

PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI BAGI WARGA BINAAN REHABILITASI NARKOTIKA

Ni Made Diah Saraswati* dan Ike Herdiana

Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga
Jalan Airlangga 4-6 Kampus B, Surabaya
E-mail: ni.made.diah-2019@psikologi.unair.ac.id*

ABSTRAK

Warga binaan pemasyarakatan dengan masalah ketergantungan narkoba cenderung memiliki regulasi emosi yang rendah sehingga mengakibatkan kegagalan dalam meregulasi emosi. Kegagalan meregulasi emosi berperan dalam terjadinya adiksi. Oleh karena itu, diperlukan suatu intervensi untuk meningkatkan pengetahuan meregulasi emosi secara positif agar dapat mengurangi penggunaan narkoba. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi dalam membantu warga binaan meregulasi emosi secara positif. Partisipan pada penelitian ini terdiri dari 15 orang warga binaan pemasyarakatan yang tergabung pada kelompok rehabilitasi narkoba. Teknik sampling yang digunakan adalah *random sampling*. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Difficulties in Emotional Regulation Scale (DERS) - Short Form*. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis uji T-test sampel berpasangan dengan teknik uji statistik non-parametrik Wilcoxon W. Penelitian menemukan bahwa pelatihan regulasi emosi tidak memberikan perbedaan yang signifikan terhadap pengetahuan mengelola emosi peserta rehabilitasi narkoba. Hal ini disebabkan karena sebagian besar peserta masih berada pada tingkat penggunaan narkoba yang substansial dan sedang mengalami gejala intoksikasi zat.

Kata kunci: narkoba; regulasi emosi; rehabilitasi; warga binaan pemasyarakatan

THE EFFECT OF EMOTION REGULATION TRAINING FOR NARCOTICS REHABILITATION INMATES

ABSTRACT

Inmates with narcotics dependence tend to have low emotional regulation, which fails to regulate emotions. Failure to regulate emotions plays a role in addiction. Therefore, intervention is needed to increase knowledge of regulating emotion positively to reduce narcotic use. This study aims to determine the effect of emotional regulation training in helping inmates to regulate emotions positively. Participants of this study were members of the narcotic rehabilitation group (N=15). Participants were chosen with random sampling. The research method used is a quantitative method with a one-group pre-test post-test design. The instrument used in this study is the Difficulty in Emotional Regulation Scale (DERS) - Short Form. The data analysis method used was paired sample T-test named Wilcoxon W's non-parametric statistical test technique. The study found that emotional regulation training did not affect the knowledge of managing emotions in narcotics rehabilitation participants. Most of the participants were still at a substantial level of narcotic use and were experiencing symptoms of substance intoxication.

Keywords: *emotional regulation; inmates; narcotics; rehabilitation*

PENDAHULUAN

Tindakan penyalahgunaan narkotika di Indonesia semakin bertambah dalam hal peredaran dan pemakaian. Astutik (2020) menyebutkan bahwa sepanjang tahun 2020 jumlah tangkapan sabu di Indonesia sebanyak 1.12 juta ton. Peredaran dan pemakaian narkotika tidak hanya terjadi di lingkungan masyarakat, tetapi juga terjadi di dalam Lembaga Pemasyarakatan. Badan Narkotika Nasional (BNN) menyebutkan bahwa 90% transaksi narkotika dikendalikan dari dalam Lapas. Dikutip dari laporan kinerja BNN (2019), terdapat 33 jaringan narkotika di Indonesia yang terdiri dari jaringan nasional dan sejumlah 29 jaringan berasal dari jaringan yang berada di dalam Lapas.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada bulan Maret 2021 di Lapas X, individu dengan kasus pidana narkotika, sebagian besar masih menggunakan narkotika. Berdasarkan data dari Klinik Lapas X tahun 2021, terdapat 120 orang warga binaan pemasyarakatan yang positif menggunakan narkotika sehingga harus direhabilitasi. Rehabilitasi adalah suatu proses adaptasi atau pemulihan di mana individu yang menderita kondisi yang melumpuhkan atau membatasi secara fungsional, baik sementara atau ireversibel, berpartisipasi untuk mendapatkan kembali fungsi, kemandirian, dan pemulihan yang maksimal (Mauk, 2012). Program rehabilitasi pada Klinik Lapas X dilaksanakan dengan harapan bahwa warga binaan pemasyarakatan dapat berhenti dan terbebas dari penggunaan narkotika.

Penggunaan narkotika yang terus menerus dan berulang akan menimbulkan gangguan ketergantungan zat yang memperburuk kesehatan mental dari waktu ke waktu (Dingle dkk., 2018). Sinha dan Li (2007) menyebutkan bahwa individu yang mengalami kesulitan meregulasi emosi, cenderung akan mencari dan menggunakan obat-obatan. Hal tersebut akan mengembangkan kebiasaan menggunakan obat-obatan untuk memperbaiki masalah emosi mereka. Ekspektasi bahwa narkotika akan meringankan emosi negatif berhubungan dengan meningkatnya penggunaan narkotika dan risiko gangguan ketergantungan zat. Hal ini sejalan dengan pernyataan bahwa emosi negatif dan stres akan meningkatkan penggunaan narkotika dan kekambuhan (Sinha & Li, 2007).

Sebuah penelitian metaanalisis menyebutkan bahwa mengelola emosi dapat menciptakan kemampuan untuk menghindari penyalahgunaan zat dan membantu mengendalikan kecenderungan untuk kambuh (Aldao dkk., 2010). Individu dengan gangguan ketergantungan zat cenderung memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah dibandingkan dengan individu yang sehat. Kegagalan dalam meregulasi emosi secara efektif ini berperan dalam terjadinya perilaku adiksi (Parker dkk., 2008). Hal ini sejalan dengan penjelasan Kober (2014) yang menyatakan bahwa walaupun regulasi emosi menjadi salah satu motivasi utama dalam menggunakan narkotika, disregulasi emosi juga dapat menjadi faktor penyebab dan konsekuensi dari penggunaan narkotika.

Berdasarkan pengertiannya, regulasi emosi mengacu pada pembentukan emosi yang dimiliki seseorang, kapan seseorang memilikinya, dan bagaimana seseorang mengelola emosi tersebut (Gross, 1998). Jadi, regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana emosi itu diatur, daripada bagaimana emosi mengatur sesuatu yang lain. Individu yang melakukan regulasi emosi bertujuan untuk menurunkan emosi negatif dan meningkatkan emosi positif (Gross, 2014). Pelatihan regulasi emosi dinilai efektif untuk membantu menangani gangguan ketergantungan narkotika (Rahbarian dkk., 2017). Pelatihan regulasi emosi dan terapi perilaku kognitif lebih efektif daripada pengobatan medis dalam meningkatkan toleransi distress, regulasi emosi, kesehatan, dan fungsi sosial. Pelatihan regulasi emosi juga dapat menurunkan jumlah penyalahgunaan narkotika, gejala somatik, kecemasan, disfungsi sosial, dan depresi (Azizi dkk., 2010). Sebuah penelitian juga menemukan bahwa intervensi regulasi emosi memberikan dampak positif yang signifikan pada domain psikologis remaja yang menggunakan narkotika (Bahrebar dkk., 2019).

Di sisi lain, penelitian oleh Clarke dkk. (2020) menemukan bahwa kesulitan dalam regulasi emosi menyumbang sejumlah kecil varian dalam jumlah kekambuhan yakni 2.6%. Pada metaanalisis Aldao dkk. (2010) juga ditemukan bahwa hubungan antara strategi regulasi emosi dan masalah ketergantungan narkotika menghasilkan ukuran efek yang kecil. Kematangan dan pengelolaan emosi hanya memberikan sumbangan sebesar 19% pada kekambuhan pengguna narkotika. Hal ini menunjukkan masih terdapat faktor lain yang lebih besar pengaruhnya bagi individu untuk mengalami kekambuhan. Penjelasan di atas menunjukkan bahwa banyak penelitian yang menunjukkan regulasi emosi dapat mengurangi penggunaan narkotika (Azizi dkk., 2010; Rahbarian dkk., 2017; Bahrebar dkk., 2019). Namun terdapat juga penelitian yang menunjukkan bahwa regulasi emosi hanya memberi dampak kecil pada pengguna narkotika (Aldao dkk., 2010; Clarke dkk., 2020). Hal ini berarti terdapat kesenjangan pada dampak regulasi emosi terhadap pengguna narkotika.

Berdasarkan pemaparan di atas, diketahui bahwa warga binaan pemasyarakatan di Indonesia masih banyak menggunakan narkotika. Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa penggunaan narkotika yang berulang dapat disebabkan oleh kesulitan individu dalam pengelolaan emosi (Sinha & Li, 2007). Oleh karena itu, penulis merasa perlu untuk mengadakan penelitian dengan tujuan untuk memberikan pelatihan mengenai regulasi emosi untuk membantu warga binaan pemasyarakatan mengelola emosi secara positif. Pemberian pelatihan regulasi emosi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan warga binaan pemasyarakatan dalam mengelola emosi secara positif sehingga keinginan untuk menggunakan narkotika di dalam Lapas dapat berkurang. Selain itu, penelitian mengenai pelatihan regulasi emosi untuk penyalahguna narkotika khususnya pada warga binaan pemasyarakatan Lapas belum banyak ditemukan di Indonesia. Penelitian ini juga diharapkan dapat berkontribusi dalam bidang psikologi klinis.

METODE

Sebelum menentukan variabel yang akan diteliti, peneliti melakukan pengumpulan data awal pada pihak Lapas X melalui Klinik Lapas X pada bulan Maret 2021. Pengumpulan data yang dilakukan berupa wawancara dan diskusi terbuka dengan petugas klinik serta lima orang perwakilan warga binaan pemasyarakatan rehabilitasi sosial. Wawancara dan diskusi yang dilakukan digunakan sebagai dasar analisis kebutuhan dan membantu identifikasi masalah. Selain itu, peneliti juga menggunakan data pemeriksaan tingkat penggunaan narkotika yang dilakukan oleh Klinik Lapas. Data *Drug Abuse Screening Test* (DAST) yang diberikan oleh pihak Klinik Lapas X merupakan data skrining awal. Skrining awal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat permasalahan yang dialami peserta rehabilitasi terkait dengan penyalahgunaan narkotika.

Setelah menemukan permasalahannya, peneliti mulai menyusun kegiatan pelatihan pada bulan April 2021. Subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah warga binaan pemasyarakatan rehabilitasi sosial. Peserta rehabilitasi sosial ini diharapkan untuk dapat berfungsi lebih baik di lingkungan sosialnya ketika bebas dari rehabilitasi. Peserta dipilih berdasarkan nomor urut peserta dalam data klinik. Jumlah peserta yang terpilih adalah 20 orang, tetapi jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sampai selesai sebanyak 15 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *random sampling*. Adapun kriteria subjek yang ditentukan dalam penelitian ini adalah 1) peserta berjenis kelamin laki-laki dan merupakan anggota kelompok rehabilitasi sosial; 2) peserta berusia 20 sampai 50 tahun; 3) peserta memiliki tingkat pendidikan minimal SMP; 4) peserta mengisi data pengukuran DAST dari pihak klinik; 5) peserta bersedia terlibat dalam proses pelatihan yang dibuktikan dengan mengisi *informed consent*.

Pelatihan dilakukan dengan tujuan untuk memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan dalam mengelola emosi negatif dengan cara yang adaptif. Pelatihan disampaikan dengan metode ceramah dan diskusi yang dilakukan oleh peneliti dan peserta pelatihan. Setiap pertemuan berdurasi sekitar 60 menit disesuaikan dengan jam bebas warga binaan pemasyarakatan. Topik-topik yang akan disampaikan dalam pelatihan ini adalah kaitan emosi dan penggunaan narkotika, regulasi emosi, dan latihan melakukan teknik-teknik sederhana dalam mengelola emosi. Pendekatan yang digunakan untuk menyusun materi pelatihan regulasi emosi antara lain *situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, dan response modulation* (Gross, 2014).

Pelatihan dibagi ke dalam empat pertemuan. Pada pertemuan pertama dilakukan pendataan peserta dan *pre-test*, dilanjutkan dengan pertemuan kedua dengan penyampaian materi kaitan emosi dan penggunaan narkotika serta materi regulasi emosi. Pada pertemuan ketiga, disampaikan teknik-teknik sederhana untuk mengelola emosi dan berlatih melakukan teknik tersebut. Pada pertemuan terakhir, peserta melakukan permainan *outbond* sambil menerapkan teknik-teknik mengelola emosi. Kemudian, pelatihan diakhiri dengan pemberian *post-test*, evaluasi dan penutupan. Waktu dan pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Waktu dan Pelaksanaan Kegiatan

| | Hari, tanggal | Sesi | Tujuan |
|---|----------------------|--|--|
| 1 | Senin, 12 April 2021 | Perkenalan dan <i>pre-test</i> | Memberikan informasi tentang gambaran kegiatan, tujuan serta manfaatnya. sekaligus memberikan <i>pre-test</i> pada peserta |
| 2 | Senin, 19 April 2021 | Materi Emosi dan Penggunaan Narkotika | Memberikan pemahaman mengenai emosi, jenis-jenis emosi, penyebab dan kaitan antara emosi dan penggunaan narkotika |
| | | Materi Regulasi Emosi | Memberikan pemahaman mengenai regulasi emosi, tujuan, serta strategi regulasi emosi. |
| 3 | Rabu, 21 April 2021 | Teknik-teknik regulasi emosi | Memberikan penjelasan mengenai teknik yang sesuai dan dapat dilakukan ketika mengalami emosi negatif |
| | | Pelatihan relaksasi | Mengajarkan cara relaksasi yang benar dan peserta merasakan efek dari relaksasi |
| 4 | Kamis, 22 April 2021 | <i>Outbond</i> | Peserta mampu mendapatkan <i>insight</i> dari permainan yang dibuat dan mengaitkan dengan materi yang telah didapat |
| | | <i>Post-test</i> , evaluasi, dan penutupan | Memperoleh hasil <i>post-test</i> dan evaluasi kegiatan |

Kegiatan pelatihan dilakukan selama 4 kali pertemuan, mulai dari 12 April hingga 22 April 2021. Setiap pertemuan terdiri dari dua sesi kegiatan untuk peserta pelatihan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pre-test post-test*. Penelitian ini dilakukan hanya pada satu kelompok yang mendapatkan pelatihan. Setelah itu, peneliti menguji peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Variabel yang diukur pada penelitian ini adalah pengetahuan peserta dalam pengelolaan emosi. Pengetahuan dalam mengelola emosi meliputi kemampuan individu dalam mengetahui pembentukan emosinya, kapan emosinya muncul, dan bagaimana emosi tersebut diekspresikan. Regulasi emosi juga berkaitan dengan bagaimana emosi itu sendiri diatur dibandingkan dengan bagaimana emosi tersebut mengatur individu (Gross, 1998).

Pengukuran perubahan pengetahuan dalam mengelola emosi dilakukan sebelum dan sesudah pelatihan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan skor skala *The Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS), yang dikembangkan untuk menguji disregulasi emosi. Peneliti menggunakan skala *Difficulties in Emotional Regulation Scale - Short Form* (DERS-SF) dari Kaufman dkk. (2016). Skor pada DERS-SF memiliki pola yang relatif sama dengan DERS *full measure* (Gratz & Roemer, 2004), berkisar dari .90 sampai .98 dan merefleksikan 81-96% kesamaan (Kaufman dkk., 2016). Skala DERS-SF terdiri dari 18 item. Skor respon yang berkisar dari 1 sampai 5, di mana 1 adalah hampir tidak pernah (0–10%) dan 5 adalah selalu (91–100%). Skoring terbalik (*reverse*) dilakukan pada item nomor 1, 2, 4, dan 6. Semakin tinggi skor mengindikasikan semakin besarnya kesulitan dalam mengelola emosi (disregulasi emosi). Proses penerjemahan dilakukan oleh dua orang peneliti, dan kemudian dilakukan diskusi untuk menyesuaikan kedua hasil terjemahan tersebut. Adapun skor validitas yang diperoleh adalah .00 sampai .034 dan reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar .945.

Adapun analisis data yang dilakukan pada penelitian ini adalah analisis uji beda dua sampel berpasangan. Tujuan uji beda adalah untuk mengukur perbedaan rata-rata nilai skor skala DERS sebelum dan setelah diberikan pelatihan. Teknik statistik yang digunakan adalah uji statistik nonparametrik *Wilcoxon W* karena data tidak berdistribusi normal. Analisis ini dilakukan dengan bantuan SPSS 18 *for Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pengumpulan peserta dilakukan yang dilakukan pada 12 April 2021, diperoleh data demografis peserta sebagai berikut. Usia peserta berkisar antara 20 sampai 43 tahun dengan latar belakang pendidikan didominasi oleh pendidikan SMA. Peserta dengan status menikah dan belum menikah memiliki jumlah yang seimbang sebanyak 10 orang. Data demografis peserta dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Karakteristik Peserta Pelatihan

| Variabel | | N | % |
|---------------|---------------|----|-----|
| Jenis Kelamin | Laki-laki | 20 | 100 |
| | 20-30 | 11 | 55 |
| Usia | 31-40 | 6 | 30 |
| | 41-50 | 3 | 15 |
| Pendidikan | SMP | 3 | 15 |
| | SMA | 13 | 65 |
| | SMK | 4 | 20 |
| Status | Belum menikah | 10 | 50 |
| | Menikah | 10 | 50 |

Adapun kedua hasil kategorisasi dari *pre-test* dan *post-test* yang diberikan kepada para peserta menunjukkan pengetahuan tentang kemampuan regulasi emosi peserta berada pada kategori sedang yang dapat dilihat pada Tabe; 3.

Tabel 3. Kategorisasi Pre-test dan Post-test Peserta

| Kategori | Pre-test | | Post-test | |
|----------|----------|-----|-----------|------|
| | n | % | n | % |
| Rendah | 2 | 10 | 2 | 13.3 |
| Sedang | 14 | 70 | 10 | 66.7 |
| Tinggi | 4 | 20 | 3 | 20 |
| Total | 20 | 100 | 15 | 100 |

Berdasarkan Tabel 3, hasil *pre-test* yang diikuti oleh 20 orang peserta menunjukkan bahwa 10% peserta memiliki kesulitan meregulasi emosi rendah, 70% peserta memiliki kesulitan regulasi emosi sedang, dan 20% peserta memiliki kesulitan regulasi emosi tinggi. Dari hasil ini, dapat diartikan bahwa regulasi emosi peserta pelatihan sebelum diberikan

pelatihan (*pre-test*) berada pada kategori regulasi emosi yang sedang yaitu sebanyak 70%. Hasil *post-test* juga menunjukkan regulasi emosi peserta setelah diberikan pelatihan tetap berada pada kategori sedang yaitu sebesar 66.7%.

Jumlah peserta yang mengisi *pre-test* sebanyak 20 orang dan *post-test* sebanyak 15 orang, sehingga hanya 15 orang saja yang akan diuji perbedaannya menggunakan uji analisis *Paired Sample T-Test* dengan uji non parametrik Wilcoxon W. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel 4 berikut.

Tabel 4. Hasil Analisis Uji Beda Pre-test dan Post-test

| Pengukuran | Pre-test | | Post-test | | Z | Asymp. Sig. (2-tailed) |
|----------------|----------|-------|-----------|--------|--------------------|------------------------|
| | M | SD | M | SD | | |
| Regulasi emosi | 48.47 | 8.114 | 46.07 | 10.627 | -.974 ^a | .330 |

Berdasarkan tabel di atas, hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar .330 di mana nilai ini lebih besar dari .05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hasil *pre-test* dan *post-test* peserta tidak memiliki perbedaan secara statistik. Adapun riwayat pemakaian narkotika dari para peserta dapat diketahui melalui data sekunder yang diperoleh dari hasil asesmen awal klinik Lapas X pada tabel 5 berikut.

Tabel 5. Skor Drug Abuse Screening Test (DAST)

| Tingkat Penyalahgunaan Narkotika | Rekomendasi Tindakan | n | % |
|----------------------------------|----------------------|----|------|
| <i>Low</i> | <i>Intensive</i> | 1 | 6.7 |
| <i>Intermediate</i> | <i>Outpatient</i> | 5 | 33.3 |
| <i>Substantial</i> | <i>Intensive</i> | 7 | 46.7 |
| <i>Severe</i> | <i>Intensive</i> | 2 | 13.3 |
| Total | | 15 | 100 |

Berdasarkan tabel di atas, nilai skor DAST dari 15 peserta menunjukkan hasil bahwa 1 orang berada pada tingkat keparahan yang rendah (*low*), 5 orang pada tingkat sedang (*intermediate*), 7 orang pada tingkat substansial, dan 2 orang pada tingkat parah (*severe*). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta yang mengikuti pelatihan ini memiliki tingkat permasalahan yang substansial terkait dengan penyalahgunaan narkotika. Dalam DAST, individu yang berada pada tingkat permasalahan substansial tersebut membutuhkan penanganan yang intensif.

Hasil analisis statistik yang telah dilakukan menunjukkan tidak adanya perbedaan antara sebelum dan sesudah pelatihan, artinya kondisi kesulitan regulasi emosi peserta masih sama dengan sebelumnya. Kegagalan dalam meregulasi emosi adalah ciri khas yang diakui oleh pecandu narkotika. Kemampuan regulasi yang buruk menciptakan kecenderungan untuk menggunakan narkotika dan akhirnya mengembangkan gangguan adiksi (Killgore & Yurgelun-Todd, 2007). Penyalahgunaan narkotika juga akan mengalami distres psikologis yang lebih tinggi dan mengalami kesulitan dalam regulasi emosi (Aharonovich dkk., 2001).

Pengaruh narkotika tersebut menyebabkan individu mengalami masalah emosi yang sulit untuk dikendalikan. Penelitian Parolin dkk. (2017) yang dilakukan pada subjek remaja dengan adiksi mengungkapkan bahwa remaja kesulitan dalam mengidentifikasi dan mendeskripsikan perasaannya. Jika meninjau kembali hasil skor DAST peserta, ditemukan bahwa sebagian besar peserta berada pada tingkat substansial, yaitu masih cukup sering menggunakan narkotika. Hal ini berarti peserta pelatihan merupakan kelompok yang masih rentan dalam pengaruh narkotika. Pada kelompok yang rentan ini, tentunya terjadi kesulitan dalam meregulasi emosi serta kesadaran dalam meregulasi emosi menjadi rendah sehingga mendorong ketidakstabilan emosi pada peserta.

Penjelasan tersebut juga didukung oleh Fox dkk. (2007) dalam sebuah penelitian yang dilakukan pada pasien dengan ketergantungan kokain. Penelitiannya menemukan individu yang bergantung pada kokain melaporkan kesulitan regulasi emosi, terutama pada masa tidak mengonsumsi kokain. Hal ini terjadi karena mereka lebih mungkin untuk percaya bahwa hanya sedikit hal yang dapat dilakukan untuk mengubah situasi stres emosional (Fox dkk., 2007). Individu mengembangkan kecanduan karena gangguan regulasi emosi di mana narkotika digunakan untuk memodulasi emosi-emosi negatif. Kecenderungan penggunaan zat berasal dari rendahnya tingkat strategi regulasi emosi positif dan ketidakmampuan untuk mengelola emosi secara efektif. Ketika individu berada di bawah tekanan untuk menggunakan narkotika, manajemen emosi yang buruk akan meningkatkan risiko kecanduan narkotika. Sebaliknya, manajemen emosi yang efektif dapat mengurangi risiko penyalahgunaan narkotika (Habibi-Kaleybar & Dehghani, 2021).

Aldao dkk. (2010) mengatakan bahwa setiap strategi regulasi emosi tidak bisa digunakan pada setiap situasi. Bonanno dan Burton (2013) menjelaskan pentingnya mempertimbangkan konteks situasional di mana individu menanggapi stresor untuk mengetahui efektivitas strategi regulasi emosi. Pada warga binaan pasyarakatan, hukuman penjara tentu mengalami stresor yang berbeda yang dapat mempengaruhi kemampuan regulasi emosi mereka.

Selain disebabkan karena masih kuatnya pengaruh narkotika terhadap emosi dan stresor kehidupan, kebiasaan dalam mengelola emosi juga turut berperan dalam keberhasilan pelatihan. Diketahui bahwa pembelajaran emosional melibatkan bagian otak yang berbeda dibandingkan dengan pembelajaran hal seperti fisika atau yang lain. Bagian otak yang mengontrol emosi (amigdala) sangat berbeda struktur dan fungsinya dibandingkan bagian otak yang berhubungan dengan penalaran dan intelektual (Cherniss dkk., 1998). Peserta harus memiliki kesempatan untuk mempraktikkan perilaku yang efektif dan cerdas secara emosional dengan orang lain, dan membutuhkan kesempatan untuk merefleksikan perilaku baru. Seseorang dapat mempelajari emosi melalui pertemuan sosial yang berulang serta interaksi dengan orang lain.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa seseorang harus lebih dulu melupakan kebiasaan lama sebelum mempelajari kebiasaan baru. Sementara, pada pelatihan yang dilakukan, peserta belum bisa dikatakan memiliki kebiasaan baru hanya dari empat hari pelatihan yang singkat tanpa adanya latihan atau pengulangan. Hal yang serupa diutarakan oleh Leahy dkk. (2011) mengenai relaksasi. Penerapan relaksasi perlu dilakukan berulang paling tidak 10 – 15 menit selama dua kali sehari. Setelah keterampilan dikembangkan melalui latihan dalam situasi menekan yang relatif kecil, keterampilan tersebut dapat digunakan secara lebih efektif dalam situasi menekan yang meningkat.

Hal lain yang mungkin berkontribusi pada tidak efektifnya pelatihan adalah kurangnya minat peserta. Pada pelaksanaan kegiatannya, peneliti mengobservasi bahwa tidak semua peserta memiliki minat dalam mengikuti program pelatihan yang diadakan. Hal ini tampak pada beberapa peserta yang menunjukkan gerak tubuh yang lemas, mengatakan ingin pelatihan segera selesai dan kembali ke blok. Hal ini juga tampak dalam kehadiran peserta yang pada pertemuan pertama dihadiri oleh 20 orang kemudian menurun hingga pertemuan terakhir hanya dihadiri sebanyak 15 orang. Hal ini dapat dijelaskan dengan gejala intoksikasi pada penyalahguna narkotika. Intoksikasi biasanya diikuti oleh periode di mana orang tersebut menunjukkan kelelahan, keinginan untuk tidur selama berjam-jam atau sehari-hari dan sering menunjukkan gejala depresi (Duong dkk., 2018). Para peserta ini merupakan pengguna narkotika yang diharuskan untuk berhenti selama proses rehabilitasi sehingga dapat memunculkan gejala intoksikasi tersebut.

Meskipun hasil menunjukkan bahwa pelatihan tidak efektif dalam membantu mengelola emosi peserta, terdapat perubahan yang terjadi pada beberapa peserta. Berdasarkan hasil diskusi selama proses pelatihan, ditemukan bahwa regulasi emosi yang positif yang dapat dilakukan di dalam Lapas adalah membaca buku, berkomunikasi dengan orang lain, tidur, makan, dan menonton televisi. Sedangkan regulasi emosi yang tidak sehat adalah perilaku bunuh diri seperti gantung diri dan minum pembersih toilet. Selama proses pelatihan, peserta mampu menyadari dan mengetahui bahwa ketika mengalami emosi negatif, mereka tidak akan melakukan hal negatif seperti bunuh diri. Hal ini dapat menunjukkan adanya pemahaman yang bertambah dari peserta sesuai dengan materi yang diberikan. Peserta sudah mampu mengidentifikasi emosi orang lain serta cara-cara yang adaptif untuk mengelola emosi negatif.

Kesadaran dan bertambahnya pengetahuan peserta didukung oleh penelitian Habibi-Kaleybar & Dehghani (2021). Pada penelitian ini, dijelaskan bahwa melalui pelatihan regulasi emosi, individu memperoleh pengetahuan tentang kesadaran diri, tanggung jawab, pengambilan keputusan, komunikasi, penyebab emosi, alasan serta cara untuk dapat termotivasi pada situasi yang berbeda. Kemampuan untuk memahami pengalaman emosional membuat orang dapat lebih memahami diri mereka sendiri. Selain itu dapat menumbuhkan regulasi emosi, pengelolaan diri, serta ketahanan yang efisien, atau disebut dengan literasi regulasi emosi. Individu yang memiliki literasi emosional mengalami lebih sedikit permasalahan dalam hal seperti penggunaan narkotika, merokok, dan kecanduan.

Adapun keterbatasan dari penelitian ini adalah sarana pelatihan yang kurang memadai. Kegiatan pelatihan tidak difasilitasi oleh LCD dan proyektor, sehingga peserta kesulitan melihat materi dengan jelas. Kedua, lokasi pelatihan kurang kondusif. Pelatihan dilakukan di teras Klinik Lapas X yang terbuka sehingga dapat membuat perhatian peserta teralihkan. Selain itu, lokasi pelatihan yang terbuka membuat suara yang bising dari luar dapat mengganggu proses pelatihan. Hal ini menyebabkan suara fasilitator tidak dapat terdengar dengan begitu jelas oleh para peserta.

Keterbatasan lainnya adalah waktu pelatihan yang singkat. Penyampaian materi yang dilakukan selama empat hari berturut-turut dan hanya terbatas dalam kurun waktu satu jam per pertemuan. Selain itu, karena kondisi pandemi COVID-19, perlu dilakukan pembatasan waktu pertemuan sehingga proses pemberian materi harus dilakukan dengan cepat. Pemberian materi regulasi emosi tidak cocok diberikan dalam waktu singkat karena memerlukan pengulangan agar peserta dapat mengingat dan mempraktekkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kurun waktu yang singkat tersebut, perubahan kemampuan mengelola emosi mungkin tidak dapat terjadi secara signifikan. Hal ini disebabkan karena dalam meningkatkan kemampuan meregulasi emosi diperlukan proses yang cukup lama.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian adalah pelatihan regulasi emosi tidak memberikan perbedaan yang signifikan terhadap pengetahuan mengelola emosi peserta rehabilitasi sosial. Hal ini disebabkan karena sebagian besar peserta masih berada pada tingkat penggunaan narkotika yang substansial dan sedang mengalami gejala intoksikasi zat. Meskipun sudah berhenti karena mengikuti rehabilitasi, pengaruh dari penggunaan narkotika yang berulang pada masa sebelumnya masih

menimbulkan dampak pada peserta. Adanya stresor pada masing-masing individu juga dapat mempengaruhi proses regulasi emosi pada individu. Selain itu, peserta perlu berlatih terus menerus untuk mendapatkan perubahan dalam regulasi emosinya.

Rekomendasi yang dapat diberikan adalah pelatihan regulasi emosi untuk warga binaan rehabilitasi narkotika dapat diberikan di akhir masa rehabilitasi. Pada masa akhir rehabilitasi, peserta mungkin tidak lagi mengalami gejala intoksikasi dan sudah berada pada tingkat penggunaan narkotika yang rendah. Peserta dengan tingkat penggunaan narkotika yang rendah akan memiliki kesadaran yang lebih baik dibandingkan kelompok yang masih rentan dengan pengaruh narkotika.

Penelitian selanjutnya perlu untuk melakukan kegiatan dengan tetap mengantisipasi kebosanan dan minimnya minat peserta. Misalnya, penyampaian materi dilakukan menggunakan sarana yang lengkap dan menarik. Peneliti selanjutnya juga harus mengupayakan kondisi, sarana, dan prasarana dengan sebaik-baiknya sehingga mendukung terjadinya suasana pelatihan yang kondusif. Peneliti dapat memperhatikan kendala-kendala yang dialami penulis sehingga dapat memaksimalkan penerapan intervensi ke depannya sehingga hasilnya dapat dirasakan oleh seluruh pihak yang ada dalam komunitas tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Aharonovich, E., Nguyen, H. T., & Nunes, E. V. (2001). Anger And Depressive States Among Treatment-Seeking Drug Abusers: Testing The Psychopharmacological Specificity Hypothesis. *American Journal on Addictions, 10*(4), 327–334. <https://doi.org/10.1080/aja.10.4.327.334>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-Regulation Strategies Across Psychopathology: A Meta-Analytic Review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Astutik, Y. (2020). *Sepanjang 2020 BNN Ungkap Tangkapan Sabu Capai 112 Juta Ton*. CNBC Indonesia. <https://www.cnbcindonesia.com/news/20201230153644-4-212607/sepajang-2020-bnn-ungkap-tangkapan-sabu-capai-112-juta-ton>
- Azizi, A., Borjali, A., & Golzari, M. (2010). The Effectiveness Of Emotion Regulation Training And Cognitive Therapy On The Emotional And Addictinal Problems Of Substance Abusers. *Iranian Journal of Psychiatry, 5*(2), 60–65.
- Badan Narkotika Nasional. (2019). *Laporan Kinerja Badan Narkotika Nasional Tahun 2019*.
- Bahrebar, S., Ahadi, H., & Aghayousefi, A. (2019). The Effectiveness Of Emotional Regulation And Coping Therapy Training On Life Style Of Adolescent At Risk Of Drug Abuse. *Biquarterly Iranian Journal of Health Psychology, 2*(1), 79–94.
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory Flexibility: An Individual Differences Perspective On Coping And Emotion Regulation. *Perspectives on Psychological Science, 8*(6), 591–612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
- Cherniss, C., Goleman, D., Emmerling, R., Cowan, K., & Adler, M. (1998). Bringing Emotional Intelligence To The Workplace. *New Brunswick, NJ: Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations, Rutgers University, 1–34*.
- Clarke, P. B., Lewis, T. F., Myers, J. E., Henson, R. A., & Hill, B. (2020). Wellness, Emotion Regulation, And Relapse During Substance Use Disorder Treatment. *Journal of Counseling and Development, 98*(1), 17–28. <https://doi.org/10.1002/jcad.12296>
- Dingle, G. A., Neves, D. da C., Alhadad, S. S. J., & Hides, L. (2018). Individual And Interpersonal Emotion Regulation Among Adults With Substance Use Disorders And Matched Controls. *British Journal of Clinical Psychology, 57*(2), 186–202. <https://doi.org/10.1111/bjc.12168>
- Duong, T., Vytialingam, R., & O'Regan, R. (2018). *A Brief Guide to The Management of Alcohol and Other Drug Withdrawal* (Issue September). Mental Health Commission. <https://www.mhc.wa.gov.au/reports-and-resources/resources/drug-related-resources/>
- Fox, H. C., Axelrod, S. R., Paliwal, P., Sleeper, J., & Sinha, R. (2007). Difficulties In Emotion Regulation And Impulse Control During Cocaine Abstinence. *Drug and Alcohol Dependence, 89*(2–3), 298–301. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2006.12.026>
- Gratz, K. L. & Roemer, L. (2004). Difficulties In Emotion Regulation Scale (DERS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*, 41–54. http:// Cairncenter.com/forms/difficultiesinemotionalregulation_scale.pdf
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field Of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation (2nd ed.)*. New York, NY, US: Guilford Press.
- Habibi-Kaleybar, R., & Dehghani, S. (2021). The Effectiveness Of Training Emotional Regulation Skills In Reducing Addiction Ability In Male High School Students. *Journal of Research and Health, 11*(2), 105–112. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.32598/JRH.11.2.1721.3>
- Kaufman, E. A., Xia, M., Fosco, G., Yaptangco, M., Skidmore, C. R., & Crowell, S. E. (2016). The Difficulties In Emotion

- Regulation Scale Short Form (Ders-Sf): Validation And Replication In Adolescent And Adult Samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(3), 443–455. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9529-3>
- Killgore, W. D. S., & Yurgelun-Todd, D. A. (2007). Neural Correlates Of Emotional Intelligence In Adolescent Children. *Cognitive, Affective and Behavioral Neuroscience*, 7(2), 140–151. <https://doi.org/10.3758/CABN.7.2.140>
- Kober, H. (2014). Emotion Regulation in Substance Use Disorder. In *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 428–446). The Guilford Press.
- Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion Regulation in Psychotherapy*. The Guilford Press.
- Mauk, K. L. (2012). PART I General Concepts and Principles of Rehabilitation Nursing Chapter 1 Overview of Rehabilitation. *Rehabilitation Nursing A Contemporary Approach to Practice*, 1–13.
- Parker, J. D. A., Taylor, R. N., Eastabrook, J. M., Schell, S. L., & Wood, L. M. (2008). Problem Gambling In Adolescence: Relationships With Internet Misuse, Gaming Abuse And Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*, 45(2), 174–180. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.03.018>
- Parolin, M., Simonelli, A., Cristofalo, P., Sacco, M., Bacciardi, S., Maremmanni, A. G. I., Cimino, S., Trumello, C., & Cerniglia, L. (2017). Drug Addiction And Emotional Dysregulation In Young Adults. *Heroin Addiction and Related Clinical Problems*, 19(3), 37–48.
- Rahbarian, M., Mohammadi, A., Abasi, I., & Soleimani, M. (2017). Emotion Regulation Problems And Addiction Potential In Iranian Students. *Practice in Clinical Psychology*, 5(4), 235–242. <https://doi.org/10.29252/nirp.jpep.5.4.235>
- Sinha, R., & Li, C. S. R. (2007). Imaging Stress- and Cue-Induced Drug And Alcohol Craving: Association With Relapse And Clinical Implications. *Drug and Alcohol Review*, 26(1), 25–31. <https://doi.org/10.1080/09595230601036960>