

Gambaran *Self Control* Komunitas Metadon Rumah Cemara di Klinik Program Terapi Rumatan Metadon Bandung

Self Control: an Overview on Methadone Community of Rumah Cemara at Methadone Replacement Therapy Bandung

¹Yola Widya Melani, ²Sulisworo Kusdiyati

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116
email: ¹ylmelani@gmail.com, ²sulisworo.kusdiyati@gmail.com

Abstract. Drug abuse is one of the major challenges facing the world today. There's many way we can do to get rid of drug independence, one of them is through rehabilitation. One of the rehabilitation programs to get rid of drug independence is by physical rehabilitation through methadone replacement therapy. Methadone Replacement Therapy (MRT) is one of the "Harm Reduction" program established for opioid abusers. The aim of this program is mainly to prevent blood-borne viral infections (HIV, Hepatitis C, Hepatitis B) due to needles sharing. Methadone is a synthetic drug that offers very similar effect as heroin or morphine however no euphoria effect. Methadone is given to replace other opioids such as heroin and morphine in order to reduce the cravings and withdrawal symptoms experienced by patients. However not all the patients can control their cravings for using another drugs, many of them still using another drugs even after they consume methadone. Having difficulties in resisting the urge which makes people behave without thinking and quickly give up towards a feeling or an event is one of the sign of self-control failure. Self-control, an aspect of inhibitory control, is the ability to control one's emotions and behavior in the face of temptations and impulses. As an executive function, self-control is a cognitive process that is necessary for regulating one's behavior in order to achieve goals (Baumeister, 1994). The purpose of this study is: 1) to investigate self control on patients; and 2) to having an overview about factors that affect self control. The study employed descriptive design with the population 25 patients of Rumah Cemara's Methadone Community at Methadone Replacement Therapy in Rumah Sakit Hasan Sadikin Bandung. The study indicates that 72% of patients are found having a low self control, while 28% of them having a high self control. The study findings also established the difference between patients with high self control and patients with low self control. It is found that patients with low self control is having a high social exclusion, while patients with high self control is having a low social exclusion.

Keywords: self control, methadone, Rumah Cemara Bandung.

Abstrak. Masalah penyalahgunaan narkoba menjadi masalah yang banyak ditemui akhir-akhir ini. Untuk menghilangkan ketergantungan seseorang terhadap narkoba, maka harus dilakukan rehabilitasi kepada seorang pecandu narkoba. Salah satu program rehabilitasi fisik yang dapat dilakukan adalah dengan Program Terapi Rumatan Metadon. Program Terapi Rumatan Metadon adalah salah satu program yang bertujuan untuk mencegah infeksi penyakit (HIV, Hepatitis C, Hepatitis B) yang dapat diakibatkan oleh penggunaan jarum suntik secara bergantian. Metadon merupakan heroin sintesis sehingga dengan menggunakan metadon pecandu tidak akan lagi merasakan efek sakaw, sehingga akan mengurangi kemungkinan untuk menggunakan narkoba kembali. Namun ditemukan fakta bahwa tidak semua pasien mampu untuk tidak menggunakan narkoba kembali selama penggunaan metadon berlangsung, kebanyakan dari mereka masih tetap menggunakan narkoba kembali walaupun sudah diberikan metadon. Hal ini terjadi dikarenakan para pasien merasa kesulitan menahan keinginan mereka untuk menggunakan narkoba kembali (suggest). Kesulitan dalam menahan keinginan (impulsive) yang membuat seseorang berperilaku tanpa berpikir jangka panjang dan menyerah lebih cepat terhadap suatu perasaan dan peristiwa merupakan salah satu ciri dari kegagalan self control. Menurut Baumeister, self control adalah pengendalian terhadap dorongan, emosi, atensi atau perilaku dalam rangka mencapai tujuan tertentu. Tujuan penelitian ini adalah 1) untuk mendapatkan gambaran self control pasien secara keseluruhan; dan 2) untuk melihat gambaran factor-faktor yang mempengaruhi self control pada pasien. Metode penelitian yang digunakan adalah studi deskriptif dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 25 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 72% pasien memiliki self control rendah dan 28% memiliki self control tinggi. Selain itu dari hasil pengukuran ditemukan perbedaan antara pasien yang memiliki self control yang rendah dan pasien yang memiliki self control yang tinggi. Perbedaan terletak pada factor social exclusion, pasien yang memiliki self control rendah ditemukan memiliki social exclusion yang tinggi. Sedangkan pasien yang memiliki self control tinggi ditemukan memiliki social exclusion yang rendah.

Kata Kunci: self control, metadon, Rumah Cemara Bandung.

A. Pendahuluan

Beberapa tahun terakhir, masalah penyalahgunaan narkoba (narkotika, psikotropika dan zat adiktif lainnya) semakin meluas dan sudah menjadi masalah yang serius. Salah satu upaya untuk memulihkan pengguna narkoba adalah dengan melakukan rehabilitasi. Rehabilitasi dilakukan sebagai salah satu upaya untuk memulihkan dan mengembalikan kondisi para pengguna narkoba agar kembali sehat, baik secara fisik, psikologis, sosial, maupun spiritual agar pengguna dapat kembali berfungsi secara normal dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu tempat rehabilitasi narkoba di Bandung adalah Rumah Cemara. Rumah Cemara memiliki berbagai jenis terapi rehabilitasi untuk mengurangi ketergantungan narkoba, diantaranya yaitu rehabilitasi fisik dengan pemberian heroin sintetis atau metadon yang dilakukan dengan melakukan kerja sama dengan Klinik Program Terapi Rumatan Metadon (PTRM) di Rumah Sakit Hasan Sadikin Bandung.

Metadon adalah opiat (narkotik) sintetis seperti heroin (putaw) atau morfin, tetapi tidak menimbulkan efek sedatif yang kuat. Pemberian metadon dapat memenuhi kebutuhan pasien akan penggunaan heroin dan pasien tidak akan merasakan sakaw sehingga pasien tidak akan menggunakan heroin atau narkoba lain. Namun tidak semua pasien dapat mengendalikan diri mereka untuk tidak menggunakan narkoba kembali. Dari wawancara yang dilakukan, peneliti menemukan fenomena bahwa para pasien PTRM masih banyak yang menggunakan narkoba jenis lain selama menjalani terapi rumatan metadon. Berdasarkan fenomena tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui gambaran self control pada Komunitas Metadon Rumah Cemara di Klinik Program Terapi Rumatan Metadon Bandung.

B. Landasan Teori

Menurut Baumeister (1994) self control adalah pengendalian terhadap dorongan, emosi, atensi atau perilaku dalam rangka mencapai tujuan tertentu. Dalam self control individu sendiri yang menyusun standar bagi kinerjanya dan menghargai atau menghukum dirinya bila berhasil atau tidak berhasil mencapai standar tersebut. Baumeister mengidentifikasi lima domain utama dari self control, yaitu:

1. *Controlling thoughts*: Kemampuan individu untuk menekan dan mengabaikan pikiran yang tidak diinginkan dengan memfokuskan atensinya sehingga individu berkonsentrasi terhadap tujuan jangka panjangnya.
2. *Controlling emotions*: Kemampuan individu untuk mengendalikan emosinya sehingga dapat melibatkan dirinya secara penuh dalam proses pencapaian jangka panjang dan mampu mengembangkan emosi tertentu terhadap hal-hal yang menunjang dan tidak menunjang proses pencapaian jangka panjang.
3. *Controlling impulses*: Kemampuan individu untuk menahan diri dari godaan atau dorongan yang tidak sesuai dengan pencapaian jangka panjang.
4. *Regulating behavior/ performance*: Kemampuan individu untuk membedakan hal yang menunjang dan tidak menunjang pencapaian jangka panjang dan mampu mempertahankan perilakunya agar sesuai dengan tujuan jangka panjang yang dimilikinya.
5. *Habit-breaking*: Kemampuan individu untuk melakukan perilaku yang menunjang pencapaian jangka panjang dan menjauhi hal-hal yang dapat menghambat proses pencapaian tujuan jangka panjang.

Selain itu, Baumeister juga mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi *self control*, yaitu:

1. *Ego depletion*: *Ego depletion* atau kelelahan ego dapat diartikan sebagai keadaan yang terjadi karena melemahnya willpower sehingga menyebabkan menurunnya kontrol diri dan kegagalan melakukan regulasi diri pada individu, sehingga diperlukan upaya untuk mengisi kembali energi psikis supaya perilaku individu dapat kembali efektif.
2. *Social exclusion*: Manusia yang merupakan makhluk social memiliki tujuan salah satunya yaitu diterima dalam kelompok sosial. Agar dapat diterima dalam kelompok social, manusia harus mampu berperilaku dalam cara-cara yang dapat diterima secara sosial, memperoleh keterampilan berharga, membina hubungan baik, dan membangun reputasi baik. Bagian dalam diri yang berperan dalam mengubah perilaku sehingga sesuai dengan standar eksternal (sosial) adalah *self-regulation*. Temuan empiris menunjukkan bahwa dikucilkan atau ditolak secara sosial menyebabkan penurunan *self regulation*.
3. Religiusitas: Agama diketahui memiliki pengaruh pada *self control* seseorang dalam proses *goal selection*, *goal pursuit*, dan *goal management*. *Goal selection* berkaitan dengan pemilihan tujuan yang berlandaskan atau dipengaruhi oleh agama yang seseorang anut. *Goal pursuit* berkaitan dengan cara pencapaian tujuan seseorang yang dilandasi oleh cara yang diajarkan oleh agama. Sedangkan dalam proses *goal management* ditandai dengan perilaku *self monitoring* yang dilakukan seseorang dalam kehidupan kesehariannya demi mencapai tujuan yang sudah dibuatnya.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Self Control Komunitas Metadon Rumah Cemara secara Keseluruhan

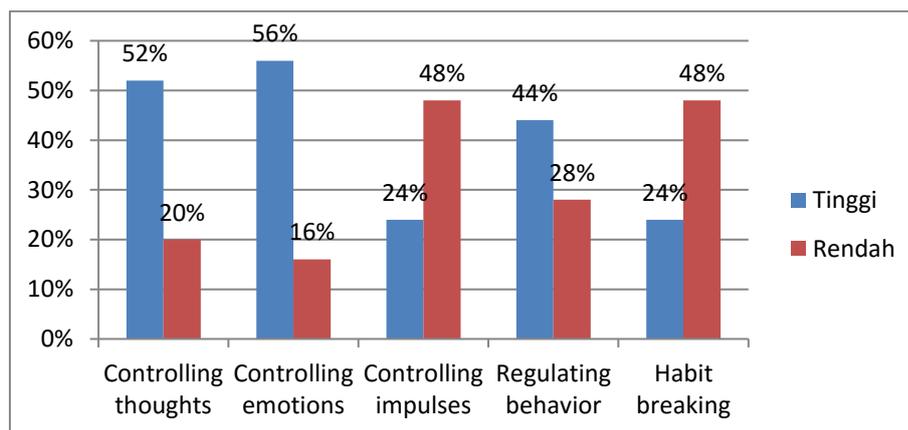
Berdasarkan teori, seseorang dapat dikatakan memiliki *self control* yang tinggi apabila individu tersebut memiliki skor tinggi pada kelima domain yang diungkapkan oleh Baumeister, yaitu domain *controlling thoughts*, *controlling emotions*, *controlling impulses*, *regulating behavior/ performances*, dan *habit breaking*. Berikut adalah hasil pengukuran mengenai *self control* komunitas metadon Rumah Cemara.

Tabel 1. Hasil Pengukuran *Self Control* Pasien Secara Keseluruhan

Kategori	f	%
Rendah	18	72 %
Tinggi	7	28 %
Total	25	100 %

Dari tabel diatas didapatkan hasil bahwa 72% atau sebanyak 18 orang pasien Rumah Cemara di Klinik Program Terapi Rumatan Metadon (PTRM) Rumah Sakit Hasan Sadikin Bandung memiliki *self control* yang rendah. Artinya, pasien memiliki kemampuan yang rendah untuk mengendalikan dorongan, emosi, atensi atau perilaku dalam rangka mencapai tujuannya yaitu menghilangkan ketergantungan dari narkoba. Selain itu juga didapatkan hasil bahwa 7 orang atau sebanyak 28% memiliki kemampuan yang tinggi dalam mengendalikan dorongan, emosi, atensi atau perilaku dalam rangka mencapai tujuannya yaitu menghilangkan ketergantungan dari narkoba.

Pasien dapat dikatakan memiliki *self control* tinggi apabila memiliki skor tinggi pada kelima domain *self control*. Oleh karena itu peneliti memisahkan pasien yang memiliki *self control* rendah untuk mengetahui gambaran masing-masing domain pada pasien yang memiliki *self control* rendah. Berikut hasil pengukurannya :



Gambar 1. Hasil Pengukuran Kelima Domain Subjek *Self Control* Rendah

Berdasarkan data pada diagram tersebut, tampak bahwa pasien yang memiliki *self control* rendah mayoritas memiliki kemampuan *controlling thoughts* yang tinggi, kemampuan *controlling emotions* yang tinggi, kemampuan *controlling impulses* yang rendah, kemampuan *regulating behavior* yang tinggi, dan kemampuan *habit breaking* yang rendah. Kemampuan *controlling thoughts* yang tinggi menunjukkan bahwa pasien memiliki kemampuan dalam memfokuskan pikiran dan perhatiannya terhadap rencananya agar berhenti menggunakan narkoba sehingga pasien mampu untuk menyusun rencana yang jelas akan tujuannya agar berhenti menggunakan narkoba. Sedangkan kemampuan *controlling emotions* yang tinggi menandakan bahwa pasien dapat melibatkan dirinya secara penuh terhadap rehabilitasi yang ia jalani di klinik PTRM, mengembangkan emosi positif terhadap hal-hal yang dapat menunjang dalam menghilangkan ketergantungannya dari narkoba, serta mengembangkan emosi negatif terhadap hal-hal yang tidak menunjang dalam menghilangkan ketergantungannya dari narkoba.

Kemampuan *controlling impulses* yang rendah menandakan kemampuan pasien yang rendah dalam menahan dirinya dari dorongan untuk menggunakan narkoba kembali (*suggest*). Pasien belum mampu menahan dan menunda keinginannya untuk menggunakan narkoba sehingga cenderung mengikuti impulsnya untuk menggunakan narkoba saat *suggest* muncul, pasien juga tidak mampu menolak saat temannya mengajak menggunakan narkoba kembali. Domain *regulating behavior/ performance* yang tinggi menandakan kemampuan responden dalam membedakan hal-hal yang dapat menunjang proses pencapaian tujuan jangka panjang dan hal mana yang tidak menunjang proses pencapaian tujuan jangka panjang. Sehingga pasien memiliki arah dalam berperilaku atau bertindak agar dapat sesuai dengan tujuan jangka panjang yang sudah disusunnya. Ini dapat membuat pasien memonitori tingkah lakunya sendiri sehingga pasien akan lebih mudah dalam mencapai tujuannya. Kemudian domain *habit breaking* yang rendah artinya pasien menunjukkan perilaku berupa ketidakmampuan responden dalam merubah kebiasaan buruknya demi mencapai tujuan jangka panjangnya.

Perilaku-perilaku diatas menghasilkan *self control* yang rendah sehingga pasien tidak mampu menahan dan mengendalikan dorongan, atensi, dan perilakunya dalam rangka mencapai tujuannya yaitu menghilangkan ketergantungan dari narkoba. Sehingga saat responden merasakan *suggest* pasien tetap menggunakan narkoba kembali.

Selain itu, berikut adalah hasil pengukuran factor yang mempengaruhi self

control pada pasien :

Tabel 2. Hasil Pengukuran Faktor yang Mempengaruhi *Self Control*

Factor yang mempengaruhi self control	Ego depletion		Jml	Social exclusion		Jml	Religiusitas		Jml
	Rendah	Tinggi		Rendah	Tinggi		Rendah	Tinggi	
Self control rendah	44%	28%	72%	12%	60%	72%	16%	56%	72%
Self control tinggi	24%	4%	28%	20%	8%	28%	4%	24%	28%

Dari table 2, diperoleh perbedaan yang antara pasien yang memiliki self control rendah dan pasien yang memiliki self control tinggi. Perbedaan tersebut terletak pada factor social exclusion, pasien yang memiliki *self control* rendah ditemukan memiliki *social exclusion* yang tinggi. Sedangkan pasien yang memiliki *self control* tinggi ditemukan memiliki *social exclusion* yang rendah. Social exclusion yang tinggi mengindikasikan bahwa pasien mengalami penolakan dan tidak mendapatkan dukungan dari lingkungannya, sedangkan social exclusion yang rendah mengindikasikan bahwa pasien mendapatkan penerimaan dari lingkungan serta diberikan dukungan oleh lingkungannya. Artinya, keseluruhan pasien menganggap bahwa diterima lingkungan dan diberikan dukungan oleh lingkungan merupakan hal yang penting bagi mereka. Sehingga dengan diberikan dukungan oleh lingkungan, pasien dapat meningkatkan self control mereka. Dengan diberikan dukungan dan penerimaan dari lingkungannya, pasien merasa lebih dapat mengontrol dan ada yang membantu mereka dalam mengendalikan diri mereka. Oleh karena itu subjek yang memiliki social exclusion rendah cenderung memiliki self control yang tinggi. Dengan demikian, factor lingkungan dapat dikatakan memiliki pengaruh terhadap performa self control pasien.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil bahwa 72% atau sebanyak 18 orang pasien Rumah Cemara di Klinik Program Terapi Rumatan Metadon (PTRM) Rumah Sakit Hasan Sadikin Bandung memiliki self control yang rendah. Artinya pasien memiliki kemampuan yang rendah untuk mengendalikan dorongan, emosi, atensi atau perilaku dalam rangka mencapai tujuannya yaitu menghilangkan ketergantungan dari narkoba.
2. Dari kelima domain self control, diperoleh hasil bahwa mayoritas pasien yang memiliki self control rendah memiliki hasil paling rendah pada domain controlling impulses dan habit breaking. Artinya hal yang membuat pasien memiliki self control yang rendah adalah dikarenakan pasien tidak mampu dalam menahan suggest yang dirasakannya dan mudah tergoda dengan narkoba, serta ketidakmampuan pasien dalam mengalihkan dorongan suggest dengan mengubah kebiasaan atau melakukan aktivitas yang dapat membuatnya melupakan suggest.
3. Dari hasil pengukuran ditemukan perbedaan pada pasien yang memiliki self control rendah dan pasien yang memiliki self control tinggi, yaitu pada factor social exclusion. Pasien yang memiliki self control tinggi memiliki social exclusion yang rendah, sedangkan pasien yang memiliki self control rendah memiliki social exclusion yang tinggi. Artinya pasien menghayati bahwa

penerimaan dan dukungan dari lingkungan sebagai faktor yang dapat mempengaruhi self control mereka. Dengan diberikan dukungan oleh lingkungan dapat membuat pasien mengembangkan emosi positif dan membantu meningkatkan self control yang pasien tampilkan.

E. Saran

Saran Teoritis

Bagi peneliti lain dapat mempertimbangkan variabel lain untuk dikorelasikan dengan variabel *self control* untuk diteliti sehingga dapat lebih memperkaya hasil penelitian yang telah ada.

Saran Praktis

Bagi pihak LSM Rumah Cemara Bandung untuk memberikan konseling yaitu berupa terapi keluarga dan juga terapi CBT pada pasien Rumah Cemara di Klinik Program Terapi Rumatan Metadon (PTRM) Rumah Sakit Hasan Sadikin Bandung agar dapat membuat pasien memiliki performa *self control* yang lebih tinggi.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2003). *Manajemen Penelitian*. Cetakan ke-6. Yogyakarta: PT. Rieneka Cipta.
- Baumeister, R. F. (2002). Yielding to temptation: Self-control failure, impulsive purchasing, and consumer behavior. *Journal of Consumer Research*, 28(4), 670-676.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: is the active self a limited resource?. *Journal of personality and social psychology*, 74(5), 1252.
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological inquiry*, 7(1), 1-15.
- Baumeister, R. F., Muraven, M., & Tice, D. M. (2000). Ego depletion: A resource model of volition, self-regulation, and controlled processing. *Social cognition*, 18(2), 130-150.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115-128.
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle?. *Psychological bulletin*, 126(2), 247.
- Silalahi, U. (2009). *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 271-324.