

# REGULASI DIRI PADA MANTAN PENGGUNA GANJA DI YOGYAKARTA

**Farhand Ramadhan  
Aneke Dewi Rahayu**

Program Studi Psikologi  
Fakultas Bisnis & Humaniora  
Universitas Teknologi Yogyakarta  
Email: farhandramadhan75@gmail.com

## ABSTRAK

*Penggunaan ganja dapat memicu masalah kesehatan pernapasan, mengurangi produksi testoteron dalam tubuh, kemudian mengalami penurunan IQ. Orang-orang yang disfungsi kognitifnya terganggu dikarenakan efek dari penggunaan ganja secara berlebihan biasanya akan mengalami perubahan pada perilaku, seperti anti sosial, tidak mampu menerima realitas, dan terjadinya perubahan fisiologis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana regulasi diri pada mantan pengguna ganja di Yogyakarta. Subjek pada penelitian ini adalah 2 (dua) orang mantan pengguna ganja di Yogyakarta berjenis kelamin laki-laki yang masih menjalani masa rehabilitasi dengan rentang umur 20-30 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampling purposive. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa terdapat aspek regulasi diri pada mantan pengguna ganja di Yogyakarta. Aspek-aspek tersebut terdiri dari konsep diri yang bekerja, kompleksitas diri, kecakapan diri dan control personal taylor dkk (2009). Kedua subjek sama-sama memiliki regulasi diri yang sama dilihat dari aspek-aspek tersebut. Regulasi yang dimiliki oleh mantan pengguna ganja ditunjukkan melalui kemampuan dalam mengontrol tingkah laku dan mengatur perilaku, hal tersebut terlihat dari bagaimana cara subjek dalam menghadapi permasalahan dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini subjek memilih bersikap untuk mengatur pola pikirnya agar tetap memikirkan aktivitas yang positif, terus berkegiatan untuk tetap sibuk sehingga terhindar dari pemikiran menggunakan ganja.*

**Kata Kunci:** *Ganja, Mantan Pengguna, Regulasi Diri*

# SELF-REGULATION OF FORMER CANNABIS USERS IN YOGYAKARTA

**Farhand Ramadhan  
Aneke Dewi Rahayu**

Psychology Study Program  
Faculty of Business & Humanities  
University of Technology Yogyakarta  
Email: farhandramadhan75@gmail.com

## ABSTRACT

*Cannabis use can trigger respiratory health problems, reduce testosterone production in the body, then experience a decrease in IQ. People whose cognitive dysfunction is disturbed due to the effects of excessive cannabis use will usually experience changes in behavior, such as anti-social, unable to accept reality, and physiological changes occur. The purpose of this study was to find out how self-regulation of former cannabis users in Yogyakarta is. The subjects in this study were 2 (two) male former cannabis users in Yogyakarta who were still undergoing rehabilitation with an age range of 20-30 years. The sampling technique used in this study was purposive sampling. Based on the results of the study it was concluded that there are aspects of self-regulation in former cannabis users in Yogyakarta. These aspects consist of working self-concept, self-complexity, self-ability and personal control Taylor et al (2009). The two subjects both have the same self-regulation seen from these aspects. Regulation possessed by former cannabis users is shown through the ability to control behavior and regulate behavior, this can be seen from how the subject deals with problems and challenges in everyday life. In this case the subject chooses to behave in order to adjust his mindset so that he continues to think about positive activities, continues to do activities to stay busy so that he avoids the thought of using marijuana.*

**Keywords:** *Former Users, Marijuana, Self Regulation*