

BAB II

KAJIANA PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Intervensi Berbasis Masyarakat (IBM)

a. Pengertian intervensi berbasis masyarakat (IBM)

IBM adalah salah satu pendekatan rehabilitasi dalam bentuk minimal dan ambang batas rendah (*low threshold*) yang berarti layanan tersebut mudah diakses dan tidak membutuhkan banyak persyaratan untuk terlibat didalamnya. Masalah penyalahgunaan narkoba tidak hanya terjadi di kota-kota besar sudah merambah sampai ke pelosok daerah. Sementara itu, ketersediaan dan daya tampung lembaga rehabilitasi yang dikelola Pemerintah maupun masyarakat terbatas. Masyarakat dapat berpartisipasi mendukung pemulihan penyalahguna narkoba (Arya, 2023).

Rehabilitasi narkoba merupakan serangkaian kegiatan pemulihan secara terpadu, baik fisik, mental maupun sosial, agar pecandu, penyalahguna dan korban penyalahgunaan narkoba yang selanjutnya disebut sebagai penyalahguna Narkoba dapat kembali melaksanakan fungsi sosial dalam kehidupan bermasyarakat. Secara umum masyarakat menganggap bahwa pelayanan rehabilitasi Narkoba dilaksanakan dalam bentuk rawat inap dan rawat jalan. Beberapa penyalahguna narkoba membutuhkan pelayanan rawat inap, khususnya yang mengalami gejala putus zat berat, gangguan kejiwaan, atau mereka yang tidak memiliki dukungan sosial yang memadai. Beberapa lainnya dapat diatasi dengan metode rawat jalan khususnya yang tidak memiliki gejala-gejala yang tersebut di atas (Ittikhad, 2024).

Sementara sebagian besar lainnya tidak memerlukan pelayanan rehabilitasi intensif sebagaimana tersebut di atas melainkan cukup dengan pendekatan sederhana, praktis, singkat, yang dapat dilakukan oleh masyarakat terlatih. Salah

satu respon BNN dalam menanggulangi masalah penyalahgunaan Narkoba adalah dengan membentuk program atau disingkat Desa Bersinar, yaitu desa yang diupayakan memiliki kemampuan untuk mengatasi peredaran gelap dan penyalahgunaan Narkoba diwilayahnya secara mandiri (Surtikanthi, 2023). Desa Bersinar adalah satuan wilayah setingkat Kelurahan/Desa yang memiliki kriteria tertentu dimana terdapat pelaksanaan program Pencegahan dan Pemberantasan Penyalahgunaan dan Peredaran Gelap Narkoba (P4GN) yang dilaksanakan secara massif. Beberapa Kegiatan Desa Bersih Narkoba:

- 1) Melaksanakan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) Pencegahan Penyalahgunaan Narkobakepada seluruh unsur masyarakat,
- 2) Melakukan kegiatan Pembentukan Relawan Anti Narkoba dan Penggiat Anti Narkoba,
- 3) Mendorong terbentuknya Intervensi Berbasis Masyarakat (IBM) (Surtikanthi, 2023).

Program IBM merupakan salah satu bentuk respon masyarakat terhadap layanan rehabilitasi minimal dalam kaitan dengan program P4GN terkait Desa Bersinar. Partisipasi masyarakat dibutuhkan dalam mengentaskan masalah penyalahgunaan narkoba, karena masalahnya ada di masyarakat dan potensi sumber untuk menanganinya pun ada di masyarakat (Puluhulawa, 2021).

Oleh karena itu, IBM adalah layanan yang sangat memungkinkan untuk diterapkan diberbagai tatanan masyarakat melalui kegiatan penjangkaun, deteksi dini, edukasi dan pendampingan, serta rujukan sesuai tingkat keparahan dan kebutuhan penyalahguna narkoba (Lisamaulina, 2024).

b. Tujuan Penyelenggaraan IBM

IBM dikembangkan sebagai bagian dari upaya rehabilitasi narkoba yang dilaksanakan pemerintah dan masyarakat dengan tujuan yaitu memberikan intervensi pada tingkat sekunder dan tersier dalam konteks pencegahan, serta risiko rendah ringan atau yang membutuhkan layanan bina lanjut dalam konteks rehabilitasi (Mardhiyah, 2022).

Tujuan proses Intervensi Berbasis Masyarakat (IBM) adalah menyediakan layanan rehabilitasi yang mudah diakses bagi pecandu narkoba dengan resiko rendah hingga sedang melalui mekanisme intervensi dini untuk mencegah perkembangan kecanduan. IBM dirancang untuk meningkatkan akses layanan rehabilitasi dengan meminimalkan biaya, stigma, dan hambatan geografis melalui pendekatan langsung berbasis masyarakat (BNN, 2021). Lebih lanjut, IBM memainkan peran strategis dalam pencegahan sekunder dengan mencegah eskalasi penyalahgunaan, dan pencegahan tersier dengan mengurangi potensi kekambuhan bagi individu yang telah menjalani rehabilitasi (BNN, 2022). Layanan yang diberikan meliputi asesmen dasar, konseling, pendampingan, dan rujukan ke fasilitas rehabilitasi lanjutan jika diperlukan. Lebih lanjut, IBM menekankan pemberdayaan masyarakat sebagai aktor kunci dalam pencegahan dan rehabilitasi, menumbuhkan rasa kepemilikan program, dan memitigasi dampak sosial dan kesehatan narkoba melalui intervensi yang cepat, tepat, dan berkelanjutan di tingkat desa hingga tingkat kecamatan (Narkoba, 2023).

c. Sasaran IBM

Oleh karena IBM dilaksanakan di tingkat masyarakat, maka sasaran dari kegiatan-kegiatan IBM adalah sebagai berikut:

- 1) Penyalahguna narkoba;
 - 2) Agen Pemulihan (AP);
 - 3) Keluarga yang memiliki permasalahan terhadap gangguan penyalahgunaan narkoba pada salah satu anggotanya;
 - 4) Masyarakat yang peduli dan berperan aktif pada rehabilitasi narkoba;
 - 5) Perangkat desa atau pemerintah lokal sebagai sumber potensi tumbuh kembang IBM (Monita, 2021).
- d. Posisi IBM dalam Program dalam program rehabilitasi, Kota tanggap ancaman narkoba (KOTAN) dan desa Bersih Narkoba (BERSINAR).

Program penanganan penyalah guna narkoba yang berada dimasyarakat telah dikembangkan melalui program yang sebelumnya telah di bentuk seperti Kebijakan Kota Tanggap Ancaman Narkoba dan Desa Bersinar, sebagaimana berikut ini

- 1) Kebijakan Kota Tanggap Ancaman Narkoba (KOTAN); merupakan intervensi program P4GN berdasarkan kebutuhan wilayah yang dilakukan secara holistik integratif mencakup dimensi pembangunan manusia, infrastruktur, manajemen, kelembagaan, dan kebijakan dalam konteks kewilayahan oleh pemangku kebijakan baik di pusat maupun di wilayah. melalui Sinkronisasi dan Konsolidasi Program dengan para pemangku kepentingan di daerah untuk mendukung implementasi P4GN, pembentukan Penggiat P4GN melalui pengembangan kapasitas masyarakat untuk mendukung Kebijakan Kota Tanggap Ancaman Narkoba, salah satunya dengan fasilitasi rehabilitasi dan berpartisipasi aktif dalam program rehabilitasi (Amri, 2022).
- 2) Desa Bersinar; satuan wilayah setingkat Desa/Kelurahan yang memiliki kriteria tertentu dimana terdapat pelaksanaan program P4GN yang

dilaksanakan secara masif, Desa/Kelurahan dapat dinilai keberhasilannya jika terdapat kegiatan Pencegahan Pemberantasan Penyalahgunaan dan Peredaran Gelap Narkoba (P4GN) yang meliputi: terbentuknya Relawan Anti Narkoba dan Penggiat Anti

Narkoba, adanya kegiatan rehabilitasi yang dilakukan oleh Agen Pemulihan dengan didukung adanya fasilitas layanan rehabilitasi melalui Intervensi Berbasis masyarakat. Posisi IBM dalam ruang lingkup Desa Bersinar merupakan intervensi dini di tingkat masyarakat baik untuk orang yang terkena dampak penggunaan narkoba maupun masyarakat sekitar. Program ini diharapkan dapat membuka akses lebar masyarakat terhadap layanan rehabilitasi, yang mana sebelumnya terdapat tantangan dalam hal lokasi dan biaya untuk datang ke tempat rehabilitasi (Sari, 2023).

IBM hanya menangani risiko penggunaan narkoba di tingkat ringan atau yang membutuhkan layanan bina lebih lanjut. Sedangkan untuk tingkat risiko sedang dan berat dapat dirujuk ke lembaga rehabilitasi atau fasilitas kesehatan. Sehingga dapat dilihat bahwa IBM merupakan penanganan terdepan dan terdekat yang berada ditengah masyarakat. IBM akan secara langsung berinteraksi dengan pengguna narkoba, keluarga dan masyarakat sekitar (Hardiana, 2022).

e. Ruang lingkup kegiatan IBM

Secara garis besar ruang lingkup kegiatan IBM terdiri dari pembentukan IBM dan penyelenggaraan IBM. Pada awal pelaksanaan IBM maka AP melakukan kegiatan sosialisasi, pemetaan dan penjangkauan, dalam melaksanakan kegiatan ini AP bisa bekerja sama dengan petugas fasilitator dari BNNP/K dan aparat Desa/Kelurahan setempat. Sedangkan terkait dengan layanan, IBM dilaksanakan

oleh AP dan terdiri atas beberapa rangkaian kegiatan yang dilakukan secara bertahap. Berdasarkan alur dibawah ini, rangkaian kegiatan IBM dilaksanakan dalam waktu 16 minggu, yaitu satu minggu pertama dilakukan untuk kegiatan skrining, 15 minggu lainnya untuk rangkaian kegiatan dari penerimaan awal sampai tahap bina lanjut (A. Paramata, 2022).

Ruang lingkup kegiatan Intervensi Berbasis Masyarakat (IBM) pada dasarnya meliputi berbagai tahapan mulai dari penjangkauan, deteksi dini, skrining, asesmen dasar, konseling, pendampingan, hingga rujukan sesuai tingkat kebutuhan klien. Badan Narkotika Nasional (BNN, 2021) menegaskan bahwa IBM tidak hanya berfokus pada individu penyalahguna, tetapi juga melibatkan keluarga dan masyarakat sebagai bagian integral dari proses pemulihan. Hal ini sejalan dengan pendapat Lisamaulina (2024) yang menyatakan bahwa IBM dapat diterapkan di berbagai tatanan masyarakat melalui kegiatan penjangkauan, edukasi, serta pendampingan yang berkesinambungan. Lebih lanjut, Surtikanthi (2023) menjelaskan bahwa IBM merupakan bagian dari program Desa Bersinar yang mencakup pembentukan relawan, edukasi masyarakat tentang bahaya narkoba, dan pemberian layanan rehabilitasi minimal di tingkat komunitas. Senada dengan hal tersebut, Suci (2024) menekankan bahwa ruang lingkup IBM juga meliputi pemberdayaan komunitas dan konseling kelompok yang bertujuan membangun lingkungan sosial yang mendukung keberhasilan rehabilitasi. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa kegiatan IBM tidak hanya terbatas pada penanganan individu, tetapi juga menitikberatkan pada penciptaan ekosistem pemulihan berbasis komunitas yang adaptif dan berkelanjutan.

2. Implikasi Bimbingan dan Konseling dalam IBM

Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran strategis dalam Intervensi Berbasis Masyarakat (IBM), terutama dalam konteks peningkatan kesejahteraan psikososial individu maupun komunitas. Intervensi berbasis masyarakat mengacu pada pendekatan yang melibatkan partisipasi aktif masyarakat dalam mengidentifikasi, merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi program intervensi yang bertujuan untuk menyelesaikan persoalan sosial secara kolektif. Dalam konteks ini, layanan BK dapat berperan sebagai agen perubahan sosial yang tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga pada dinamika sosial yang lebih luas, seperti keluarga, sekolah, organisasi lokal, dan komunitas secara keseluruhan (Yulianti, 2022).

Salah satu implikasi utama dari penerapan BK dalam IBM adalah perlunya perluasan paradigma konseling dari pendekatan individualistik menjadi pendekatan komunitarian dan kontekstual. Konselor tidak lagi hanya berperan sebagai pemberi layanan secara langsung kepada klien individu, tetapi juga sebagai fasilitator, advokat, edukator, dan kolaborator dalam membangun kapasitas masyarakat. Ini berarti bahwa konselor harus memiliki keterampilan dalam pengorganisasian masyarakat, advokasi sosial, serta pemetaan kebutuhan komunitas (*community needs assessment*). Proses ini akan melibatkan berbagai pihak, seperti tokoh masyarakat, lembaga keagamaan, organisasi pemuda, dan institusi pendidikan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan bersama (Mulyana, 2020).

Dalam praktiknya, implikasi BK dalam IBM juga menuntut adanya kolaborasi lintas sektor, terutama dalam isu-isu sosial yang kompleks seperti kekerasan dalam rumah tangga, kenakalan remaja, penyalahgunaan narkoba, dan

masalah kesehatan mental. Misalnya, seorang konselor yang bekerja dalam program IBM untuk pencegahan penyalahgunaan zat mungkin harus bekerja sama dengan tenaga medis, petugas keamanan, guru, tokoh agama, serta kelompok swadaya masyarakat. Pendekatan holistik ini bertujuan untuk menciptakan intervensi yang tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif dan promotif (Supriyanto, A., & Kartika, E., 2021)

Selain itu, integrasi BK dalam IBM turut menuntut perubahan dalam sistem pendidikan dan pelatihan konselor. Kurikulum pendidikan konselor harus memuat materi yang berkaitan dengan *community counseling*, intervensi krisis, pemberdayaan masyarakat, dan keterampilan komunikasi antarbudaya. Hal ini penting agar lulusan konselor memiliki sensitivitas sosial dan kemampuan adaptasi tinggi dalam menjawab tantangan masyarakat yang beragam. Kegiatan seperti *outreach*, *community mapping*, dan *peer counseling* juga menjadi bagian integral dari pendekatan ini (Saputra, 2021).

Lebih lanjut, pendekatan IBM yang diterapkan dalam praktik BK memungkinkan adanya intervensi yang berkelanjutan karena berakar pada kekuatan lokal dan kearifan budaya setempat. Dalam masyarakat Indonesia yang majemuk, pendekatan berbasis komunitas memungkinkan konselor untuk mengadaptasi layanan mereka sesuai dengan nilai, norma, dan keyakinan yang berlaku di masyarakat. Dengan demikian, layanan konseling menjadi lebih relevan, diterima, dan efektif (Arifin, 2020).

Sejumlah penelitian mendukung pentingnya integrasi BK dalam IBM. Misalnya, studi oleh Handayani, Supriyanto, dan Susanto (2021) dalam *Jurnal Bimbingan Konseling* menunjukkan bahwa implementasi pendekatan konseling berbasis komunitas mampu meningkatkan partisipasi masyarakat dalam

menyelesaikan masalah remaja seperti kenakalan, putus sekolah, dan kekerasan. Penelitian lain oleh Arifin dan Khairuddin (2020) dalam *Jurnal Ilmiah Konseling dan Pendidikan* menyatakan bahwa pemberdayaan masyarakat melalui layanan BK berbasis komunitas secara signifikan meningkatkan daya lenting sosial (resiliensi) individu dan keluarga (Sulaiman, 2019).

Intervensi Berbasis Masyarakat (IBM) dalam konteks Bimbingan dan Konseling merujuk pada pendekatan pelayanan yang melibatkan partisipasi aktif berbagai elemen masyarakat—seperti keluarga, sekolah, organisasi sosial, dan lembaga keagamaan—dalam mendukung perkembangan psikososial individu, termasuk dalam aspek penting seperti regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Dalam hal ini, Bimbingan dan Konseling memainkan peran sentral sebagai jembatan antara peserta didik dengan lingkungan sosialnya untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang sehat dan berkelanjutan melalui pendekatan berbasis komunitas (Handayani, 2021).

Pendekatan IBM mendorong adanya pemberdayaan masyarakat untuk menciptakan sistem dukungan emosional yang lebih luas dan kontekstual. Guru BK tidak hanya menjadi fasilitator internal di lingkungan sekolah, tetapi juga bertindak sebagai mediator yang menghubungkan peserta didik dengan jejaring sosial dan komunitas yang dapat membantu mereka dalam mengelola stres, konflik interpersonal, tekanan akademik, serta dinamika keluarga yang berpotensi mengganggu kestabilan emosional mereka. Misalnya, dalam kasus peserta didik yang mengalami *emotional dysregulation* akibat kekerasan dalam rumah tangga atau perundungan (*bullying*), intervensi tidak hanya diberikan melalui konseling individual, tetapi juga dengan melibatkan tokoh masyarakat, psikolog klinis, dan

lembaga sosial untuk membangun jejaring dukungan yang berkelanjutan dan berbasis nilai-nilai lokal (Arifin, 2020).

Dalam konteks regulasi emosi, IBM memfasilitasi pembelajaran sosial-emosional (*Social Emotional Learning/SEL*) melalui kegiatan kolaboratif yang mengakar pada budaya masyarakat. Program seperti pelatihan manajemen emosi, dukungan kelompok sebaya (*peer counseling*), kampanye literasi emosi, serta kegiatan penguatan karakter berbasis komunitas, merupakan contoh konkret implementasi IBM yang mengarah pada peningkatan kemampuan regulasi emosi peserta didik. Dengan pendekatan ini, individu tidak hanya belajar mengenali dan mengelola emosinya di ruang kelas, tetapi juga dalam lingkungan sosial yang lebih luas, sehingga penguatan karakter menjadi lebih fungsional dan relevan dengan kehidupan nyata mereka (Sulaiman, 2019).

IBM juga memperhatikan *ekologi perkembangan* peserta didik yang bersifat multisistemik. Mengacu pada teori Bronfenbrenner, intervensi yang efektif harus mempertimbangkan berbagai lapisan lingkungan yang memengaruhi perkembangan emosi anak, mulai dari keluarga (mikrosistem), sekolah dan teman sebaya (mesosistem), hingga nilai-nilai budaya dan kebijakan publik (makrosistem). Dalam konteks ini, peran BK adalah mengoordinasikan berbagai intervensi yang relevan dengan sistem tersebut agar saling terintegrasi, bukan berjalan parsial. Misalnya, pelatihan regulasi emosi di sekolah akan lebih efektif jika orang tua juga diberdayakan melalui pelatihan pengasuhan positif (*positive parenting*), dan komunitas turut menciptakan lingkungan yang suportif dan bebas stigma terhadap ekspresi emosi anak (Pama, S. A., 2023).

Secara konseptual, IBM juga memperluas fokus intervensi dari sekadar menangani masalah yang muncul (kuratif) menjadi membangun ketahanan

emosional (resiliensi) melalui pendekatan promotif dan preventif. Guru BK berperan sebagai agen perubahan yang menginisiasi program berbasis komunitas seperti kelas relaksasi, kegiatan seni ekspresif, pelatihan *mindfulness*, dan simulasi resolusi konflik sebagai upaya sistematis dalam memperkuat kapasitas regulasi emosi secara kolektif. Hal ini sejalan dengan pendekatan kontemporer dalam layanan BK yang menempatkan kesejahteraan psikologis (*well-being*) sebagai tujuan utama, bukan sekadar absennya gangguan perilaku (Astuti B., 2017).

Dengan demikian, Intervensi Berbasis Masyarakat memberikan ruang yang lebih luas bagi layanan BK untuk bergerak secara inklusif, kontekstual, dan berkelanjutan. Pendekatan ini memungkinkan peserta didik tidak hanya tumbuh menjadi individu yang cerdas secara kognitif, tetapi juga sehat secara emosional dan sosial. Dalam jangka panjang, hal ini berkontribusi pada terciptanya masyarakat yang lebih sadar emosi, toleran, dan siap menghadapi tantangan kehidupan secara adaptif (Afiatin, 2024)

Intervensi Berbasis Masyarakat (IBM) merupakan pendekatan yang melibatkan partisipasi aktif masyarakat dalam mengidentifikasi, merancang, dan melaksanakan solusi terhadap berbagai permasalahan sosial, termasuk dalam bidang pendidikan dan kesejahteraan psikososial. Dalam konteks ini, peran Bimbingan dan Konseling (BK) menjadi sangat strategis karena mampu menjembatani kebutuhan psikologis individu dengan dinamika sosial masyarakat. BK dalam IBM tidak hanya berfungsi sebagai layanan yang bersifat individual, tetapi juga sebagai bentuk intervensi sosial yang terorganisir dan sistematis untuk mendorong pemberdayaan komunitas. Konselor tidak hanya hadir di institusi pendidikan, tetapi juga dituntut untuk turun langsung ke masyarakat, memahami konteks lokal, serta berkolaborasi

dengan tokoh masyarakat, lembaga sosial, dan stakeholder lainnya dalam merancang program intervensi yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat (Azizah, N., 2019).

Implikasi Bimbingan dan Konseling dalam IBM mencakup tiga aspek utama: pencegahan, pemberdayaan, dan penguatan kapasitas komunitas. Pertama, dalam aspek pencegahan, konselor memiliki peran penting dalam memberikan edukasi psikososial untuk mencegah berbagai masalah seperti kenakalan remaja, kekerasan dalam rumah tangga, perundungan, hingga penyalahgunaan zat adiktif. Hal ini dilakukan melalui penyuluhan, pelatihan, dan program kampanye sadar mental yang menysasar keluarga, sekolah, dan kelompok masyarakat. Kedua, pada aspek pemberdayaan, konselor membantu individu dan kelompok dalam mengidentifikasi potensi diri, membangun keterampilan hidup (*life skills*), serta meningkatkan ketahanan pribadi dan sosial agar mampu mandiri dan berdaya menghadapi tantangan hidup. Ketiga, dalam hal penguatan kapasitas komunitas, konselor berperan sebagai fasilitator dalam membangun jejaring sosial yang inklusif, memperkuat kohesi sosial, dan menumbuhkan kepedulian kolektif terhadap isu-isu psikososial yang berkembang di lingkungan mereka (Setyorini, 2021).

Selain itu, BK dalam IBM juga mendorong perubahan paradigma layanan konseling yang semula hanya terfokus pada aspek klinis atau *problem-centered* menuju pendekatan berbasis komunitas yang holistik dan kontekstual. Konselor diharapkan memiliki kompetensi multikultural, empati sosial yang tinggi, serta mampu bekerja lintas disiplin bersama tenaga kesehatan, pekerja sosial, guru, dan lembaga keagamaan. Intervensi ini sangat penting dalam membentuk masyarakat yang sehat secara mental, toleran, dan resilien. Dalam pelaksanaannya, program BK berbasis IBM juga dapat mengadopsi pendekatan *community-based participatory research* (CBPR), yaitu pendekatan riset dan intervensi yang melibatkan masyarakat

sebagai subjek aktif, sehingga solusi yang dirancang benar-benar sesuai dengan nilai, norma, dan kebutuhan komunitas tersebut (Nisa K., 2020).

Bukti empiris menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam membangun jejaring sosial, menurunkan tingkat stres masyarakat, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Misalnya, hasil penelitian oleh Wijaya, F. dan Prastyo, H. (2022) dalam jurnal *Guidance and Counseling Learning Journal* menyebutkan bahwa implementasi layanan BK berbasis masyarakat di daerah rawan konflik sosial berhasil meningkatkan harmoni antarwarga serta mengurangi kecenderungan perilaku agresif pada remaja. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Sari, D. P., dkk. (2021) dalam *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, yang menunjukkan bahwa konseling komunitas berperan signifikan dalam meningkatkan self-esteem dan pengendalian emosi kelompok rentan di kawasan urban padat (Kurniawan A., 2022).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa BK dalam intervensi berbasis masyarakat bukan hanya mendukung pemecahan masalah psikologis individu, tetapi juga mendorong transformasi sosial berbasis nilai humanisme, solidaritas, dan partisipasi aktif warga. Konselor menjadi agen perubahan yang tidak hanya bekerja di ruang tertutup, tetapi hadir nyata di tengah masyarakat sebagai mitra strategis dalam membangun kesehatan mental kolektif (Hidayat, 2020).

3. Regulasi Emosi

a. Definisi Regulasi Emosi

Menurut (Gross, 2014), Regulasi emosi adalah proses yang digunakan individu untuk memengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka memilikinya, dan bagaimana mereka mengalami serta mengekspresikan emosi tersebut. Gross mengembangkan model prosedural regulasi emosi yang dikenal sebagai *Process Model of Emotion Regulation*, yang membagi regulasi emosi ke dalam beberapa strategi utama, seperti situasi seleksi, modifikasi situasi, pengalihan perhatian, reappraisal (penilaian ulang kognitif), dan suppression (penekanan ekspresi emosional). Di antara strategi tersebut, *cognitive reappraisal* dianggap lebih adaptif karena melibatkan perubahan cara berpikir terhadap situasi yang memicu emosi, sehingga dapat mengubah dampak emosionalnya sebelum emosi sepenuhnya terbentuk. Sebaliknya, *expressive suppression*, yang dilakukan setelah emosi muncul, sering dikaitkan dengan dampak negatif seperti peningkatan stres fisiologis dan penurunan kesejahteraan psikologis.

Regulasi merupakan suatu pengendalian yang dilakukan oleh individu terkait respon yang muncul baik dari dirinya maupun dari lingkungan sekitarnya. Sedangkan emosi merupakan suatu yang mendorong terjadinya perubahan suatu keadaan dari individu sehingga menggerakkan pikiran dan perasaan (Pamungkas, 2024). Regulasi emosi didefinisikan sebagai proses dimana individu mampu mengendalikan dan mempengaruhi emosi yang dimiliki sehingga individu mampu mengetahui dan mengekspresikan emosi yang sedang muncul. Adapun emosi positif maupun negatif akan mempengaruhi ketenangan psikologisnya guna menghalangi perilaku yang menyimpang dengan intensitas yang berasal dari emosi (Lutfianawati, 2023).

Regulasi emosi merupakan sebuah pencapaian dalam menyeimbangkan emosional yang dimiliki baik dari perilaku maupun respon lainnya. Emosi biasa

muncul ketika pikiran individu tersebut dengan perasaan lagi tidak sejalan sehingga membuat emosi yang dimiliki tidak terkendalikan. Regulasi emosi menjadi salah satu aspek penting dalam mengembangkan emosional agar bisa terkendalikan baik dari diri sendiri maupun lingkungan (Yusainy, 2018). Keluarga sangat berperan penting dalam mengembangkan regulasi emosi pada diri individu tersebut. Adanya keluarga menjadi pertemuan yang paling sering dilakukan sehingga respon dan perilaku nantinya mudah untuk ditiru dan dikembangkan ketika ada respon yang positif dan menyaring ketika adanya respon negatif yang muncul dari lingkungan terutama dari keluarganya (Rozzaqyah, 2023). Regulasi emosi merupakan suatu bentuk manipulasi yang dilakukan oleh individu untuk mempengaruhi emosi dan reaksi fisiologis atau biasa dikatakan sebagai komponen perilaku yang akan memunculkan respon emosional yang ada pada individu tersebut. Perilaku ini yang nantinya akan merespon emosi yang muncul dan mempengaruhi sistematis kerja otak dan psikologisnya akan terpengaruhi tergantung respon emosi yang dimunculkan (Rehing, 2024).

Kemampuan menyelaraskan emosi dapat menyelaraskan dan menyesuaikan emosi yang sedang muncul di berbagai situasi dan kondisi individu tersebut. Emosi negatif yang muncul nantinya diharapkan individu mampu memodifikasi menjadi stimulus terhadap dirinya untuk berubah menjadi pribadi yang jauh lebih baik lagi dari sebelumnya (Firdausya, 2022). Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan proses untuk mengendalikan emosi, dengan harapan dapat menurunkan emosi negatif dan meningkatkan emosi positif. Individu yang merasa bahagia menunjukkan kecenderungan emosi positif yang dimiliki lebih tinggi dari emosi negatif dan salah satu cara yang dapat

dilakukan individu untuk meningkatkan emosi positif dan menurunkan emosi negatif yaitu dengan melatih dan mengatur regulasi emosi (Oshinta, 2023).

b. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Ada beberapa aspek yang dapat digunakan untuk meregulasi emosi dengan mengacu pada beberapa proses perkembangan sebagai berikut:

1) Pemilihan Situasi (*Situation Selection*)

Pemilihan situasi atau situation selection merupakan pendekatan yang paling sering digunakan untuk merugalasi emosi baik itu berupa bersosialisasi dengan lingkungan maupun menutup diri dari lingkungan sekitar.

2) Modifikasi Situasi (*Situation Modification*)

Suatu bentuk upaya-upaya secara langsung untuk memodifikasi atau mengubah situasi emosional yang sudah ditentukan sehingga tidak berdampak bagi diri sendiri maupun lingkungan sekitar.

3) Mengarahkan Perhatian (*Attentional Deployment*)

Mengarahkan perhatian atau Attentional Deployment merupakan proses individu dalam mengarahkan perhatian dalam situasi mengatur emosi. Perhatian ini digunakan sebagai bentuk pengendalian diri dari individu dalam berinteraksi dengan individu lain dalam kehidupan bersosial.

4) Perubahan Kognitif (*Cognitive Change*)

Cognitive Change atau biasa disebut perubahan kognitif merupakan suatu perubahan dari individu ketika mendapatkan situasi yang bermasalah yang menuntunya untuk merubah emosinya menjadi lebih baik.

5) Perubahan Respon (*Response Modulation*)

Perubahan respon atau Response Modulation merupakan sebuah upaya dalam merubah respon ketika individu sedang mengalami agresivitas emosial yang tinggi dengan mengontrol dirinya (Meryka, 2025).

c. Strategi Regulasi Emosi

Ada beberapa strategi dalam meregulasi emosi yang dapat digunakan dalam meregulasi emosi seseorang yaitu sebagai berikut:

1) Strategi Untuk Regulasi Emosi (*Strategies to Emotion Regulation*)

Suatu keyakinan individu dalam mengatasi masalah yang dihadapi dengan mencari suatu cara untuk mengurangi emosi negatif dengan menggunakan kemampuan yang dimiliki untuk mengubah kembali emosi yang dirasakan berlebihan dan bisa menenangkan diri kembali.

2) Terlibat dalam Perilaku yang Mengarah pada Sasaran (*Engaging in Goal Directed Behavior*)

Kemampuan individu yang mampu berfikir jauh lebih baik dan tidak merasa terganggu dengan emosi negatif meskipun itu sedang dirasakannya.

3) Kontrol Respon Emosional (*Emotional Responses*)

Suatu kemampuan individu dalam mengontrol emosi yang dirasakan dan ditampilkan sehingga emosi yang berlebihan akan disesuaikan dengan tindakan yang tepat secara fisik, nada, suara, maupun tingkah laku.

4) Penerimaan Tanggapan Emosional (*Acceptance Of Emotional Responses*)

Suatu kemampuan yang dimiliki individu dalam menerima perasaan negatif baik dari diri sendiri maupun orang lain yang membuat emosi negatif tersebut muncul sehingga perlu adanya kepercayaan serta tidak merasa malu dalam menerima dan merasakan emosi yang sedang dialami (Hasanah, 2023).

d. Ciri-Ciri Regulasi Emosi

Setiap individu mampu mengaplikasikan strategi regulasi emosi apabila mampu mengendalikan dirinya dari setiap emosi yang muncul dari dirinya. Adapun beberapa ciri-ciri individu yang dianggap mampu meregulasi emosi sebagai berikut:

- 1) Kendali diri, kondisi dimana individu mampu mengatasi kesulitan dalam pengendalian emosi dan perilaku.
- 2) Hubungan sosial yang baik.
- 3) Mempunyai sikap hati-hati dalam mengambil tindakan dan keputusan.
- 4) Toleransi kepada diri sendiri ketika mendapatkan masalah seperti frustrasi dan tidak menyalahkan sepenuhnya terhadap dirinya.
- 5) Adanya effort yang baik terhadap diri sendiri maupun orang lain terutama lingkungan sekitar.
- 6) Tidak mudah putus asa dalam menangani dan menghadapi tantangan dan perubahan (Kamala, 2020).

e. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Regulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling berkaitan langsung dalam emosional yang muncul dari individu. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi antara lain sebagai berikut:

- 1) Usia Setiap individu memiliki tugas perkembangan dari usia balita menuju lansia. Dimasa remaja ini individu dituntut untuk berfikir kreatif dan inovatif untuk menentukan arah kehidupan dimasa depannya menjadi baik atau buruk.
- 2) Budaya atau pengalaman Setiap wilayah memiliki budaya berbeda dengan wilayah lain, maka dari itu masyarakat dapat mempengaruhi pikiran dan

tindakan individu dalam menerima dan menilai pengalaman emosi positif dan negatif.

- 3) Religiuitas Agama tidak mengajarkan perpecahan dan pertikaian, setiap agama mengajarkan setiap individu untuk mengontrol regulasi emosinya agar tidak merugikan dirinya maupun orang lain. Setiap tingkat religiusitas yang tinggi akan memudahkan dalam mengatur regulasi emosi begitupun sebaliknya.
- 4) Kognitif Berubahnya persepsi seseorang dapat dipengaruhi dengan adanya informasi yang didapatkan individu tersebut sehingga sudut pandang dalam berfikir menjadi konsekuensinya (Erlangga, 2025).

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Tabel 2. 1 Hasil Penelitian yang Relevan

No	Author (Tahun)	Hasil Penelitian Sebelumnya	Kesamaan dengan Artikel ini	Perbedaan dengan Artikel ini
1	Skripsi, Juni Maulida Thamrin, 2023	Fakultas Dakwah Dan Komunikasi, Prodi Bimbingan Konseling Islam, yang berjudul “Identifikasi Aspek	Pada penelitian ini, peneliti berfokus pada penentuan atau penempatan aspek regulasi	Perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian sebelumnya penelitian berfokus pada

No	Author (Tahun)	Hasil Penelitian Sebelumnya	Kesamaan dengan Artikel ini	Perbedaan dengan Artikel ini
		Regulasi Emosi Terhadap Residen Di Pantj Rehabilitasi Napza Rumoh Harapan Aceh Kota Banda Aceh”	emosi terhadap klien di pantj rehabilitasi narkoba yang berada di rumoh harapan aceh kota banda aceh. Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa aspek modifikasi emosi untuk mengontrol emosi yang dilakukan klien dapat dilihat dengan cara	penentuan aspek regulasi emosi pada klien rehabilitasi yang berada di pantj rehabilitasi. sedangkan penelitian ini berfokus pada bagaimana cara klien rehabilitasi narkoba yang berada pada program intervensi berbasis masyarakat (IBM) dalam meregulasi emosi.

No	Author (Tahun)	Hasil Penelitian Sebelumnya	Kesamaan dengan Artikel ini	Perbedaan dengan Artikel ini
			menulis atau bisa disebut dengan <i>moorning meeting</i> yang artinya residen menuliskan perasaan-perasaan sedih, marah, takut maupun senang yang mereka rasakan sehingga hal tersebut dapat mengurangi emosi negative seperti marah.	

No	Author (Tahun)	Hasil Penelitian Sebelumnya	Kesamaan dengan Artikel ini	Perbedaan dengan Artikel ini
2	(Jurnal, Dian Surtikanthi, 2023)	Fakultas Psikologi, Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial atau Kebijakan Publik, yang Berjudul “Evaluasi Kebijakan Layanan Rehabilitasi Narkotika Intervensi Berbasis Masyarakat (IBM) Di Jawa Barat”	Pada penelitian ini, para peneliti berfokus pada evaluasi kebijakan kegiatan intervensi berbasis (IBM) masyarakat yang mana dalam penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa program intervensi berbasis masyarakat (IBM) efektif	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu penelitian ini berfokus pada klien rehabilitasi narkoba yang berada dalam program intervensi berbasis masyarakat (IBM) dan cara klien rehabilitasi narkoba dalam meregulasi emosinya.

No	Author (Tahun)	Hasil Penelitian Sebelumnya	Kesamaan dengan Artikel ini	Perbedaan dengan Artikel ini
			sebagai agen pemulihan klien rehabilitasi narkoba dengan catatan pentingnya menjalin hubungan baik dengan kepala desa, para agen pemulihan, dan lembaga pemerintah lainnya khususnya BNN untuk menciptakan kepedulian dan kemajuan	

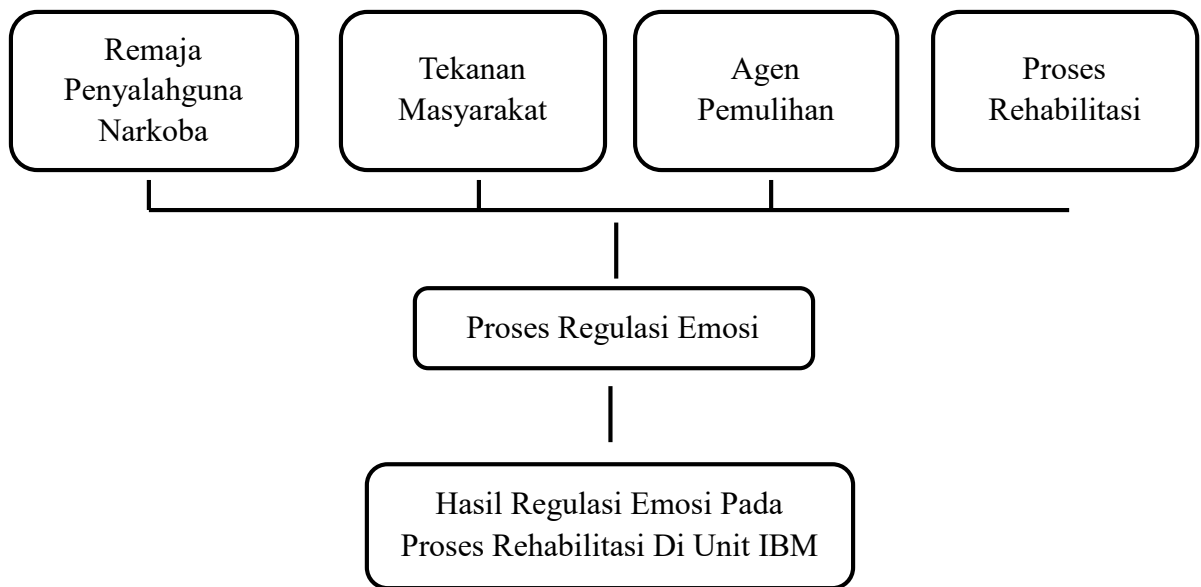
No	Author (Tahun)	Hasil Penelitian Sebelumnya	Kesamaan dengan Artikel ini	Perbedaan dengan Artikel ini
			program pelaksanaan IBM. Melihat hasil penelitian sebelumnya yang berfokus pada evaluasi kegiatan intervensi berbasis masyarakat (IBM).	

C. Kerangka Pikir

Kerangka berfikir merupakan sebuah alur yang digunakan peneliti dalam menerangkan jalannya penelitian yang akan dilakukan. Maka dari itu peneliti menyusun kerangka pemikiran mengenai konsep yang digunakan dalam penelitian ini secara teoritis. Kerangka teoritis dibuat dengan skema sederhana yang menggambarkan secara singkat dalam proses pemecahan masalah dalam penelitian. Kerangka berfikir berisi tentang uraian singkat tentang teori yang digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian sehingga diharapkan mampu memperoleh jawaban-jawaban yang masuk akal saat penelitian dilakukan.

Dalam proses rehabilitasi klien memiliki emosi yang tidak stabil. Klien pecandu narkoba yang sedang dalam masa rehabilitasi akan mengalami berbagai permasalahan, fenomena ini membuat klien mengalami tekanan secara fisik maupun psikologis. Klien dituntut harus mampu bangkit dan beradaptasi dengan keadaan dan situasi baru dengan mengendalikan dirinya sebaik mungkin. Regulasi emosi dibutuhkan untuk mengelola masalah yang dihadapi sehingga tujuan utama dalam memaknai hidup bisa tercapai. Dalam hal ini kerangka berfikir akan menduduki permasalahan penelitian yang telah diidentifikasi dalam kerangka teoritis dengan tujuan mampu mengungkap dan menerangkan masalah dari penelitian secara relevan. Regulasi emosi yang telah dimiliki klien pecandu narkoba berfungsi untuk mengatur emosionalnya dalam menghadapi dan mengatasi masalah, baik masalah pribadinya maupun masalah yang berkaitan dengan lingkungan sosial.

Gambar 2. 1 Kerangka Pikir



D. Pertanyaan Penelitian

1. Apa yang membuat klien rehabilitasi narkoba sulit mengatur emosinya ?
2. Bagaimana konselor mengarahkan klien rehabilitasi narkoba dalam proses pengolahan emosi ?
3. Apakah peran keluarga memang berpengaruh pada pengolahan emosi klien rehabilitasi narkoba ?
4. Seberapa berpengaruhnya lingkungan dalam proses pemulihan klien rehabilitasi saat menjalani proses pengaturan emosi ?
5. Kegiatan apa yang bisa membantu klien rehabilitasi narkoba untuk belajar mengatur emosi ?
6. Apakah ada kegiatan khusus yang di berikan agen pemulihan kasus penyalahguna narkoba dalam proses rehabilitasi narkoba di unit intervensi berbasis masyarakat ?
7. Bagaimana cara konselor IBM membantu klien rehabilitasi narkoba dalam meregulasi emosi?