

MAKNA HIDUP DAN PROSES REGULASI EMOSI PADA DEWASA AWAL MANTAN PECANDU NARKOBA

- 1) Gideon Agung Ginting. S
- 2) Manuel Riandi Pardosi
- 3) James Peter Sihombing
- 4) Ely Angelyna Turnip

Jurusan Psikologi
Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami bagaimana makna hidup serta proses regulasi emosi pada dewasa awal mantan pecandu narkoba. Subjek dalam penelitian ini berjumlah tiga orang dewasa awal berusia 20–40 tahun yang merupakan mantan pecandu narkoba yang telah pulih dari ketergantungan narkoba. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pemilihan subjek menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek mampu menemukan makna hidup melalui kontribusi kepada orang lain, terutama individu yang sedang berjuang pulih dari ketergantungan narkoba, pengalaman hidup yang bermakna, serta kemampuan menerima dan menjadikan pengalaman masa lalu sebagai pembelajaran hidup. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ketiga subjek mampu meregulasi emosi dengan memilih lingkungan yang mendukung, mengelola situasi yang dihadapi, mengalihkan perhatian dari emosi negatif, mengubah cara berpikir menjadi lebih positif, serta mengendalikan respons emosinya secara adaptif.

Kata Kunci: Makna Hidup, Regulasi Emosi, Dewasa Awal, Mantan Pecandu Narkoba.

MEANING IN LIFE AND THE EMOTION REGULATION PROCESS AMONG EARLY ADULTS WHO ARE FORMER DRUG ADDICTS

- 1) Gideon Agung Ginting. S
- 2) Manuel Riandi Pardosi
- 3) James Peter Sihombing
- 4) Ely Angelyna Turnip

Psychology Major
Faculty of Psychology, University of Prima Indonesia

ABSTRACT

This study aimed to explore meaning in life and the emotion regulation process among early adult former drug addicts. The participants consisted of three early adults aged 20–40 years who were former drug addicts and had recovered from drug addiction. This study employed a qualitative approach with participants selected using *purposive sampling*. The findings revealed that the participants found meaning in life by contributing to others, particularly by helping individuals striving to recover from drug addiction, through meaningful life experiences, and by accepting and transforming their past experiences into valuable life lessons. The findings also indicated that the participants regulated their emotions by selecting supportive environments, managing challenging situations, shifting their attention away from negative emotions, adopting more positive ways of thinking, and controlling their emotional responses adaptively.

Keywords: Meaning in Life, Emotion Regulation, Early Adulthood, Former Drug Addicts.