

REGULASI EMOSI PECANDU NARKOBA MELALUI KONSELING ISLAMI

Adika Dwi Juniardo Pareanda¹⁾, Agus Supriyanto²⁾
Universitas Ahmad Dahlan
adika2000001183@webmail.uad.ac.id¹⁾ agus.supriyanto@bk.uad.ac.id²⁾

Abstrak

Artikel ini membahas metode yang digunakan oleh individu yang berjuang melawan kecanduan narkoba untuk mengelola emosi mereka. Untuk menilai tingkat regulasi emosi mereka, pendekatan penelitian kualitatif diadopsi, menggunakan metode studi kasus untuk menyelidiki perilaku penyalahgunaan zat. Penelitian berlangsung selama satu bulan dan melibatkan observasi dan wawancara terhadap pecandu narkoba untuk memastikan kemampuan mereka dalam mengatur emosi. Temuan menunjukkan bahwa pecandu narkoba menggunakan berbagai strategi seperti pemantauan, manipulasi, dan evaluasi emosi mereka. Pemulihan pecandu dapat dicapai melalui terapi atau rehabilitasi, dengan terapi religi menjadi sangat efektif, terutama di Indonesia yang mayoritas beragama Islam. Dengan memasukkan ajaran Islam, yang mencakup aspek intelek, emosi, dan spiritual, individu muda dapat menemukan tujuan dalam diri mereka sendiri. Terapi Islami, yang berakar pada ajaran Al-Qur'an dan Hadits, dapat secara signifikan membantu remaja berjuang melawan kecanduan narkoba.

Kata Kunci: *Konseling Islami, Narkoba, Regulasi Emosi*

1. Pendahuluan

Yang dimaksud dengan “narkotika” meliputi narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lainnya (Suisno, 2017). Narkoba mengacu pada kategori bahan kimia atau zat yang ketika masuk ke dalam tubuh, mempengaruhi fungsi otak dan menyebabkan kerusakan, terutama pada otak penggunanya (Mintawati & Budiman, 2021). Zat-zat ini memiliki sifat adiktif, yang menyebabkan kurangnya kontrol pada penggunanya. Istilah obat yang umum dikenal termasuk opium, morfin, kokain, dan ganja (Ananda et al., 2022), sedangkan psikotropika dikaitkan dengan metamfetamin dan obat penenang lainnya. Karena sifatnya yang adiktif, penggunaan narkoba dapat mengubah perilaku dan karakteristik pengguna dengan mempengaruhi fungsi otak (Hariyanto, 2018).

Ungkapan "Indonesia Darurat Narkoba" secara tepat menggambarkan situasi Indonesia saat ini. Namun, menimbulkan pertanyaan mengapa jumlah pecandu narkoba

tidak meningkat secara signifikan setiap tahunnya. Menurut data Badan Narkotika, tingkat prevalensi penyalahgunaan narkotika pada tahun 2017 sebesar 1,77 persen atau setara dengan 3.376.115 orang berusia 10-59 tahun. Angka ini mencapai 3,2 persen atau sekitar 2,29 juta orang di 13 ibu kota provinsi Indonesia pada tahun 2018 (Fitri & Yusran, 2020).

Slogan “Pecandu narkoba tidak boleh dituntut, mereka harus direhabilitasi” biasanya disebutkan sebelum dan sesudah individu menjadi kecanduan dan menjalani hukuman di penjara (Putri & Astuti, 2018). Tujuannya untuk memberikan rehabilitasi dengan menggunakan metode dan teknik yang berasal dari konseling Islami (Kibtyah, 2017). Berbagai pendekatan dan terapi dilakukan untuk mencegah pecandu kembali menggunakan narkoba (Hawi, 2018). Sebagai agama yang komprehensif dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadits, Islam menawarkan solusi bagi segala aspek kehidupan sehingga memudahkan pecandu narkoba untuk tidak kambuh lagi. Konseling Islami bertujuan untuk membantu individu menyadari bahwa dirinya diciptakan oleh Allah, menerapkan nilai-nilai Alquran dan Hadits, serta mencari kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat (Zulamri, 2017).

Untuk mengatasi masalah penyalahgunaan Narkoba di Indonesia, Pemerintah telah melaksanakan program P4GN yang menitikberatkan pada Pencegahan, Pengendalian, Peredaran Gelap Narkoba, termasuk pendirian Pusat Rehabilitasi Pecandu Narkoba. Badan Narkotika Nasional (BNN) berperan penting dalam menjalankan program ini (Yuliandrie & Yuliati, 2023). Tujuan rehabilitasi adalah untuk membantu pecandu narkoba membangun kembali pola pikir dan perilakunya (Sholihah, 2015). Bantuan yang diberikan bagi pecandu dan korban penyalahgunaan narkotika di Indonesia mengikuti pedoman yang dituangkan dalam Peraturan Bersama tentang Perawatan di Lembaga Rehabilitasi Pecandu Narkotika dan Korban Penyalahgunaan Narkotika yang diterbitkan pada tahun 2014 (Sudewaji & Pohan, 2022).

Bantuan rehabilitasi juga didukung oleh Undang-Undang No. Narkotika dan Peraturan Pemerintah No. 25 Tahun 2011 (BNN.2011). Penting untuk dicatat bahwa seseorang yang menjalani rehabilitasi tidak dianggap sembuh total, karena proses pemulihan bagi individu tersebut berlangsung seumur hidup (Lysa Angrayni, SH., MH, Dra. Hj. Yusliati, MA). Mengingat kondisi ekstrem yang dialami para pecandu narkoba,

pengaturan emosi menjadi hal yang krusial. Menurut Liu dan Thompson (2017), regulasi emosi mengacu pada kemampuan untuk mengendalikan keadaan emosi dan perilaku seseorang agar dapat mengekspresikan emosi secara tepat berdasarkan keadaan sekitar.

Lebih lanjut Thompson menjelaskan bahwa baik proses internal maupun eksternal berperan dalam memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional untuk tujuan mencapai tujuan tertentu (Liu & Thompson, 2017). Regulasi emosi mencakup kapasitas individu untuk mengelola emosinya secara efektif sebagai respons terhadap tuntutan lingkungan (Wolff et al., 2019). Subjek penelitian ini adalah individu dengan riwayat kecanduan narkoba yang berkepanjangan, yang memiliki efek fisik dan psikologis yang signifikan, terutama yang berkaitan dengan kesejahteraan emosional mereka.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yang melibatkan deskripsi dan analisis berbagai aspek fenomena individu dan kelompok, aktivitas sosial, peristiwa, sikap, keyakinan, persepsi, dan pemikiran. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi yang cermat, termasuk pencatatan saat wawancara dan penjelasan kontekstual yang detail, dilengkapi dengan analisis dokumen (Bungin, 2006). Studi ini dapat diklasifikasikan sebagai studi kasus, yang memerlukan pemeriksaan menyeluruh dan komprehensif terhadap gejala spesifik. Studi kasus digunakan oleh para peneliti untuk mengungkap pola dan detail spesifik yang berkaitan dengan kasus tertentu, khususnya yang berkaitan dengan Regulasi Emosional Kecanduan Narkoba. Partisipan dalam penelitian ini adalah individu yang telah menjadi pecandu narkoba selama tiga tahun, namun kemudian berhenti setelah secara sukarela masuk rehabilitasi selama kurang lebih empat bulan. Proses pengumpulan data dilakukan dengan melakukan wawancara mendalam dengan menggunakan pedoman wawancara yang telah disediakan.

3. Hasil dan Pembahasan

Menurut Gross (2015a), regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang bahkan dalam tekanan. Individu dengan kecenderungan regulasi emosi yang baik dapat mengendalikan diri ketika mereka terpengaruh oleh emosi negatif. Ungkapan emosi negatif atau positif adalah hal yang sehat dan alami jika dilakukan dengan benar. Cahya (2021) menyarankan dua hal penting tentang regulasi emosi: menenangkan dan fokus. Individu yang dapat mengelola keterampilan ini akan berdampak pada kemampuan mereka untuk meredakan emosi yang muncul, fokus pada pikiran yang mengganggu, dan mengurangi stres (Yusuf & Kristiana, 2018). Dalam hal ini, regulasi emosi mengacu pada kemampuan untuk mencegah perilaku yang tidak pantas akibat intensitas emosi positif atau negatif yang kuat yang dirasakan, sehingga orang tersebut menjadi tenang dan kembali fokus dari efek psikologis yang disebabkan oleh tekanan emosi yang kuat, perhatian, dan pengaturan diri. Untuk mengatur perilaku yang sesuai dalam mencapai tujuan (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019).

Aspek penting dari regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengembalikan keseimbangan emosi bahkan ketika seseorang kehilangan kontrol atas emosi yang pertama kali dirasakan (Desi Sukma Puspita Sari, 2022). Selain itu, seseorang dapat merasakan emosi yang berlebihan hanya dalam waktu singkat dan dengan cepat menetralkan pemikiran, perilaku, respon fisiologis, dan menghindari efek negatif yang disebabkan oleh emosi yang berlebihan. Regulasi emosi memiliki tiga aspek yaitu mempertemukan emosi, menilai emosi, dan mengubah emosi (Thompson et al., 2019). (1) Pemantauan Emosi mengacu pada kemampuan individu untuk mengamati dan memahami seluruh proses internal yang terjadi dalam dirinya, meliputi emosi, pikiran, dan tindakannya sebagai satu kesatuan yang utuh. Ini sering terjadi dalam situasi di mana individu secara tidak sengaja mengekspresikan emosi yang kuat melalui nada bahasa mereka, dengan cepat menampilkan emosi melalui kontak fisik, dan mengalaminya secara tidak sadar. Akhirnya, beberapa menit setelah kejadian, individu menjadi sadar akan perilaku negatifnya. (2) Emosi Evaluasi memerlukan kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dialaminya, terutama ketika menghadapi tekanan eksternal. Dalam keadaan seperti itu, keterampilan individu dalam menangani emosi, terutama yang negatif seperti kemarahan, kesedihan, kekecewaan, kebencian, dan kebencian, membantu mereka menghindari pengaruh yang

berlebihan dari suatu peristiwa. Ini memungkinkan mereka untuk mempertahankan kendali atas pikiran mereka dan berpikir secara rasional, terlepas dari situasinya. (3) Modifikasi Emosi mengacu pada kapasitas individu untuk mengubah emosi mereka dengan cara yang memotivasi mereka, terutama ketika mereka menemukan diri mereka dalam keadaan putus asa, cemas, atau marah. Misalnya, ketika dihadapkan dengan beban kerja yang luar biasa, seseorang mungkin merasa sangat marah dan kehilangan motivasi. Namun, mereka dapat mengarahkan emosi mereka ke arah dorongan diri dan menemukan solusi untuk masalah yang dihadapi.

Berdasarkan temuan penelitian, akan lebih bermanfaat untuk menjauhkan diri dari teman yang negatif daripada membahayakan prospek masa depan, terutama bila kemampuan individu saat ini untuk mengatur emosi sudah memadai. Klien yang telah meningkatkan pengendalian emosi dapat secara efektif mengelola emosinya, mengalihkan perhatiannya, dan mengadopsi prinsip-prinsip baru. Ini adalah perubahan yang signifikan dari masa lalu ketika individu terbiasa mengekspresikan emosi dengan lebih intens, beralih ke penggunaan narkoba, konsumsi alkohol, atau bahkan pencurian untuk memenuhi keinginannya. Meskipun memiliki gaya hidup yang tidak sehat, mereka telah berhenti melakukan aktivitas tersebut karena meningkatnya tanggung jawab, tekanan teman sebaya, dan stigma masyarakat yang terkait dengan masa lalu mereka sebagai pengguna narkoba. Subjek menganggap pengalaman masa lalu mereka sebagai pelajaran berharga dan berusaha untuk mengatasi emosi mereka, dengan tujuan untuk menghindari jatuh ke dalam pola destruktif yang sama. Mereka bertekad untuk meraih kesempatan yang sama untuk kesuksesan akademik dan lulus dari perguruan tinggi.

Proses regulasi emosi terjadi melalui berbagai tahapan atau aspek, sebagaimana dijelaskan oleh Gross (2015b): (1) Pemilihan situasi melibatkan pemilihan situasi dengan mendekati atau menjauhkan diri dari orang, tempat, atau benda tertentu. Dalam keadaan emosi negatif, subjek cenderung lebih sering menggunakan bahasa kasar. Jika mereka merasa tidak mampu menangani suatu situasi, mereka lebih memilih untuk melepaskan diri darinya dan mencari alternatif yang lebih baik. (2) Perubahan Negara mengacu pada mengubah strategi pemecahan masalah. Saat dipicu, subjek berusaha menemukan aktivitas yang membutuhkan perhatian penuh, membantunya mengatasi

emosi negatif dengan pengalaman positif. (3) Pengalihan melibatkan pengalihan perhatian melalui keterlibatan dalam aktivitas yang meningkatkan kebingungan, konsentrasi, dan perenungan. Biasanya, saat sendirian dan tidak sibuk, subjek mengatasinya dengan berfokus pada upaya positif, seperti membaca buku atau mengerjakan tugas kuliah. (4) Perubahan kognitif memerlukan evaluasi dan modifikasi proses kognitif, termasuk evaluasi ulang kognitif, mekanisme pertahanan psikologis, dan pengurangan perbandingan sosial. Umumnya, perubahan kognitif melibatkan modifikasi pemikiran seseorang untuk mengurangi dampak emosional yang intens dari situasi tertentu. Tujuannya adalah untuk mengubah perspektif, misalnya ketika subjek merasa tidak mampu menyelesaikan pekerjaan rumah kuliah karena tekanan dari teman sebaya dan lingkungan sosial, tetapi menahan diri dari kebiasaan lama dan menganggapnya sebagai pelajaran penting untuk masa depan yang lebih baik. (5) Pergeseran respons melibatkan perubahan respons perilaku. Contohnya termasuk penyalahgunaan zat, konsumsi alkohol, olahraga, makan berlebihan, atau terlibat dalam perilaku intimidasi. Dalam konteks ini, subjek memilih untuk menghindari tanggapan tersebut, terutama saat bersama teman-temannya yang menggunakan narkoba. Mereka memprioritaskan menjaga prospek masa depan mereka daripada mempertahankan persahabatan yang tidak sehat. Untuk mengatasinya, subjek beralih ke merokok dan menikmati makanan manis yang agak pedas sebagai respon alternatif.

Nasihat istilah Islam, juga dikenal sebagai *al-irsyad* dalam bahasa Arab, mengacu pada nasihat dan bimbingan. Dalam konseling Islami, yang memiliki kesamaan dengan konseling umum dan merupakan bagian integral dari pendidikan, proses pendampingan siswa dilakukan. Bimbingan Islami merupakan salah satu bentuk bantuan yang bersumber dari Islam, khususnya Al-Qur'an dan Hadits, yang dalam bahasa Arab disebut dengan *nasihat et-taujih wa al-irsyad*. Al-Qur'an berfungsi sebagai prinsip dasar dan dasar penerapan konseling Islami, yang mencakup filosofi di baliknya (Sukandar & Rifmasari, 2022). Konseling Islam berusaha untuk membantu individu meningkatkan atau menemukan kembali fitrah yang melekat pada dirinya dengan memperkuat iman, akal, dan kehendaknya, seperti dikemukakan Sutoyo (2019). Berdasarkan pemahaman tersebut, konseling Islami membantu peserta didik dalam mewujudkan potensi dirinya yang berakar pada keimanannya, selaras dengan ajaran

Islam sebagaimana tertuang dalam Al-Qur'an dan Hadits, sehingga mampu mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. (Rozikan, 2018).

Tujuan konseling Islami adalah agar individu dapat mencapai kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat, dengan menyadari bahwa manusia adalah ciptaan Allah yang harus mewujudkan nilai-nilai Al-Qur'an dan Hadits. Bimbingan Islami bertujuan untuk memfasilitasi perubahan, perkembangan, dan kesadaran pada diri siswa, meliputi aspek kehidupan jasmani, rohani, pribadi, sosial, karir, dan rohani, menumbuhkan kebijaksanaan (Hasan, 2017).

Materi yang ditawarkan dalam layanan konseling Islami difokuskan pada keimanan kepada Allah, karena semua aktivitas seorang muslim dipengaruhi oleh sikap internal dan eksternalnya. Selain itu, materi Syariah membahas perilaku manusia dalam berbagai bidang kehidupan, sedangkan materi Kahlak berkaitan dengan metode yang memandu interaksi dengan sesama manusia dan dengan Tuhan. Materi muamalah mencakup keterlibatan dengan entitas lain dalam pelayanan kepada Tuhan, karena Islam sangat menekankan aspek sosial kehidupan. Berikut ini adalah materi-materi terkait konseling Islami yang akan dibahas.

Dalam konteks pendekatan konseling Islami untuk kecanduan narkoba, slogan "pecandu narkoba tidak boleh dituntut, mereka harus direhabilitasi" dianjurkan. Baik sebelum maupun sesudah dipenjara, pecandu narkoba cenderung kambuh lagi menjadi adiksi. Konseling Islam, menggunakan metode dan teknik, bertujuan untuk memberikan rehabilitasi. Strategi dan terapi digunakan untuk mencegah pecandu narkoba agar tidak kembali menggunakan narkoba. Islam, sebagai agama yang sangat menekankan kesalehan bagi umat Islam, menawarkan solusi atas tantangan hidup berdasarkan tuntunan yang diberikan oleh Al-Qur'an dan Hadits. Konsekuensinya, pencegahan kekambuhan narkoba menjadi lebih mudah dikelola bagi pecandu narkoba (Evi Aeni Rufaedah, 2015).

Al-Qur'an dan Hadits menawarkan berbagai pendekatan terapi yang dapat dimanfaatkan dalam konseling Islami untuk mengatur emosi individu yang sedang berjuang melawan kecanduan narkoba, seperti dikemukakan oleh Miftahur Rozaq pada tahun 2017. Terapi-terapi tersebut antara lain: (1) Dzikir. Dzikir mengacu pada tindakan mengingat Allah (SWT) setiap saat, karena membawa rasa ketenangan dan ketenangan

hati. Tujuan utama mengingat Allah adalah untuk melindungi individu dari terlibat dalam perilaku tidak bermoral yang tidak diridhoi oleh Allah. Dzikir mencakup lebih dari sekadar melafalkan frasa tertentu; itu mencakup pemahaman yang lebih luas yang mencakup semua bentuk zikir, seperti membaca doa, melakukan ibadah, melakukan wudhu, dan melakukan kegiatan murni. Ini mencakup keseluruhan kegiatan yang melibatkan mengingat Allah. (2) Terapi doa tengah malam. Melaksanakan shalat tahajud dengan keikhlasan, kesungguhan, kebenaran, kejujuran, dan konsistensi diyakini dapat menumbuhkan persepsi positif, motivasi, dan mekanisme koping yang efektif. Mengembangkan respons emosional yang positif melalui pemikiran positif dapat membantu mencegah respons stres. (3) Terapi dengan shalat lima waktu. Shalat lima waktu berfungsi sebagai sarana untuk menumbuhkan disiplin mental sejati di kalangan pecandu narkoba. Dengan mengingat nama Allah saat shalat, individu dapat melakukan kontrol atas emosinya terkait kecanduan. Disiplin mental memainkan peran penting dalam doa, karena melibatkan penyerahan dan penyatuan kekuatan jiwa dan pikiran dengan Tuhan. Membangun kebiasaan bersungguh-sungguh dalam berdoa dapat memfasilitasi disiplin dalam aspek kehidupan lainnya. Khusyuk, atau konsentrasi yang dalam, berdampak langsung pada produktivitas penghargaan dan membantu melepaskan pikiran dari pikiran negatif, yang pada akhirnya meningkatkan keadaan pikiran yang tenang dan fokus serta mencegah penggunaan narkoba di kalangan pecandu.

4. Kesimpulan

Menurut penelitian yang telah dilakukan, individu yang bergulat dengan kecanduan zat terlibat dalam proses pengaturan emosi yang melibatkan menghindari situasi yang dapat memicu kambuh, menjauhkan diri dari teman yang dapat mendorong penggunaan zat, dan memperkuat komitmen mereka terhadap shalat lima waktu, zikir, dan lain-lain. partisipasi dalam kegiatan masjid untuk menumbuhkan pikiran positif. Selain itu, menetapkan tujuan terukur, membuat rencana, dan mengelilingi diri sendiri dengan teman-teman yang suportif yang dapat mendorong perubahan positif merupakan elemen penting dalam proses ini. Konseling Islam diharapkan sebagai strategi yang efektif untuk rehabilitasi narkoba, dengan penerapan prinsip-prinsip Islam secara bertahap, termasuk doa, dzikir, dan doa tengah malam sebagai praktik meditasi bagi

pecandu narkoba. Dengan menggabungkan terapi Islam, pecandu narkoba memiliki potensi untuk berintegrasi kembali ke dalam masyarakat sebagai individu normal dan mendapatkan penerimaan.

Daftar Pustaka

- Ananda, S. R., Muqoddasah, W., Putra, A. A., & Muksin, N. N. (2022). Sosialisasi Pencegahan Narkoba Pada Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat Lppm Umj*, 1(1). <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/15181>
- Bakri, N., & Barmawi, B. (2017). Efektifitas Rehabilitasi Pecandu Narkotika Melalui Terapi Islami Di Badan Narkotika Nasional (Bnn) Banda Aceh. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 2(1), 86. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1827>
- Cahya, R., Galizty, M. F., & Sutarni, N. (2021). The Effect Of Student Resilience And Self-Regulated Learning On Academic Achievement. *Pedagonal : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 5(2), 62–69. <https://doi.org/10.33751/pedagonal.v5i2.3682>
- Desi Sukma Puspita Sari. (2022). Melatih Regulasi Emosi Pada Anak Pra Sekolah Dengan Bermain: Literature Review. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 2(1), 14–20. <https://doi.org/10.55606/jurdikbud.v2i1.149>
- Efektivitas Rehabilitasi Pecandu Narkotika Serta Pengaruhnya Terhadap ... - Lysa Angrayni, Sh., Mh, Dra. Hj. Yusliati, Ma. - Google Buku. (N.D.). Retrieved July 17, 2023, From https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=5juddwaaqbaj&oi=fnd&pg=pa16&dq=bantuan+rehabilitas+pecandu+narkoba&ots=Gx71n0vzbz&sig=8ijtqipv8bxhl6nnpvf76gl4ly&redir_esc=y#v=onepage&q=bantuan%20rehabilitas%20pecandu%20narkoba&f=false
- Evi Aeni Rufaedah, M. P. (2015). *Kajian Nilai-Nilai Bimbingan Dan Konseling Islami, (Telaah Berdasarkan Al-Qur'an Dan Al-Hadist)*.
- Fitri, S., & Yusran, R. (2020). Implementasi Kebijakan Rehabilitasi Pengguna Narkoba Pada Badan Narkotika Nasional Provinsi Sumatera Barat. *Journal Of Civic Education*, 3(3), 231–242. <https://doi.org/10.24036/jce.v3i3.400>
- Gross, J. J. (2015a). Emotion Regulation: Current Status And Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840x.2014.940781>
- Gross, J. J. (2015b). The Extended Process Model Of Emotion Regulation: Elaborations, Applications, And Future Directions. *Psychological Inquiry*, 26(1), 130–137. <https://doi.org/10.1080/1047840x.2015.989751>
- Hariyanto, B. P. (2018). Pencegahan Dan Pemberantasan Peredaran Narkoba Di Indonesia. *Jurnal Daulat Hukum*, 1(1). <https://doi.org/10.30659/jdh.v1i1.2634>

- Hasan, A. P. (2017). Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1). <https://doi.org/10.30870/jpbk.v2i1.3016>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion Dan Regulasi Emosi Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Hawi, A. (2018). Remaja Pecandu Narkoba: Studi Tentang Rehabilitasi Integratif Di Panti Rehabilitasi Narkoba Pondok Pesantren Ar-Rahman Palembang. *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 4(1), 99–119. <https://doi.org/10.19109/tadrib.v4i1.1958>
- Kibtyah, M. (2017). Pendekatan Bimbingan Dan Konseling Bagi Korban Pengguna Narkoba. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 35(1), 52–77. <https://doi.org/10.21580/jid.v35.1.1252>
- Liu, D. Y., & Thompson, R. J. (2017). Selection And Implementation Of Emotion Regulation Strategies In Major Depressive Disorder: An Integrative Review. *Clinical Psychology Review*, 57, 183–194. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.07.004>
- Miftahur Rozaq. (2017). Terapi Islam Terhadap Pecandu Narkoba Di Pondok Pesantren Al Islamy Kalibawang Kulonporogo Yogyakarta.
- Mintawati, H., & Budiman, D. (2021). Bahaya Narkoba Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Abdi Putra*, 1(2), 27–33. <https://doi.org/10.52005/abdiputra.v1i2.95>
- Putri, I. A., & Astuti, Y. D. (2018). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Kecenderungan Kambuh Pada Pecandu Narkoba Yang Menjalani Rehabilitasi Di Yogyakarta. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 23(2), 151–164. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol23.iss2.art6>
- Rozikan, M. (2018). Transformasi Dakwah Melalui Konseling Islami. *Inject (Interdisciplinary Journal Of Communication)*, 2(1), 77. <https://doi.org/10.18326/inject.v2i1.77-98>
- Saputra, A., & Muzaki, M. (2019). Pemikiran Anwar Sutoyo Tentang Konseling Islam Untuk Kesehatan Mental. *Prophetic: Professional, Empathy And Islamic Counseling Journal*, 2(1), 95. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v2i1.4753>
- Sholihah, Q. (2015). Efektivitas Program P4gn Terhadap Pencegahan Penyalahgunaan Napza. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 153. <https://doi.org/10.15294/kemas.v10i2.3376>
- Sudewaji, B. A., & Pohan, L. D. (2022). Studi Kualitatif Dinamika Perilaku Mencari Bantuan Pada Mantan Pecandu Narkoba Multi Zat. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 6(3), 390–410. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v6i3.5338>
- Suisno, S. (2017). Tinjauan Yuridis Perantara Tindak Pidana Narkotika Menurut Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009. *Jurnal Independent*, 5(2), 69. <https://doi.org/10.30736/ji.v5i2.75>

- Sukandar, W., & Rifmasari, Y. (2022). Bimbingan Dan Konseling Islam : Analisis Metode Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Qur`An Surat An-Nahl Ayat 125. *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*, 5(1). <https://doi.org/10.31869/jkpu.v5i1.3302>
- Thompson, N. M., Uusberg, A., Gross, J. J., & Chakrabarti, B. (2019). Empathy And Emotion Regulation: An Integrative Account (Pp. 273–304). <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2019.03.024>
- Wolff, J. C., Thompson, E., Thomas, S. A., Nesi, J., Bettis, A. H., Ransford, B., Scopelliti, K., Frazier, E. A., & Liu, R. T. (2019). Emotion Dysregulation And Non-Suicidal Self-Injury: A Systematic Review And Meta-Analysis. *European Psychiatry*, 59, 25–36. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2019.03.004>
- Yuliandrie, A., & Yuliati, Y. (2023). Strategi Badan Narkotika Nasional (Bnn) Kota Bengkulu Dalam Mengkampanyekan Informasi P4gn Kepada Masyarakat Kota Bengkulu. *Communicator Sphere*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.55397/cps.v3i1.33>
- Yusuf, P. M., & Kristiana, I. F. (2018). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prosocial Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Empati*, 6(3), 98–104. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19737>
- Zulamri, Z. (2017). Pola Rehabilitasi Islami Bagi Pecandu Narkoba Di Badan Narkotika Nasionnal Provinsi Riau: Perspektif Konseling Islam. *Jurnal Dakwah Risalah*, 28(1), 25. <https://doi.org/10.24014/jdr.v28i1.5540>