

HUBUNGAN ANTARA *SELF CONTROL* DENGAN *QUALITY OF LIFE* PADA MANTAN PENGGUNA NAPZA DI SUMATERA BARAT

Bela Sari Rafikah Duri, Rida Yanna Primanita

Psikologi, Universitas Negeri Padang

e-mail: bellasr114@gmail.com

Abstract: *The relationship between self control with quality of life on ex-drug users in West Sumatera. This exploration is a correlational quantitative examination which is one type of examination to decide the connection between factors. This review means to look at the connection between restraint and personal satisfaction in previous medication clients in West Sumatra. Scientists utilized snowball inspecting as an examining procedure, where the quantity of tests was 52 individuals. The information assortment strategy utilizes a discretion scale and a personal satisfaction scale. The information is handled by utilizing the item second connection investigation method. The outcomes show that there is a connection between poise and personal satisfaction in previous medication clients in West Sumatra where the relationship esteem (r) is .562 with $p = .000$ ($p < .05$).*

Keywords: *Self control, quality of life, ex-drug users*

Abstrak: Hubungan *self control* dengan *quality of life* pada mantan pengguna napza di Sumatera Barat. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang merupakan salah satu bentuk penelitian untuk mengetahui hubungan antar variabel. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *self control* dengan *quality of life* pada mantan pengguna napza di Sumatera Barat. Peneliti menggunakan *snowball sampling* sebagai teknik pengambilan sampel, yang mana jumlah sampel sebanyak 52 orang. Teknik pengambilan data menggunakan skala *self control* dan skala *quality of life*. Data diolah dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self control* dengan *quality of life* pada mantan pengguna napza di Sumatera Barat dimana nilai korelasi (r) sebesar .562 dengan nilai $p = .000$ ($p < .05$).

Kata kunci: Kontrol diri, kualitas hidup, mantan pengguna napza

PENDAHULUAN

Narkoba merupakan istilah populer oleh masyarakat untuk menyebut napza, napza merupakan singkatan dari narkotika, psikotropika dan zat adiktif lainnya (Kholik, Mariana, Zainab, 2014). Yang mana sejak dahulu sudah digunakan umat manusia (Lasmawan & Valentine, 2015). Sulit dipungkiri bahwa tidak sedikit napza yang memberi efek positif bila digunakan secara tepat dan benar. Timbulnya suatu masalah berupa penyimpangan yaitu ketika napza digunakan secara tidak wajar dan disalahgunakan Wasis & Irianto dalam (Lasmawan & Valentine, 2015).

Penyalahgunaan napza di beberapa negara semakin tak terkendalikan, begitupun di Indonesia Iswanti, dkk dalam (Lasmawan & Valentina, 2015). Sumatera Barat merupakan salah satu Provinsi di Indonesia yang tidak terhindar dari penyalahgunaan napza. Mengintip dari hasil *survey* BNN RI yang dilakukan pada tahun 2017, Sumatera Barat mengalami kenaikan prevalensi penyalahgunaan napza dari tahun-tahun sebelumnya yaitu dari 1.72 % menjadi 1.78% (Puslitdatin BNN, 2017). Melengkapi data diatas, Kepala BNNP Sumatera Barat Brigjen Pol Khasril Arifin menuturkan bahwa pada saat sekarang ini jumlah penyalahguna napza di Sumatera Barat mengalami peningkatan

yaitu dari sekitar 63.000 menjadi 66.000 orang dengan rentang usia 10 hingga 59 tahun dan hal tersebut menjadikan Sumatera Barat menduduki posisi ke-13 dalam kasus penyalahgunaan napza terbanyak di Indonesia (Murti, 2019).

Di Indonesia angka kekambuhan bisa dikatakan sangat tinggi dimana 9 dari 10 mantan pengguna napza cenderung kembali menjadi penyalahguna Medistra dalam (Fauziannisa & Tairas, 2013). Berdasarkan UU No 35 Tahun 2009 mengenai narkotika, mantan pengguna napza ialah seseorang yang telah pulih atau sembuh dari ketergantungan terhadap napza baik secara fisik maupun psikis.

Di Indonesia individu yang mengidap HIV positif, penyalahguna maupun mantan penyalahguna dan masyarakat miskin kota seringkali dihadapkan dengan masalah sosial, dimana mereka dianggap kaum marginal oleh masyarakat sekitar. Minimnya dukungan dan perhatian yang dapat berpengaruh pada sulitnya kaum marginal dalam bersosialisasi dengan masyarakat dan lingkungan, serta berpengaruh pada sulitnya mendapatkan pengobatan sehingga dapat dikatakan tidak sejahtera secara psikologis. Hal tersebut berdampak pada *quality of life* (kualitas hidup) kaum marginal (Hanwar, Nugaraha,

Wijayanti, 2016). Namun pada penelitian kali ini, peneliti akan memberi batasan yang mana hanya membahas mengenai *quality of life* pada mantan pengguna napza.

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa *quality of life* merupakan bagaimana seseorang mempersepsikan keberadaan mereka dalam menjalani hidup dimana hal tersebut mencakup budaya, nilai yang berlaku di lingkungan tempat tinggal, berhubungan dengan tujuan, harapan, standar, serta hal yang menjadi fokus seseorang tersebut. Menurut Raeburn dan Rootman salah satu faktor yang berpengaruh terhadap *quality of life* seseorang adalah *self control* (dalam Octaviyanti 2013). Menurut Averill (1973) *self control* adalah variabel psikologi yang bisa dikatan sederhana dimana mencakup tiga konsep yaitu yang pertama seseorang mampu merubah perilaku, kedua mampu mengolah suatu informasi serta memilih suatu tindakan berdasarkan keyakinan diri.

Sukmadewi (2010) memaparkan napza berdampak negatif dan sangat berefek buruk bagi fisik, mental, dan sosial. Efek nyata penggunaan napza terhadap sikap dan perilaku manusia ialah hilangnya *self control*, cenderung agresif, dan memiliki sikap egois yang tinggi. Butuh waktu lama dalam proses pemulihan dan penyembuhan pengguna napza, dikarenakan kecanduan napza sering

mengalami episode sembuh dan kambuh (*relapse*). Sehingga dibutuhkan *self control* agar mantan pengguna napza tidak kembali untuk menggunakan napza, serta dapat meraih *quality of life* yang baik pula. Hasil penelitian yang dilakukan Wirtz, Stalls, Scollon, Wuensch (2016) menjelaskan bahwa seseorang dengan kontrol diri yang tinggi memiliki tingkat kesehatan yang baik dan memiliki kualitas hidup yang tinggi. Penelitian Elfatah (2015) juga memaparkan bahwa intervensi yang berupa kontrol diri berpengaruh terhadap kualitas hidup seseorang.

Berdasarkan penjabaran diatas, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dan membuktikan apakah terdapat hubungan antara *self control* dengan *quality of life* dengan judul penelitian “Hubungan antara *self control* dengan *quality of life* pada mantan pengguna napza di Sumatera Barat”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Variabel bebas penelitian ini adalah *self control* dan variabel terikatnya adalah *quality of life*. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mantan pengguna napza di Sumatera Barat dengan total sampel sebanyak 52 orang. Dalam

penentuan sampel, peneliti menggunakan teknik *snowball sampling*.

Skala yang digunakan adalah skala *self control* dari Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) dan skala Kualitas Hidup Indonesia (KHI) yang dikembangkan oleh Misbach dan Resmiya (2019). Uji validitas yang dilakukan pada alat ukur penelitian ini adalah uji validitas isi dan validitas konstruk. Koefisien validitas pengukuran pada penelitian ini dilihat berdasarkan *corrected item total correlation* (item koefisien korelasi total). Menurut Azwar (2008) batas minimal koefisien korelasi sudah dianggap mencukupi jika nilai $r = .30$ atau r minimal $r = .25$ dengan ketentuan tertentu. Validitas alat ukur Kualitas Hidup Indonesia (KHI) yaitu $.73$ (Resmiya, Misbach, 2019). Validitas dari skala *self control* yaitu $.32$ hingga $.60$ (Muliana, 2019).

Masing-masing skala diujicobakan kepada masyarakat umum Sumatera Barat berjumlah 101 orang. Untuk skala *quality of life* dari 30 aitem didapatkan 22 aitem valid

dengan Sedangkan untuk skala *self control* dari 36 aitem didapatkan 29 aitem valid.

Nilai reliabilitas pada skala kualitas hidup (WHOQOL-BREF) adalah sebesar $.64$ sampai $.79$ dan setelah dikembangkan oleh peneliti Indonesia skala Kualitas Hidup Indonesia (KHI) didapat nilai Reliabilitas setiap aspek berkisar $.57$ sampai $.87$ (Resmiya, Misbach, 2019). Adapun dari skala *self control* sebesar $.89$ (Tangney et al., 2004). Setelah diadaptasi ke bahasa Indonesia didapatkan reliabilitas sebesar $.867$ (Wahdah, 2016). Selanjutnya peneliti juga melakukan ujicoba untuk melihat reliabilitas skala *self control* dan skala *quality of life*, koefisien reliabilitas, dimana diperoleh nilai koefisien untuk *self control* yaitu sebesar $.821$ dan koefisien *quality of life* sebesar $.816$. Teknik analisis data yang digunakan adalah *product moment correlation*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Subjek dalam penelitian ini adalah mantan pengguna napza yang bertempat

tinggal di Sumatera Barat berjumlah 52orang. Subjek diperoleh dengan menggunakan teknik

snowball sampling. Subjek diminta mengisi kuesioner *self control* dan *quality of life*.

Tabel 1. Deskripsi data *self control* dan *quality of life*

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empiris			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Self Control</i>	29	145	87	19.3	47	125	84.81	14.081
<i>Quality of Life</i>	22	110	66	14.6	51	89	71.58	9.032

Tabel 1. Memaparkan skor hipotetik dan empiris pada tiap variabel. Pada variabel *self control* skor rata-rata empiris yaitu 84.81 lebih rendah dari rata-rata hipotetiknya yaitu sebesar 87, hal tersebut menunjukkan bahwa skor *self control* pada populasi lebih tinggi dibandingkan skor *self control* pada subjek penelitian. Sedangkan variabel *quality of life* memiliki skor rata-rata empiris sebesar 71.58

lebih besar dibandingkan dengan skor hipotetik yaitu sebesar 66, berarti skor *quality of life* pada subjek penelitian lebih tinggi dibandingkan skor pada populasi.

Uji normalitas menggunakan *One Sampel Kolmogorov Smirnov* serta analisis menggunakan *SPSS 24.0*. Sebaran data dianggap normal apabila p atau *Asym.sig (2-tailed)* $> .05$.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	N	SD	Mean	K-SZ	P	Ket
<i>Self Control</i>	52	14.08	84.81	.103	.2	Normal
<i>Quality of life</i>	52	9.03	71.58	.098	.2	Normal

Diketahui hasil uji normalitas kedua variabel, dimana nilai p sebaran variabel *self control* sebesar .2 sedangkan nilai p variabel *quality of life* sebesar .2 ($p > .05$) sehingga bisa ditarik kesimpulan sebaran kedua data tersebut normal. Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel *independent* memiliki hubungan yang linear dengan variabel *dependent*. Pengolahan data dibantu dengan *IBM SPSS 24.0*. Jika nilai $p < .05$ maka kedua variabel dianggap linear. Berdasarkan pengolahan data didapat $F = 26.967$ dan nilai $p = .000$ ($p < 0.05$) yang berarti kedua variabel terbukti linear.

Uji hipotesis berguna untuk menguji hipotesis dalam penelitian, sehingga dapat diketahui apakah terdapat hubungan antara dua variabel. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson yang mana pengolahan data dibantu dengan *SPSS 24.0*. Berdasarkan hasil penghitungan, didapat hasil nilai koefisien korelasi Pearson (r) sebesar .562 dengan nilai $p = .000$ ($p < .05$). Dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *self control* (*independent*) dan variabel *quality of life* (*dependent*), dimana H_a diterima dan H_0 ditolak. Hubungan kedua variabel terbukti signifikan pada level .000 (*2-tailed*) dengan arah korelasi positif. Berkorelasi positif

artinya jika mantan pengguna napza memiliki *self control* yang tinggi maka *quality of life* juga tinggi

Pembahasan

Setelah dilakukan proses penelitian serta proses olah data, maka diperoleh hasil bahwa *self control* dan *quality of life* memiliki hubungan positif yang signifikan pada mantan pengguna napza di Sumatera Barat dalam artian H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian dapat dikatakan semakin tinggi *self control* maka semakin tinggi pula *quality of life*, hal tersebut membuktikan bahwa *self control* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *quality of life* pada mantan pengguna napza di Sumatera Barat. Pernyataan tersebut didukung pendapat ahli yaitu Raeburn dan Rootman dalam (Octaviyanti, 2013) dimana *self control* merupakan salah satu dari delapan faktor yang mempengaruhi *quality of life*.

Self control merupakan kemampuan dalam mengesampingkan dan menekan perilaku yang tidak dikehendaki serta usaha menahan diri dari perilaku yang dianggap menyimpang (Tengney, Baumeister, Boone, 2004). Ketika seseorang dengan *self control* yang rendah dapat menyebabkan individu mengalami *relapse* terutama pada mantan penggunanapza. Baumeister & Heatherton

(1996) menyatakan masalah *relapse* muncul dikarenakan kurangnya kontrol diri individu dan tidak adanya perilaku disiplin terhadap diri, sehingga diperlukan peningkatan *self control* dalam usaha mempertahankan posisi mereka yang sudah tidak lagi menggunakan napza (Marlatt dan Donovan, 2005).

Subjek dalam penelitian cenderung memiliki *self control* pada tingkat sedang yaitu berjumlah 44 dari 52 orang (84.6%), hal tersebut menunjukkan bahwa mantan pengguna napza di Sumatera Barat memiliki *self control* yang cukup tinggi. Pada masing-masing aspek juga menunjukkan sebagian besar berada pada kategori sedang. Terdapat lima aspek dari *self control* diantaranya *self discipline*, *deliberate/nonimpulsive*, *healthy habits*, *work ethic*, dan *reliability*.

Aspek pertama yaitu *self discipline*, menunjukkan sebagian besar subjek berada pada kategori sedang. dapat dijelaskan bahwa pada situasi tertentu mantan pengguna napza di Sumatera Barat memiliki kemampuan yang cukup dalam usaha memfokuskan diri serta menahan diri dari hal-hal yang dirasa menghambat konsentrasi dalam melakukan suatu pekerjaan.

Aspek kedua yaitu *deliberate /nonimpulsive*, menunjukkan sebagian besar subjek berada pada kategori sedang, artinya

mantan pengguna napza di Sumatera Barat mampu bersikap tenang, tidak tergesa-gesa, dan tidak mudah terpengaruh terhadap gangguan. Tangney, Baumeister dan Boone (2004) memaparkan seseorang yang *non impulsive* lebih mampu mempertimbangkan sesuatu dengan baik, bersikap lebih hati-hati dalam mengambil suatu keputusan. Aspek ketiga *healthy habits*, menunjukkan sebagian subjek juga berada pada kategori sedang, dimana dalam situasi tertentu mantan pengguna napza di Sumatera Barat memiliki kemampuan memilah kebiasaan yang dianggap sehat dan bersifat positif bagi diri serta berusaha menjauhi sesuatu yang berdampak buruk meskipun hal tersebut terlihat menyenangkan. Seseorang yang memiliki kebiasaan baik dan sehat cenderung memiliki kemampuan mengatur pola hidup yang menyehatkan dan menghindari hal yang berefek buruk (Tangney, Baumeister, Boone, 2004).

Pada aspek selanjutnya yaitu *work ethic* menunjukkan berada pada kategori sedang dalam artian mantan pengguna napza di Sumatera Barat dapat memberikan perhatian penuh terhadap apa yang sedang dikerjakan dan berusaha menyelesaikannya dengan sebaik mungkin. Individu dengan etika baik mampu menyelesaikan pekerjaan dan tugas tanpa terpengaruh oleh gangguan

(Tangney, Baumeister, Boone, 2004). Aspek terakhir yaitu *reliability* sebagian besar subjek berada pada kategori sedang, dapat dijelaskan mantan pengguna napza di Sumatera Barat cukup memiliki kemampuan konsisten dalam mewujudkan hal yang telah direncanakan. Seseorang yang memiliki reliabilitas lebih mampu melakukan rencana jangka panjang untuk meraih sesuatu (Tangney, Baumeister, Boone, 2004).

Pernyataan Raeburn dan Rootman dalam (Octaviyanti, 2013). *self control* merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap *quality of life* seseorang. Hal tersebut berkaitan dengan kontrol terhadap perilaku, seperti pembatasan terhadap perilaku yang tidak diinginkan, dengan adanya kontrol tersebut maka secara tidak langsung akan meningkatkan *quality of life* Seseorang dengan *quality of life* yang baik dilihat dari hubungan dengan spiritual dan agama, kemampuan menghayati arti dari kehidupan, pencapaian terhadap hal yang diinginkan, kemampuan bertanggungjawab, manajemen waktu dan kesungguhan dalam bekerja, kemampuan memaknai hal-hal yang dipelajari, kemampuan membantu orang lain, kemampuan berinteraksi, sejauh mana kepedulian terhadap kesehatan tubuh serta sejauh mana mental mempengaruhi perilaku.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *quality of life* pada mantan pengguna napza di Sumatera Barat berada pada kategori sedang yaitu berjumlah 31 orang (59.6%). Pada masing-masing dimensi bergerak pada kategori sedang ke tinggi. *Quality of life* memiliki Sembilan dimensi, yaitu keagamaan, pemaknaan hidup, pencapaian hidup, etos kerja, pendidikan, prososial, hubungan sosial, kesehatan fisik, psikologis.

Pada dimensi pertama yaitu keagamaan dan spiritual, menunjukkan sebagian besar subjek berada pada kategori sedang dan sebagian pula berada pada kategori tinggi, artinya mantan pengguna napza di Sumatera Barat cukup memiliki ipengahayatan terhadap hal yang berhubungan dengan agama. Pada dimensi kedua, yaitu pemaknaan hidup, menunjukkan sebagian subjek berada pada kategori sedang dan sebagian berada di kategori tinggi, Dapat dijelaskan bahwa mantan pengguna napza di Sumatera Barat memiliki kemampuan dalam pengahayatan mengenai arti dari hidupnya.

Dimensi ketiga pencapaian hidup, sebagian besar subjek berada pada kategori sedang dalam artian mantan pengguna napza di Sumatera Barat memiliki kemampuan yang cukup dalam meraih hal yang diinginkan dalam hidup. Dimensi keempat etos kerja

sebagian besar subjek berada pada kategori sedang, artinya mantan pengguna napza di Sumatera Barat memiliki kemampuan dalam bertanggungjawab, manajemen waktu dan memiliki kesungguhan dalam bekerja. Seseorang yang memiliki pekerjaan akan memiliki *quality of life* yang lebih tinggi dibandingkan orang yang belum memiliki pekerjaan. Didukung pendapat wahl, dkk (2004) yang menyatakan kualitas orang yang belum bekerja lebih rendah daripada orang yang sudah memiliki pekerjaan.

Dimensi kelima pendidikan dan ilmu pengetahuan, sebagian subjek berada pada kategori sedang artinya mantan pengguna napza di Sumatera Barat memiliki kemampuan memaknai hal-hal yang telah dipelajari. Semakin rendah pendidikan maka semakin rendah pula *quality of life* seseorang. Hal tersebut didukung oleh pendapat Wahl, dkk (2004) yang memaparkan bahwa *quality of life* seseorang akan meningkat sejalan dengan tingkatan pendidikannya.

Dimensi keenam prososial, sebagian besar subjek berada pada kategori tinggi, menunjukkan mantan pengguna napza di Sumatera Barat memiliki kemampuan dalam upaya membantu sesama. Dimensi selanjutnya yaitu hubungan sosial menunjukkan sebagian besar subjek berada

pada kategori sedang, menjelaskan bahwa mantan pengguna napza di Sumatera Barat memiliki kemampuan interaksi yang cukup baik. Dimensi selanjutnya kesehatan fisik, berada pada kategori sedang menunjukkan mantan pengguna napza di Sumatera Barat memiliki kepedulian terhadap kesehatannya. Dimensi terakhir yaitu psikologis dimana sebagian besar subjek berada pada kategori tinggi artinya mantan pengguna napza di Sumatera Barat memiliki mental yang baik yang akan berpengaruh terhadap perilakunya sehari-hari. Wahl, dkk (2004) memaparkan seseorang yang sehat secara fisik maupun mental memiliki kualitas hidup lebih tinggi dibandingkan seseorang yang memiliki penyakit atau masalah kesehatan jangka panjang.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan mengenai hubungan *self control* dengan *quality of life* pada mantan pengguna napza di Sumatera Barat, secara keseluruhan *self control* pada mantan pengguna napza di Sumatera Barat menempati kategori sedang dengan *persentase* 84.6% yaitu sebanyak 44 dari 52 orang subjek. Secara keseluruhan *quality of life* pada mantan pengguna napza di Sumatera Barat juga

menempati kategori sedang dengan *persentase* 59.6% yaitu sebanyak 31 orang dari 52 orang subjek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self control* dan *quality of life*, memiliki hubungan positif yang signifikan pada mantan pengguna napza dalam artian semakin meningkatnya *self control* maka akan meningkat pula *quality of life* pada mantan pengguna napza di Sumatera Barat.

Saran

Berikut peneliti paparkan beberapa saran, diantaranya :

1. Bagi subjek penelitian (mantan pengguna napza)

Saran peneliti, mantan pengguna napza dapat meningkatkan *self control* dengan cara memfokuskan diri serta menahan diri dari hal-hal yang dirasa akan merusak, kemampuan bersikap tenang serta tidak tergesa-gesa, kemampuan dalam memilah kebiasaan yang menyehatkan dan bersifat positif bagi diri, dan kemampuan memberikan perhatian sepenuhnya pada sesuatu yang sedang dikerjakan, serta konsisten dalam mewujudkan hal yang telah direncanakan, sehingga hal tersebut diharap dapat meningkatkan *quality of life*.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menyajikan referensi yang lebih luas berkaitan dengan *self control* maupun *quality of life* pada mantan pengguna napza. Disarankan melakukan penelitian dengan tema yang sama namun dengan teknik penelitian yang berbeda, sehingga memungkinkan membuat penelitian lebih bervariasi. Melaksanakan persiapan penelitian sematang mungkin, sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar dan memperoleh hasil yang memuaskan.

DAFTAR RUJUKAN

- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303.
<https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Azwar, S. (2008). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure : An Overview. *Journal of Psychology Inquiry*, 7(1), 1-15.
- Elfatah. (2015). The Effectiveness of Self control and Anxiety Management Training to Reduce Anxiety and Improve Health-related Quality of Life in Children with Asthma. *Journal Psychology & Psychoteraphy*, 5(6), 220. [Doi:10.4172/2161-0487.1000220](https://doi.org/10.4172/2161-0487.1000220)
- Fauziannisa., Tairas. (2013), Hubungan antara *Strategi Coping* dengan *Self-efficacy* pada Penyalahguna Narkoba pada Masa Pemulihan. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(3), 136-140.
<https://repository.unair.ac.id/106427/>
- Hanwar., Nugaraha., Wijayanti. (2016). Kualitas hidup orang dengan HIV positif, pengguna napza, dan masyarakat miskin kota yang mengikuti aktivitas *street soccer* di rumah cemara semarang. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(2), 24-33.
<https://doi.org/10.17509/jpjo.v1i2.566>
- Kholik., Mariana., Zainab. (2014). Faktor-faktor yang mempengaruhi penyalahgunaan narkoba pada klien rehabilitasi narkoba di poli napza rsj samsaing lihum. *Jurnal skala kesehatan*,5(1), 1-8.
<https://doi.org/10.31964/jsk.v5i1.13>
- Lasmawan., Valentina. (2015). Kualitas hidup mantan pecandu narkoba yang sedang menjalani terapi metadon. *Jurnal Psikologi Udayana*. 2(2), 113-128.
<https://doi.org/10.24843/JPU.2015.v02.i02.p01>
- Marlatt, G. A., & Donovan, D. M. (2005). *Relapse Prevention: Maintenance Strategies in The Treatment of Addictive Behaviors*. New York: Guilford Press.
- Muliana, 1. W. (2019). *Hubungan antara kontrol diri dan komunikasi interpersonal dengan kecenderungan kecanduan internet pada mahasiswa skripsi* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

- Murti, W. (2019). Angka penyalahguna narkotika di Sumbar capai 66.612 orang. Diambil 12 Desember 2020. <https://www.merdeka.com/peristiwa/dakta-bnnp-jumlah-pengguna-narkoba-di-sumbar-capai-66612-orang.html>
- Octaviyanti., Raini. (2013). Kualitas hidup seorang penderita tuberkulosis. Skripsi, UIN Sunan Ampel. Surabaya. <http://digilib.uinsby.ac.id/11188/>
- Puslitdatin BNN. (2019). *Indonesia drugs report 2019*. Jakarta: Puslitdatin BNN.
- Resmiya., Misbach. (2019). Pengembangan alat ukur Kualitas Hidup Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 20-31. <https://doi.org/10.17509/insight.v3i1.22247>
- Sukmadewi., Aprilia. (2010). *Self control* pada kalayan narkoba di Yayasan Rumah Damai (Studi kasus tentang kalayan yang *relapse*). Skripsi, Jurusan psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. <http://lib.unnes.ac.id/8389/>
- 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), 271–322. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- UU 35 tahun 2009 tentang Narkotika. (2019). <https://www.jogloabang.com/pustaka/uu-35-2009-narkotika>
- Wahdah, N. I. (2016). *Hubungan kontrol diri dan pengungkapan diri dengan intensitas penggunaan facebook pada siswa smp sunan giri malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Wahl, Astrid K., dkk (2004). Quality of life general Norwegian population, measured by the Quality of Life Scale (QOLS-N). *Quality of life Research*, 13: 1001-1009.
- WHO. (2012). *Programme on Mental Health: WHOQOL user manual*. (rev.ed). <https://www.who.int/publications-detail-redirect/WHO-HIS-HSI-Rev.2012-3>
- Wirtz., Stalls., Scollon., Wuensch. (2016). Is the good life characterized by self control? Perseived regulatory success and judgments of life quality. *Journal of Positive Psychology*, 5(1), 1-13. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2016.1152503>