan *physical relapse*. Skala yang digunakan berupa skala perilaku *relapse* yang diadaptasi dari penelitian oleh Mulya, Murdiana, dan Mansyur tahun 2021, berdasarkan aspek perilaku *relapse* menurut Gorski dan Miller³³.

³¹Gorski and Miller, *Counseling for Relapse Prevention*: 44.

³²Gorski and Miller, *Staying Sober: A Guide For Relapse Prevention*: 113-115.

³³Mulya, Murdiana, and Yasser Mansyur, "Hubungan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Relapse Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Sungguminasa."

3. Klien Rawat Jalan

Klien rawat jalan di Badan Narkotika Nasional (BNN) Kota Banjarmasin merujuk pada klien penyalahguna narkoba yang tengah menjalani program rehabilitasi rawat jalan. Berdasarkan Undang-Undang Narkotika No. 22 Tahun 1997 dan Undang-Undang Psikotropika No. 5 Tahun 1997, penyalahguna narkoba didefinisikan sebagai individu yang menggunakan narkotika, psikotropika, atau bahan adiktif lainnya tanpa tujuan yang berkaitan dengan kesehatan atau penelitian ilmiah. Sementara itu, pecandu narkoba merupakan individu yang mengalami ketergantungan terhadap satu ataupun lebih jenis narkotika, psikotropika, atau zat adiktif lainnya, baik secara fisik maupun psikologis. Penyalahgunaan merupakan pola penggunaan yang menyimpang secara patologis. Karena sifatnya yang menyimpang atau merupakan bentuk penyelewengan, tindakan ini harus dilarang, dicegah, dan dihentikan³⁴.

Dalam penelitian ini, yang menjadi subjek penelitian ialah klien penyalahguna narkoba yang sedang mengikuti rehabilitasi secara rawat jalan di BNN Kota Banjarmasin dan mengalami *relapse* atau kekambuhan.

F. Penelitian Terdahulu

Beberapa penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dalam mendukung penelitian ini di antaranya:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Desi Maulida dan Khairulyadi tahun 2019 dengan judul "*Relapse Pada Pecandu Narkoba Pasca Rehabilitasi (Studi*

³⁴ Abdul Majid, *Bahaya Penyalahgunaan Narkoba* (Alprin, 2020): 20.

Kasus Pada Pecandu di YAKITA Aceh)”. Penelitian ini dipublikasikan di Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah Vol.4, No.4 November 2019. Penelitian ini bertujuan untuk memahami kejadian *relapse* pada pecandu setelah menjalani rehabilitasi dan mengidentifikasi faktor-faktor internal dan eksternal yang memicu mereka kembali menggunakan narkoba. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif, dilakukan di tempat rehabilitasi narkoba YAKITA Aceh. Subjek penelitian terdiri dari 6 orang, yaitu 4 pecandu yang sedang menjalani rehabilitasi dengan kasus *relapse*, dan 2 lainnya adalah manajer area dan konselor adiksi YAKITA Aceh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian *relapse* pada pecandu dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi karakteristik pribadi pecandu dalam menghadapi tekanan negatif, seperti pengelolaan emosi, serta program rehabilitasi yang diikuti. Faktor eksternal mencakup penerimaan dari keluarga, teman, dan lingkungan setelah rehabilitasi. Stigma negatif dari lingkungan eksternal juga meningkatkan kemungkinan pecandu untuk kembali mengalami *relapse*. Persamaan dalam penelitian ini terletak pada fokus penelitian, yaitu sama-sama berfokus pada fenomena *relapse* pada pecandu narkoba pasca rehabilitasi. Sedangkan perbedaannya terletak pada metode penelitian.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Putu Diana Wulandari, Ilham Nur Alfian dan Putu Nugrahaeni Widiasavitri tahun 2020 dengan judul “*Pelatihan Kontrol Diri untuk Mencegah Relapse pada Narapidana Kelompok Rehab Mantan*

Pecandu Narkoba di Lapas”. Penelitian ini dipublikasikan di Jurnal Diversita Vol. 6, No.2 Desember 2020. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan kontrol diri dalam mencegah *relapse* pada narapidana yang menjalani rehabilitasi sebagai mantan pecandu narkoba di Lapas. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen yang dilaksanakan dalam 6 sesi. Subjek penelitian adalah 6 narapidana yang mengikuti program rehabilitasi narkoba. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, yang mengindikasikan bahwa pelatihan kontrol diri efektif dalam mencegah kambuh pada narapidana mantan pecandu narkoba. Persamaan dalam penelitian ini terletak pada fokus penelitian, yaitu sama-sama berfokus pada kontrol diri dan perilaku *relapse*. Sedangkan perbedaannya terletak pada desain penelitian yang menggunakan desain eksperimen, sedangkan peneliti menggunakan metode kuantitatif.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Diza Reski Mulya, Sitti Murdiana dan Ahmad Yasser Mansyur tahun 2021 dengan judul “*Hubungan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Relapse pada Warga Binaan Pemasyarakatan Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Sungguminasa*”. Penelitian ini dipublikasikan di Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa Vol.1, No.2, Oktober 2021. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kontrol diri terhadap perilaku *relapse* pada warga binaan pemasyarakatan Lapas Kelas IIA Sungguminasa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan melibatkan 95 subjek berusia 18 hingga 24 tahun yang pernah berhenti

menggunakan narkoba selama minimal 24 bulan namun kembali menggunakannya lebih dari satu kali. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi adalah $p = 0.000$ ($p < 0.05$) dan koefisien korelasi sebesar $r = 0.926$, artinya terdapat hubungan negatif kontrol diri terhadap perilaku *relapse* pada warga binaan pemasyarakatan Lapas Kelas IIA Sungguminasa. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku *relapse* begitupun sebaliknya. Persamaan dalam penelitian ini terletak pada kedua variabel yang dipilih yaitu kontrol diri dan perilaku *relapse*. Sedangkan perbedaannya terletak pada lokasi penelitian dan subjek yang diteliti, penelitian yang dilakukan Diza dkk. berlokasi di Lapas, dimana subjek lebih terkontrol sedangkan di Badan Narkotika Nasional (BNN) Kota Banjarmasin subjek melaksanakan rawat jalan yang cenderung lebih bebas dari di Lapas.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Bela Sari Rafikah Duri dan Rida Yanna Primanita tahun 2022 dengan judul “*Hubungan Antara Self Control dengan Quality of life pada Mantan Pengguna Napza di Sumatera Barat*”. Penelitian ini dipublikasikan di Jurnal Riset Psikologi Vol.2022, No.1 Maret 2022. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara *self control* dan *quality of life* pada mantan pengguna napza di Sumatera Barat. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel. Subjek penelitian terdiri dari 52 orang. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *self control* dan *quality of life* pada mantan pengguna napza di Sumatera Barat, dengan

nilai korelasi (r) sebesar 0.562 dan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Persamaan dalam penelitian ini terletak pada salah satu variabel yang dikaji yaitu variabel kontrol diri. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel terikat, peneliti memilih perilaku *relapse* sebagai variabel terikatnya. Alasan peneliti memasukkan penelitian ini adalah untuk memperkaya temuan dengan melihat bagaimana hubungan variabel kontrol diri dengan variabel lain.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Tarmizi Thalib, Naftalen Koanda, Ermitha Lestari, Andi S. Yumna, Muhajrah dan Nur A. K. Abdurrachman tahun 2024 dengan judul “*Kontrol Diri pada Mantan Pecandu Narkoba: Sebuah Studi Fenomenologi*”. Penelitian ini dipublikasikan di Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi (JIG) Vol.2, No.1 Januari 2024. Penelitian ini bertujuan untuk memahami gambaran dan aspek-aspek kontrol diri pada mantan pecandu narkoba selama proses pemulihan mereka. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Subjek penelitian adalah seorang pria berusia 26 tahun yang pernah kecanduan narkoba tetapi tidak menjalani rehabilitasi formal. Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mampu mengontrol perilaku, pikiran, dan pengambilan keputusan untuk menghindari penggunaan narkoba lagi. Selain itu, subjek mendapatkan dukungan eksternal dari keluarga dan orang-orang di sekitarnya. Persamaan dalam penelitian ini terletak pada tujuan penelitian, yaitu memahami bagaimana kontrol diri dapat mempengaruhi perilaku *relapse*. Sedangkan

perbedaannya terletak pada metode penelitian dan jumlah subjek, pada penelitian yang dilakukan oleh Thalib dkk. Metode yang digunakan kualitatif dengan 1 subjek, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan peneliti menggunakan metode kuantitatif.

Dari beberapa penelitian terdahulu diatas menunjukkan adanya persamaan fokus pada keterkaitan antara kontrol diri dan perilaku *relapse* pada pecandu narkoba, baik dalam konteks rehabilitasi, lembaga pemasyarakatan, maupun kehidupan pasca pemulihan, dengan pendekatan metode yang beragam, mulai dari kualitatif deskriptif dan fenomenologi hingga kuantitatif korelasional dan eksperimen. Perbedaannya terletak pada metode penelitian, lokasi pengambilan data, karakteristik subjek, serta variabel yang dikaji, di mana sebagian penelitian fokus pada hubungan kontrol diri dengan *relapse*, sedangkan lainnya mengaitkannya dengan kualitas hidup atau mengeksplorasi aspek kontrol diri secara mendalam. Penelitian ini penting untuk dilakukan karena meskipun telah banyak dikaji, namun masih diperlukan pemahaman lebih spesifik terkait kontribusi kontrol diri terhadap perilaku *relapse* pada klien yang menjalani rehabilitasi secara rawat jalan yang dimana kondisinya lebih bebas dibandingkan lingkungan terkontrol seperti Lapas.

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis ialah jawaban awal yang memiliki sifat sementara terhadap rumusan permasalahan yang diteliti dan akan diuji melalui data yang dikumpulkan. Hipotesis didalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Hipotesis Kerja (H_a)

Terdapat kontribusi dari kontrol diri terhadap perilaku *relapse* pada klien rawat jalan di Badan Narkotika Nasional (BNN) Kota Banjarmasin.

2. Hipotesis Nihil atau Nol (H_o)

Tidak terdapat kontribusi dari kontrol diri terhadap perilaku *relapse* pada klien rawat jalan di Badan Narkotika Nasional (BNN) Kota Banjarmasin.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan merupakan struktur dasar dalam penelitian yang berfungsi untuk memberi gambaran menyeluruh terhadap pokok-pokok utama dari isi penelitian. Adapun dalam penelitian ini, sistematika penulisannya terdiri dari lima bab utama, yaitu sebagai berikut.

Bab I merupakan pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu, hipotesis dan sistematika penulisan.

Bab II berisi kajian teori yang membahas tentang kontrol diri, perilaku *relapse* dan kerangka berpikir.

Bab III merupakan metode penelitian yang terdiri dari jenis dan pendekatan penelitian, lokasi penelitian, subjek dan objek penelitian, populasi dan sampel, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, validitas dan reliabilitas, teknik pengolahan dan analisis data serta prosedur penelitian.

Bab IV merupakan laporan hasil penelitian, mencakup hasil penelitian dan pembahasan yang digunakan dalam metode penelitian. Bagian ini bertujuan untuk

menjawab pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dalam perumusan masalah.

Bab V merupakan penutup yang mencakup kesimpulan dan saran dari peneliti berdasarkan pembahasan yang telah dijelaskan dalam penelitian ini.