

## Regulasi Diri Sebagai Refleksi Diri dalam Mengevaluasi Tindakan Pada Warga Binaan Rutan Kelas 1 Makassar

Perdana Kusuma<sup>1</sup>, Surya Algazali Akbar<sup>2</sup>, Cindy Caroline<sup>3</sup>, Misly Megautari Putri<sup>4</sup>

Psikologi, Universitas Negeri Makassar

Email: [perdanakusuma@unm.ac.id](mailto:perdanakusuma@unm.ac.id)

**Abstrak.** Rumah Tahanan Negara Kelas 1 Makassar yang terdiri dari kurang lebih 1500 jiwa di dominasi oleh terpidana kasus narkoba. Berdasarkan analisis yang dilakukan kepada beberapa warga binaan yang terpidana kasus penyalahgunaan narkoba didapatkan bahwa salah satu alasan mereka menggunakan narkoba adalah karena kurangnya kontrol diri. Upaya intervensi yang dilakukan adalah kegiatan psikoedukasi terkait regulasi diri. Psikoedukasi ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada warga binaan terpidana kasus penyalahgunaan narkoba terkait regulasi diri agar dapat mengevaluasi dan mengontrol perilaku dalam menjalani kehidupan, terlebih setelah menjalani masa tahanan. Metode yang digunakan dalam psikoedukasi ini adalah metode ceramah. Berdasarkan hasil psikoedukasi, warga binaan dapat menambah wawasan dan paham terkait regulasi diri. Warga binaan antusias untuk mendengarkan dan bertanya terkait materi yang di berikan.

**Kata Kunci:** Regulasi diri, Evaluasi, Narkoba, Refleksi, Psikoedukasi

### PENDAHULUAN

Setiap warga wajib mematuhi undang-undang yang berlaku di sebuah negara. Warga Negara Indonesia merupakan seseorang yang diakui secara negara dan hukum yang ada di Indonesia. Mereka yang melanggar akan ditempatkan di Rumah Tahanan Negara hingga proses putusan sidang. Rumah Tahanan Negara adalah tempat tersangka atau terdakwa di tahan, mereka masih menjalani proses penyidikan, penuntutan, dan pemeriksaan di sidang pengadilan Indonesia. UU No.12 Tahun 1995 tentang permasyarakatan menjelaskan bahwa sistem permasyarakatan diselenggarakan dalam rangka membentuk warga binaan permasyarakatan agar menjadi manusia seutuhnya, menyadari kesalahan, memperbaiki diri, dan tidak mengulangi tindak pidana sehingga dapat kembali diterima di masyarakat, sehingga dapat berperan kembali sebagai anggota masyarakat yang bebas dan bertanggung jawab.

Rutan Kelas 1 Makassar menampung tahanan pelaku tindak pidana kurang lebih sebanyak 1500 jiwa dengan berbagai kasus pidana. Berdasarkan wawancara dengan salah satu pegawai, kasus terbanyak di Rutan Kelas 1 Makassar yaitu penyalahgunaan narkoba. Hal ini menunjukkan bahwa adanya urgensi penggunaan narkoba yang beredar di masyarakat. Terlebih lagi pengguna dari narkoba tidak memandang usia baik muda ataupun lanjut usia. Di lansir dari *databooks.com* tahun 2020, Badan Narkotika Indonesia telah mencatat sejumlah tersangka narkotika nasional sebanyak 1307 orang dengan 833 jumlah kasus. Sulawesi Selatan merupakan salah satu provinsi yang menduduki urutan kedua terbesar jumlah narapidana di lapas khusus narkotika dengan jumlah 1.121 narapidana (Utami Putri, 2022)

Narkoba adalah istilah untuk narkotika, psikotropika, dan bahan adiktif terlarang lainnya yang saat ini banyak di salah gunakan oleh masyarakat. Menurut UU Nomor 35 Tahun 2009, narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintesis maupun semisintesis yang memiliki efek tertentu bagi penggunaannya. Obat-obatan tersebut biasanya digunakan oleh medis sebagai penghilang rasa nyeri. Namun, saat ini masyarakat

menggunakan obat tersebut secara ilegal dan berlebihan. Penyalahgunaan narkoba dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal individu meliputi kepribadian, keluarga dan ekonomi. Faktor eksternal individu melakukan tindak penyalahgunaan narkoba adalah faktor pergaulan dan faktor sosial/masyarakat.

Berdasarkan hasil *need assessment* yang dilakukan per 16 September 2022 kepada warga binaan pemasyarakatan dengan kasus penyalahgunaan narkoba, diketahui bahwa mereka menggunakan narkoba karena didorong oleh beberapa faktor seperti kurangnya kontrol diri terhadap pemakaian narkotika, faktor ekonomi yang mendorong untuk memperjual belikan narkotika, pola asuh orang tua yang permisif, dan faktor pergaulan. Penggunaan narkotika bertujuan sebagai penambah stamina saat bekerja dan untuk merasakan ketenangan dan kenikmatan saat mengkonsumsi narkotika. Mereka mengatakan sadar penuh pada saat menggunakan narkotika. Bahkan, ketika tidak mengkonsumsi narkotika akan merasa tidak fit saat bekerja. Warga binaan berinisial MR mengaku bahwa setiap malam ia sulit tidur karena memikirkan permasalahan yang menjeratnya

Psikoedukasi merupakan kegiatan untuk membantu suatu kelompok untuk mengembangkan satu atau serangkaian keterampilan hidup tertentu (Supraktiknya, 2011). Psikoedukasi adalah bentuk intervensi yang dapat mengubah aspek kognitif, emosional dan perilaku dalam suatu kelompok untuk mengatasi masalah yang di hadapi (Dwi et al., 2020). Psikoedukasi diselenggarakan sebagai intervensi yang difokuskan pada masalah-masalah kehidupan, pemberdayaan, dan pengembangan ketrampilan dengan upaya membangun kesehatan mental (Supraktiknya, 2011) Selain itu, psikoedukasi mengubah sikap dan perilaku secara langsung dalam suatu program. Psikoedukasi bertujuan mengembangkan *life skills* individu atau kelompok berupa kemampuan memahami orang lain, kemampuan mengungkapkan diri, dan menyelesaikan konflik.

Teori Zimmer menjelaskan bahwa *self regulasi* merupakan suatu proses belajar yang meliputi aspek personal (kognitif, emosional), perilaku (behavioral), dan kontekstual (Yasdar & Mulyadi, 2018). Menurut Albert Bandura, *Self Regulasi* memiliki peranan penting dalam mengontrol perilaku individu sendiri yang meliputi observasi diri (*self observation*) dengan melihat diri sendiri, menilai perilaku, dan mempertahankan perilaku tersebut Keputusan (*judgment*) yaitu membandingkan dan menetapkan suatu standar dalam diri, respon diri (*self respons*) menilai suatu standar yang telah ditetapkan dalam diri (Lenggong & Madiung, 2018). Regulasi diri adalah proses individu dalam memajemen diri sendiri dengan tujuan dan target hidup yang akan di capai, untuk mencapai tujuan tersebut perlu adanya proses panjang, ketika individu dapat melalui proses tersebut dengan baik maka individu akan merasakan kepuasan tersendiri di dalam dirinya (Manab, 2016). Regulasi diri adalah kemampuan individu dalam mengontrol diri sendiri dalam mencapai tujuan positif (Siradjuddin & Esita, n.d.). Aspek regulasi diri terdiri dari metakognitif, motivasi, tindakan positif (Manab, 2016). Metakognitif adalah proses individu menyusun dan merencanakan perilaku yang akan dilakukan. Motivasi adalah salah satu faktor penentu apakah rencana yang telah di tetapkan akan dilakukan atau tidak, contoh motivasi tersebut adalah *reward* dan *punishment*. Tindakan positif adalah hasil akhir dari tahapan awal yaitu tindakan yang telah direncanakan, semakin besar usaha usaha yang dilakukan dalam melaksanakan rencana dan mencapai tujuan maka regulasi diri individu tersebut meningkat. Miller dan Brown (Wangi & Walastri, 2014) mengemukakan bahwa terdapat tujuh tahapan regulasi diri yaitu (a) *receiving relavant information*, (b) *Evaluating the*

*information and comparing it to norms, (c) Triggering change, (d) Searching for option, (e) Formulating a plan, (f) Implementing the plan, and (g) Assessing the plan's effectiveness.*

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, regulasi diri memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengontrol tindakan individu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Azis, 2020) menemukan bahwa regulasi diri dapat membuat pecandu narkoba mengontrol perilakunya untuk mengurangi penggunaan narkoba. Penelitian yang dilakukan oleh (Siradjuddin & Esita, n.d.)menuliskan bahwa regulasi diri secara signifikan dapat memberikan kontribusi pemaafan diri pada remaja yang menjalani maha tahanan. Dengan adanya regulasi diri maka individu akan termotivasi dan dapat menyesuaikan terhadap tujuan dan pencapaian yang lebih positif. Oleh karena itu perlunya untuk regulasi diri agar dapat meminimalisir dari penyalahgunaan narkotika.

### **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini dilaksanakan di Rutan Kelas 1 Makassar. Peserta kegiatan ini sebanyak 39 orang warga binaan pemasyarakatan. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan yang dilakukan adalah:

1. Evaluasi Awal. Peserta menjawab pertanyaan secara tulis untuk mengungkap seberapa jauh mereka mengetahui materi regulasi diri.
2. Ceramah. Pemateri memberikan pengetahuan dengan menjabarkan materi regulasi diri meliputi pengertian, faktor yang mempengaruhi, faktor penghambat, tahapan, dan refleksi diri.
3. Diskusi. Peserta disilahkan memberikan pertanyaan terkait materi yang kurang dipahami kepada pemateri sehingga tercipta interaksi timbal balik.
4. Evaluasi Akhir. Evaluasi hasil dilakukan peserta dengan menjawab pertanyaan secara tulis untuk melihat seberapa paham mengenai materi yang telah disampaikan dan memberikan evaluasi proses kegiatan untuk melihat kualitas dari kegiatan yang dilaksanakan.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dalam kegiatan seminar psikoedukasi yang membahas materi tentang regulasi diri sebagai refleksi dalam mengevaluasi tindakan warga binaan di Rutan Kelas I Makassar dijabarkan sebagai berikut:

#### **a. Evaluasi awal**



**Gambar 1. Pemberian Lembar Evaluasi Awal**

Evaluasi awal dalam kegiatan ini menggunakan angket yang berisi item mengenai seputar regulasi diri. Data yang diperoleh dari hasil evaluasi awal

menunjukkan bahwa peserta seminar psikoedukasi, sebagian besar mengisi jawaban “tidak tahu” tentang pengertian regulasi diri. Beberapa peserta menjawab regulasi diri merupakan proses dimana individu berusaha untuk memperbaiki diri baik itu dari hal-hal yang merugikan agar menjadi lebih baik. Jawaban lain juga menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan cerminan diri dan sebuah proses pembentukan sifat dan karakter ataupun sudut pandang untuk merubah pribadi menjadi yang lebih. Peserta selanjutnya juga menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan upaya untuk mengontrol diri dan sebuah proses perkembangan mental dan kepribadian seseorang untuk menjadi lebih baik.

Selain pengertian dari regulasi diri, peserta menjawab pertanyaan terkait faktor apa saja yang mengaruhi regulasi diri. Sebagian besar peserta seminar mengisi dengan jawaban “tidak tahu”. Sebagian lainnya mengisi jawaban dengan faktor pergaulan, keluarga, lingkungan, lawan bicara, pergaulan bebas, kurangnya kepekaan diri, faktor agama, dan sosial. Adapun pertanyaan faktor penghambat terbentuknya regulasi diri yang di jawab oleh sebagian peserta yaitu “tidak tahu”. Peserta lainnya menjawab karena disebabkan oleh pergaulan bebas, kurangnya kepercayaan diri, bersikap tidak sopan santun, pergaulan yang dominan, demotivasi diri, tekanan lingkungan, dan kegagalan dalam mengatur diri.

**b. Ceramah**



**Gambar 2. Pemberian Materi**

Kegiatan seminar psikoedukasi ini dilakukan dengan metode ceramah, yang dimana pemateri lebih aktif dalam menyampaikan materi melalui penuturan secara lisan kepada warga binaan yang menjadi peserta dalam kegiatan seminar. Pertama-tama peserta diberi materi pengantar terkait regulasi diri yang dibawakan oleh pemateri yaitu Perdana Kusuma, S.Psi., M.Psi.T. Setelah diberikan materi pengantar regulasi diri, peserta di ajak untuk mengenali apa itu regulasi diri, bagaimana cara mengendalikan perilaku dan menahan nafsu, serta bagaimana cara mengontrol pikiran dan emosi sehingga dapat memunculkan perilaku yang positif. Kemudian pemateri memberikan tips bagaimana tahapan untuk membentuk regulasi diri dan mengajak peserta untuk merefleksikan diri agar dapat mengevaluasi tindakan dalam berperilaku secara positif.

c. Diskusi



Gambar 3. Tanya Jawab

Pada sesi ini, pemateri memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya mengenai materi regulasi. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pemahaman peserta lebih detail terkait regulasi diri serta menambah pengetahuan dan wawasan terkait materi yang telah disampaikan oleh pemateri. Proses tanya jawab antara peserta seminar dengan pemateri membuat kegiatan ini menjadi saling interaktif dan membentuk aliran informasi yang bersifat dua arah.

Pada sesi diskusi ini berjalan sangat lancar karena peserta antusias dalam bertanya. Namun, karena keterbatasan waktu, peserta yang mengajukan pertanyaan hanya dua orang mengenai regulasi diri. Proses diskusi ini berlangsung selama kurang lebih 20 menit.

d. Evaluasi akhir

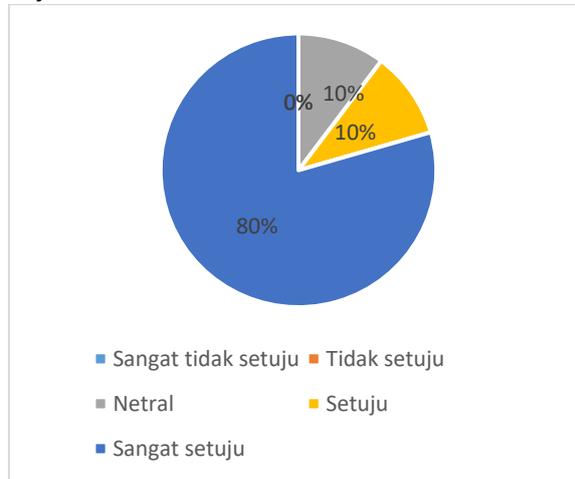


Gambar 4. Evaluasi Akhir

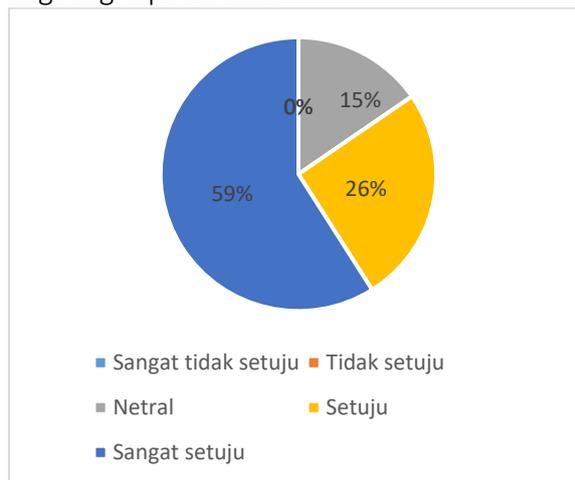
Evaluasi akhir hasil dari pemahaman peserta terkait materi tentang regulasi diri sudah mengalami peningkatan secara signifikan. Seluruh peserta sudah dapat mengetahui pengertian regulasi diri dengan jawaban bahwa regulasi diri merupakan upaya kontrol diri, pengendalian diri, menahan hawa nafsu, pikiran dan emosi dalam berperilaku. Jawaban lain dari peserta terkait regulasi diri menjelaskan bahwa upaya dalam merefleksikan perilaku untuk mengatur pola hidup menjadi lebih baik. Peserta juga sudah memahami terkait apa saja yang mengaruhi regulasi diri dan sebagian besar peserta menjawab bahwa faktor yang berpengaruh terhadap regulasi diri yaitu faktor eksternal berupa lingkungan dan pergaulan seseorang, selain itu faktor internalnya di pengaruhi oleh diri sendiri berupa evaluasi diri. Adapun jawaban faktor penghambat regulasi diri tidak berhasil yaitu kurangnya kesadaran terhadap diri, kurang percaya diri, banyaknya pengaruh negatif dari lingkungan, dan kurangnya kontrol diri.

Selain itu, dilakukan evaluasi akhir untuk mengetahui bagaimana kegiatan ini berjalan dengan baik dan sesuai dengan pelaksanaannya. Dari hasil evaluasi akhir proses kegiatan dapat diketahui berdasarkan jabaran dari diagram dibawah ini:

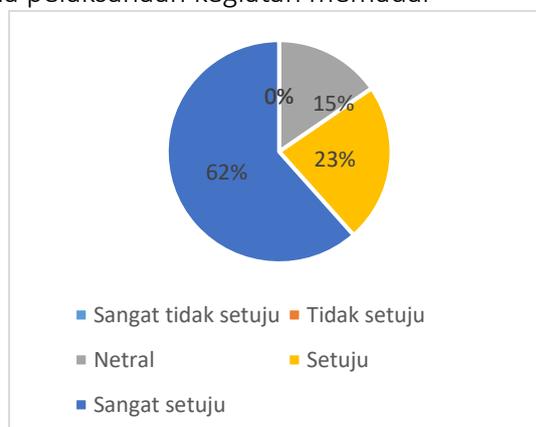
1. Kegiatan ini berjalan lancar



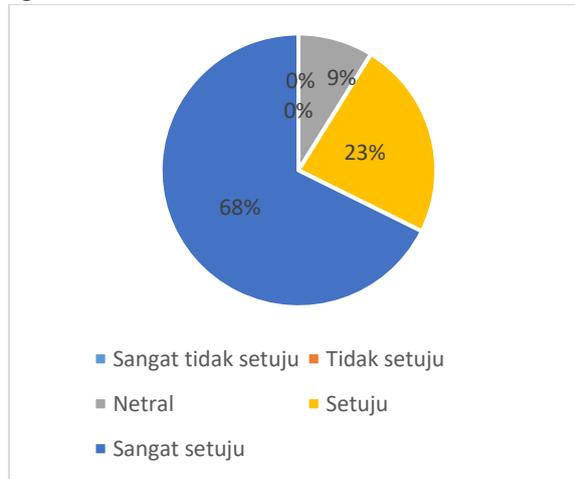
2. Kegiatan berlangsung tepat waktu



3. Fasilitas selama pelaksanaan kegiatan memadai



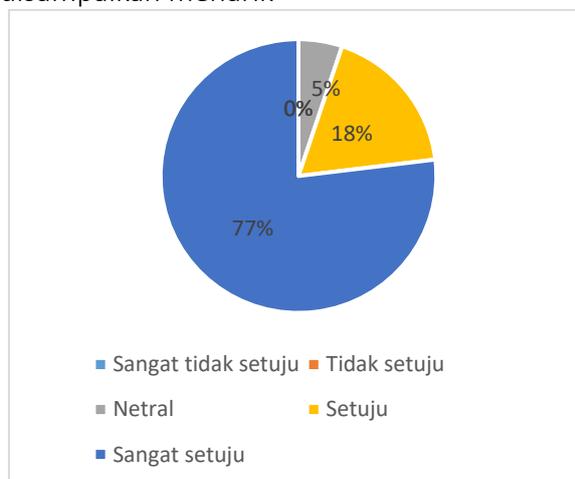
4. Pemateri menguasai materi



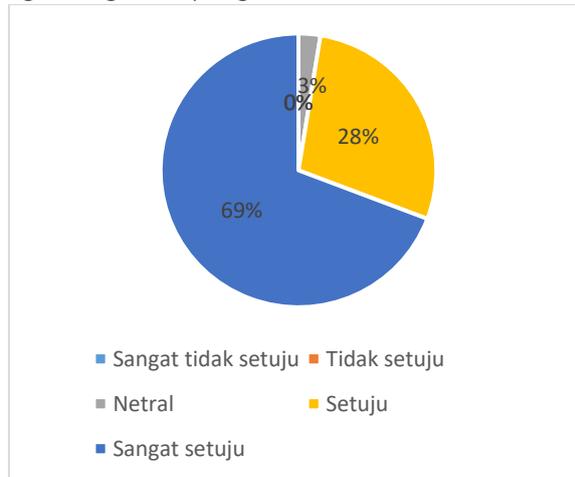
5. Pemateri menyajikan materi dengan jelas dan mudah dipahami



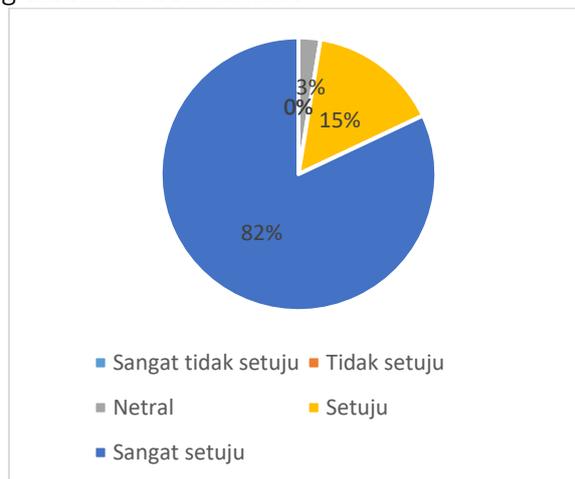
6. Materi yang disampaikan menarik



## 7. Saya puas dengan kegiatan yang diberikan



## 8. Kegiatan yang diberikan bermanfaat



Berdasarkan hasil evaluasi akhir, kegiatan berlangsung dengan lancar dan adanya pemberian hasil yang positif dari peserta. Hal ini tersaji dari kegiatan yang berjalan lancar, tepat waktu, fasilitas yang memadai, pemateri menguasai materi, pemateri menyajikan materi dengan jelas dan mudah dipahami, materi yang menarik, kepuasan yang dirasakan peserta, dan kebermafaatan dari kegiatan yang dirasakan.

## KESIMPULAN

Regulasi diri adalah salah satu keterampilan yang perlu dimiliki setiap manusia. Regulasi diri dapat membantu individu dalam mengontrol perilaku mereka, hal tersebut dapat berguna bagi para pecandu narkoba untuk mengontrol diri mereka menjauhi narkoba. Berdasarkan hasil psikoedukasi dapat ditarik kesimpulan warga binaan aktif dalam mendengar dan bertanya terkait materi yang diberikan. Hasil *post test* menunjukkan bahwa warga binaan dapat mengetahui tentang *self regulasi* dan pentingnya *self regulasi* dalam kehidupan mereka. Hasil Evaluasi juga menunjukkan hasil yang positif terkait pelaksanaan psikoedukasi yang diberikan baik dari segi materi, sarana prasarana dan pemateri yang menjadi narasumber.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azis, M. A. (2020). *Regulasi Diri Pecandu Narkoba melalui pendekatan bimbingan dan konseling islam berbasis pesantren*. 13(2).
- Dwi, A., Pramono, A., & Firmansyah, M. (2020). Pengaruh Psikoedukasi Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba Terhadap Komponen Sikap Pada Siswa SMP. *Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang*, 8, 1–7.
- Lenggong, R., & Madiong, B. (2018). *Effectiveness of Narcotics Addicts , Psychotropic , and Other Addictive Substances*. 1(1), 46–54.
- Manab, A. (2016). Memahami regulasi diri: Sebuah tinjauan konseptual. *Psychology & Humanity*, 7–11.
- Siradjuddin, M. S., & Esita, Z. (n.d.). *Kontribusi Efikasi Diri dan Regulasi Diri Terhadap Pemaafan Diri Remaja yang Sedang Mengalami Masa Hukuman*. 01.
- Utami Putri, W. (2022). *INDONESIA DRUGS REPORT 2022 Pusat Penelitian, Data, Dan Informasi Badan Narkotika Nasional (PUSLITDATIN BNN)* (p. 24).
- Wangi, E. N., & Walastri, A. (2014). Efektivitas Thinking for a Change Terhadap Peningkatan Regulasi Diri Warga Binaan Pemasarakatan Kasus Penipuan. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 6(2), 251–264. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol6.iss2.art8>
- Yasdar, M., & Mulyadi, M. (2018). Penerapan Teknik Regulasi Diri (self-regulation) untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling STKIP Muhammadiyah Enrekang. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 2(2), 50–60. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v2i2.9>