

MAKNA REGULASI DIRI DALAM PENGALAMAN AGEN PEMULIHAN PROGRAM INTERVENSI BERBASIS MASYARAKAT: STUDI FENOMENOLOGI

Aisya Zahra Fadhila¹, Heri Saptadi Ismanto², Padmi Dhyah Yulianti³

¹ aisyazahrafadh18@gmail.com, ² herisaptadi@upgris.ac.id, padmidyah@upgris.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang

Abstract

Drug abuse in Indonesia demands empowerment-based handling strategies through the Community-Based Intervention (IBM) Program. Recovery agents face complex challenges, requiring strong self-regulation to maintain work effectiveness and psychological resilience. This study explores the meaning of self-regulation within the lived experiences of recovery agents using a phenomenological approach. Three participants were purposively selected from Gayamsari Sub-district, Semarang City, with at least one year of active involvement and direct mentoring experience. Data were collected through semi-structured in-depth interviews and analyzed using phenomenological analysis supported by NVivo. The findings reveal three integrated dimensions of self-regulation: metacognition, motivation, and behavior. Recovery agents demonstrate goal setting, action evaluation, internalization of altruistic values, and adaptive strategies. Collaborative support from the National Narcotics Agency (BNN) and fellow agents strengthens individual self-regulation capacity. This study contributes theoretically to understanding self-regulation in social work and offers practical implications for developing holistic training and sustained support systems.

Keywords: *Self Regulation, Recovery Agent, Community-Based Intervention*

Abstrak

Penyalahgunaan narkoba di Indonesia menuntut strategi penanganan berbasis pemberdayaan melalui Program Intervensi Berbasis Masyarakat (IBM). Agen pemulihan menghadapi tantangan kompleks sehingga membutuhkan regulasi diri yang kuat untuk menjaga efektivitas kerja dan ketahanan psikologis. Penelitian ini mengeksplorasi makna regulasi diri dalam pengalaman agen pemulihan menggunakan pendekatan fenomenologi. Tiga partisipan dipilih secara purposif di Kelurahan Gayamsari, Kota Semarang, dengan kriteria aktif minimal satu tahun dan memiliki pengalaman pendampingan langsung. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan fenomenologi serta NVivo. Temuan menunjukkan tiga dimensi regulasi diri: metakognisi, motivasi, dan perilaku. Agen pemulihan mampu menetapkan tujuan, mengevaluasi tindakan, menginternalisasi nilai altruisme, dan menerapkan strategi adaptif. Dukungan kolaboratif dari BNN dan sesama agen memperkuat kapasitas regulasi diri. Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis dan implikasi praktis bagi pengembangan pelatihan dan dukungan berkelanjutan.

Kata Kunci: Regulasi Diri, Agen Pemulihan, Intervensi Berbasis Masyarakat

PENDAHULUAN

Penyalahgunaan narkoba masih menjadi persoalan serius di Indonesia. Laporan BNN tahun 2024 mencatat 618 kasus tindak pidana narkoba dengan 974 tersangka, termasuk jaringan internasional yang masih aktif beroperasi. Data tersebut menunjukkan bahwa meskipun upaya pencegahan telah dilakukan, dinamika peredaran gelap narkoba tetap kompleks dan memerlukan strategi yang melibatkan peran aktif masyarakat, bukan hanya pendekatan penegakan hukum. Salah satu langkah strategis BNN adalah pengembangan Program Intervensi Berbasis Masyarakat (IBM) yang menggerakkan masyarakat melalui peran Agen Pemulihan (AP). Hingga 2024, tercatat 418 unit IBM dengan 2.217 AP yang tersebar di seluruh Indonesia.

Agen pemulihan memiliki peran penting dalam deteksi dini, edukasi, dan penghubung layanan rehabilitasi, yang menuntut tidak hanya keterampilan sosial tetapi juga kemampuan regulasi diri dalam menghadapi dinamika lapangan. Berbagai tekanan seperti beban kerja, hambatan komunikasi, dan stigma sosial berpotensi menimbulkan stres dan kelelahan emosional pada AP (BNN, 2021), sehingga kemampuan self-regulation menjadi aspek krusial untuk menjaga stabilitas, fokus, dan profesionalitas mereka dalam mendampingi penyalahguna narkoba. Regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu (Zimmerman, 2000). Regulasi diri tidak hanya mencakup pengendalian emosi, tetapi juga kesadaran diri, tindakan perencanaan, serta kemampuan menyesuaikan perilaku terhadap situasi yang menekan. Ketika individu dengan regulasi diri yang baik biasanya mampu menyesuaikan diri, bertahan dalam situasi sulit, dan tetap fokus pada tujuan yang akan dicapai. Dalam konteks kerja sosial seperti yang dijalankan oleh agen pemulihan, regulasi diri berperan penting dalam menjaga efektivitas kerja, empati terhadap klien, serta ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan pekerjaan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan emosional dan berpikir rasional dalam sosial yang penuh tekanan ((Nurfarhanah, Hariko, Firman, Ersya, & Rachmi, 2022). Hasil ini sejalan dengan temuan Lestari & Sugiyo, (2022) yang menjelaskan bahwa regulasi diri berperan dalam menjaga keseimbangan sikap dan perilaku di tengah tekanan sosial. Selain itu, menyatakan bahwa individu dengan kemampuan regulasi diri yang baik memiliki ketahanan psikologis lebih tinggi,

sedangkan (Ekawanti & Mulyana, 2016) menemukan bahwa regulasi diri membantu seseorang mempertahankan kinerja dalam kondisi kerja yang tidak ideal.

Pada peranan kompleks ini menuntut kemampuan regulasi diri agar lebih tinggi dalam tiga fase regulasi diri Zimmerman (2000) yaitu adanya perencanaan strategis dalam menghadapi kasus yang tidak terprediksi, kontrol diri ketika berhadapan dengan situasi emosional klien, serta evaluasi dan refleksi diri yang bersifat keberlanjutan terhadap efektivitas intervensi yang dilakukan. Namun sebagian besar penelitian mengenai regulasi diri masih banyak yang berfokus di konteks pendidikan, seperti siswa atau pelajar (Eggers, Oostdam, Voogt, & Bonne, 2025), dan belum banyak mengulas konteks sosial seperti agen pemulihan. Padahal, dinamika sosial dan emosional yang dihadapi oleh agen pemulihan jauh lebih kompleks. Berbeda dengan konteks pendidikan yang relatif terstruktur dengan target dan adanya evaluasi yang jelas, agen pemulihan beroperasi dalam lingkungan yang penuh ketidakpastian, dimana mereka akan berhadapan dengan resistensi klien, keterbatasan sumber daya, serta beban emosional dari menyaksikan perjuangan klien melawan kecanduan.

Regulasi diri dalam konteks sosial yang kompleks ini memerlukan pemahaman mendalam tentang bagaimana individu mengatur emosi, pikiran, dan perilaku mereka dalam menghadapi tantangan yang dinamis (Bahar, Degen, & Lang, 2025);(Sugianto, Anna, & Sutanto, 2021). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana agen pemulihan memaknai regulasi diri dalam menghadapi tantangan kerja dan tekanan sosial di lingkungan masyarakat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menggali lebih dalam makna regulasi diri dalam pengalaman agen pemulihan program Intervensi Berbasis Masyarakat (IBM). Melalui metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi ((Faizza, Zen, & Multisari, 2025a);Nova Lisye Sinaulan, Marssel Michael Sengkey, Valerisha Umbokahu, Gisela Tamboto, & Rizki Murdjo, 2025), penelitian berupaya memahami bagaimana agen pemulihan mengatur emosi, pikiran, dan perilaku mereka dalam menjalankan peran sosialnya, serta bagaimana proses tersebut membentuk makna terhadap kinerja dan profesionalitas mereka. Pendekatan fenomenologi dipilih karena mampu mengungkap pengalaman subjektif individu dalam konteks kehidupan nyata mereka, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang regulasi diri di luar konteks pendidikan formal.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang bertujuan mengeksplorasi secara mendalam pengalaman regulasi diri agen pemulihan dalam Program Intervensi Berbasis Masyarakat (IBM) (Faizza, Zen, & Multisari, 2025). Metode ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang berfokus pada pemahaman makna subjektif regulasi diri yang muncul dari kesadaran dan pengalaman langsung partisipan, tanpa berupaya melakukan generalisasi statistik. Pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti mengungkap esensi pengalaman hidup agen pemulihan sebagaimana mereka hayati dalam konteks sosial dan profesional yang kompleks (Kahija, 2017). Penelitian dilaksanakan di Kelurahan Gayamsari, Kota Semarang, selama tiga bulan dari persiapan lapangan hingga penyusunan akhir.

Partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: (1) agen pemulihan aktif dalam program IBM minimal satu tahun; (2) memiliki pengalaman pendampingan langsung dengan klien penyalahguna narkoba; (3) berdomisili di daerah pelaksanaan program IBM; dan (4) bersedia berpartisipasi secara sukarela. Hasil seleksi menghasilkan tiga partisipan yang memenuhi kriteria dan memiliki kemampuan mengartikulasikan pengalaman secara reflektif dan aspek penting untuk menghasilkan data yang kaya dan bermakna dalam fenomenologi (Kahija, 2017). Identitas partisipan disamarkan menggunakan inisial untuk menjaga kerahasiaan, dan seluruh proses pengumpulan data dilaksanakan setelah partisipan menandatangani lembar persetujuan berpartisipasi.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur yang dirancang untuk menggali bagaimana agen pemulihan mengelola pikiran, emosi, dan tindakan ketika menghadapi dinamika kerja di lapangan. Wawancara direkam menggunakan perangkat audio dengan persetujuan partisipan, kemudian ditranskrip secara verbatim, dianonimkan, dan dianalisis sesuai prinsip penelitian fenomenologis (Kahija, 2017). Durasi wawancara berkisar 30-60 menit, dilakukan di tempat kondusif yang disepakati bersama dengan pendekatan suportif, hangat, dan nonjudgmental untuk menjaga rasa aman psikologis partisipan.

Analisis data mengikuti kerangka Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) dengan tahapan: (1) membaca ulang seluruh transkrip; (2) penghayatan makna dan penandaan pernyataan penting; (3) pengkodean; (4) penelaahan hubungan antartema; (5)

penafsiran makna data; dan (6) penyusunan sintesis esensi fenomena (Kahija, 2017). Untuk menjaga validitas dan kredibilitas data, penelitian dilengkapi dengan member checking, triangulasi, peer debriefing, dan audit trail. Pengkodean dilakukan secara manual kemudian diperkuat melalui pemetaan menggunakan NVivo untuk menyusun node, menghitung frekuensi kemunculan konsep, dan memvisualisasikan hubungan antartema.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

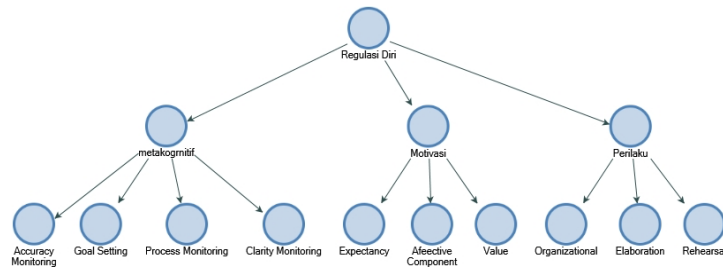
Studi ini dengan melibatkan tiga partisipan dari berbagai kriteria jabatan yang ada di program Intervensi berbasis Masyarakat. Ketiganya dipilih berdasarkan kriteria yang relevan dengan tujuan yang akan diteliti yaitu, mereka berperan aktif dalam pendampingan penyalahguna narkoba dan juga memiliki pengalaman langsung dalam regulasi diri selama menjalankan tugas. Meskipun ketiga partisipan memiliki latar belakang tugas utama yang sama sebagai agen pemulihan, masing-masing partisipan menunjukkan keberagaman yang dapat memperkaya kedalam penelitian. Selain itu, partisipan juga menjalankan berbagai aktivitas lain diluar tugas keagenan di program intervensi Berbasis Masyarakat.

Tabel 1. Identitas Partisipan

No	Inisial	Masa kerja	Usia	Jabatan
1.	DJ	2 tahun	66	Ketua IBM
2.	WD	1,5 tahun	50	Anggota
3.	BD	2 tahun	58	Anggota

Tema yang muncul

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, muncul tiga tema utama dan juga sub tema: (a) metakognisi yang berisi goal setting, process monitoring, dan accuracy monitoring; (b) motivasi dengan isi expectancy, value, affective component, dan clarity monitoring, serta; (c) perilaku, dengan isi rehearsal, elaboration, organization.



Gambar 1: Aspek dan tema yang muncul

Tema 1: Metakognisi

Partisipan menunjukkan kemampuan dalam menyadari proses berpikir, mengidentifikasi kekurangan diri, serta melakukan evaluasi terhadap tindakan yang dilakukan ketika menjalankan peran sebagai agen pemulihan. Kesadaran ini dibuktikan dengan hasil wawancara yang tampak dari tindakan merefleksi pengalaman, mengenali ketidaktepatan perilaku, menilai efektivitas strategi, serta rencana perbaikan. Metakognisi menjadi fondasi yang sangat penting bagi agen pemulihan dalam mengelola tugas di lapangan.

Partisipan WD menyatakan “ya saya mungkin akan belajar lagi, atau membuka materi-materi yang diberikan, terus mengevaluasi kegiatan yang sudah dilakukan juga itu”. Partisipan DJ menjelaskan “kalau evaluasi itu biasanya dua pihak ya mba, biar saya tau mana yang salah dan benar” serta BD menyatakan “alhamdulillah saya merasa puas dengan membantu orang ya mbak”

Kutipan seperti mungkin saya belajar lagi (WD) dan juga pernyataan mengevaluasi itu dua pihak (DJ) menunjukkan bahwa metakognitif partisipan dengan melakukan evaluasi terhadap tindakan yang mereka lakukan. Dengan adanya pemikiran tersebut menyatakan bahwa setiap partisipan mampu menyadari secara terstruktur.

Dijelaskan juga partisipan mempunyai tujuan yang berbeda-beda seperti WD yang menyatakan bahwa “memberikan edukasi kepada warga yang belum tau IBM”. DJ menungkapkan “menjadikan seseorang itu menjadi masyarakat pada umumnya” dan juga WD menyatakan “mendampingi klien agar tidak menggunakan Kembali narkoba”

Dari kutipan tersebut menjelaskan bahwa partisipan memiliki tujuan yang berbeda-beda akan tetapi masih selaras dengan tujuan dari agen pemulihan program Intervensi Berbasis masyarakat seperti dengan pendampingan klien yang mereka jalani.

Tema 2: Motivasi

Partisipan menunjukkan adanya dorongan internal yang kuat dalam menjalankan perannya sebagai agen pemulihan, yang bersumber dari nilai-nilai personal, keyakinan diri, serta komponen afektif yang positif. Adanya motivasi menjadi agen pemulihan lebih mempertahankan konsistensi dan komitmen partisipan dalam menghadapi berbagai tantangan di lapangan. Temuan ini sejalan dengan Penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa motivasi intrinsik berperan signifikan dalam kesuksesan pekerja sosial (Setiawan, 2022)

Komponen nilai (value) dijelaskan dalam pernyataan partisipan DJ yang mengungkapkan “ini rasa tanggung jawab dan harus ikut partisipasi aktif aja, karena ini menyangkut klien”. Partisipan BD juga menyampaikan “intinya kita ingin sedekah ya mbak, sedekah tidak harus uangnya, sedekah pikiran sedekah tenaga, yang penting kita niatnya bantu orang” sementara WD menambahkan “karena dengan menjadi AP ini bisa berbagi ilmu yang kita sudah terima ke masyarakat yang memang awam kurang tau”

Kutipan-kutipan tersebut menunjukkan bahwa partisipan telah mengetahui nilai-nilai altruisme dan tanggung jawab sosial yang menjadi motivasi diri mereka. Pemahaman ini membuat peran agen pemulihan dari sekedar tugas menjadi misi personal yang lebih bermakna, sehingga mendorong komitmen yang lebih tinggi untuk kesejahteraan klien.

Partisipan BD menyatakan dengan tegas “harus yakin mbak, harus yakin pokoknya, harus bisa harus yakin, insyaallah kalau niatnya baik nanti tetap hasilnya baik mbak gitu”. Partisipan DJ menjelaskan pendekatan yang lebih realistis, “ya semampunya mbak, karena ada SOP yang harus dilakukan”. Partisipan WD mengakui adanya fluktuasi keyakinan, “ya sedang sih, karena kadang kurang yakin gitu ya mbak, karena kondisi yang kurang mendukung kalau lagi tidak mood itu”

Pernyataan ini mengidentifikasi bahwa adanya variasi tingkat keyakinan dari antar partisipan, yang dipengaruhi oleh faktor internal seperti kondisi emosional dan faktor eksternal seperti ketersediaan panduan kerja. Meskipun demikian, secara umum partisipan menunjukkan harapan yang lebih positif terhadap kemampuan mereka dalam menjalankan tugas sebagai agen pemulihan.

Pada komponen afektif (*affective component*) terlihat dari pernyataan partisipan DJ “pada intinya saya tidak terlalu ya, dibuat enjoy aja”. Partisipan BD mengekspresikan,

"alhamdulillah saya merasa sudah puas sudah bisa menolong klien yang narkoba dalam taraf ringan, bisa mengembalikan lagi ke masyarakat, saya sudah senang seperti itu". Partisipan WD menambahkan, "bangganya ini nantinya bisa membantu, bisa membantu orang lain terus bisa juga dikenal di masyarakat".

Ekspresi emosional positif seperti rasa senang, puas, dan bangga menunjukkan bahwa partisipan memperoleh kepuasan psikologis dari pekerjaan mereka. Pengalaman afektif yang positif ini berfungsi sebagai penguat (reinforcement) yang mempertahankan motivasi partisipan dalam jangka panjang, sekaligus melindungi mereka dari risiko burnout yang umum dialami oleh pekerja di bidang pelayanan sosial.

Tema 3: Perilaku

Partisipan menunjukkan strategi perilaku konkret yang sistematis dalam menjalankan peran sebagai agen pemulihan, mencakup persiapan (rehearsal), elaborasi pengalaman (elaboration), pengorganisasian (organizational), dan pencarian bantuan (help seeking). Regulasi perilaku ini merupakan manifestasi nyata dari proses metakognitif dan motivasional yang telah dibahas sebelumnya, membentuk siklus regulasi diri yang utuh dan adaptif.

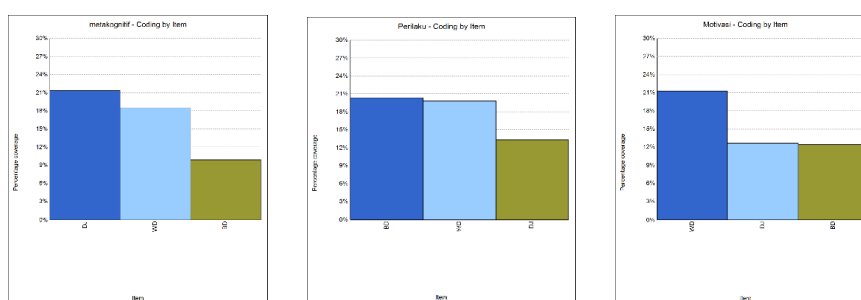
Dalam komponen persiapan (rehearsal), partisipan DJ menjelaskan, "ya kita paling ya, baca-baca ya, yang sekiranya tugas itu dibaca AP, sebelumnya kita kan ikut. Terus sebelum melakukan kegiatan itu kita melakukan bimtek, bimtek itu kita buka lagi". Serta partisipan BD menambahkan, "kalau kita apalagi kalau sebagai fasilitator ya kita belajar lagi, belajar lagi dari yang BNN, kita kan dapat belajar yang didapat di BNN". Sementara itu, WD menyatakan, "saya ya biasa sebagai seorang muslim saya berdoa dulu to mbak, ya mudah-mudahan diberikan kemudahan kelancaran dan kemudian materinya bisa diterima".

Pola persiapan yang ditunjukkan partisipan mencerminkan kesadaran akan pentingnya kesiapan sebelum melakukan intervensi. Kombinasi antara persiapan teknis (membaca materi, mengikuti bimbingan teknis) dan persiapan mental-spiritual (berdoa) menunjukkan pendekatan holistik yang menunjukkan jiwa yang lebih profesional dan berkarakter dengan nilai-nilai personal.

Komponen elaborasi (elaboration) terlihat dari kemampuan partisipan mengolah pengalaman menjadi pembelajaran. DJ mengungkapkan, "kita enjoy aja mbak, pokoknya semua tantangan kita hadapi", WD menjelaskan, "saya mencatat dulu apa kekurangan

saya dengan melihat kejadian-kejadian yang nanti akan saya perbaiki", sementara BD merefleksikan, "ya kalau orang kadang pengen marah, ya pengennya marah sih tapi saya menahan diri dulu". Pernyataan ini menunjukkan kemampuan regulasi emosional dan refleksi kognitif dalam merespons situasi sulit secara adaptif. Dalam komponen pengorganisasian (organizational), partisipan menunjukkan manajemen waktu efektif melalui penggunaan buku jadwal dan kemampuan memprioritaskan tugas, seperti diungkapkan BD, "kita punya buku sendiri", DJ menjelaskan, "yang kita lakukan menjadwal ya", dan WD, "menjelaskan terlebih dahulu mana yang prioritas". Keterampilan ini mendukung efektivitas kerja, terutama mengingat partisipan memiliki beragam tanggung jawab di luar program IBM.

Aspek pencarian bantuan (help seeking) menunjukkan sikap proaktif dan kesadaran akan keterbatasan diri. BD menyampaikan, "kalau sulit dijangkau kita konsultasi dengan BNN, dari teman-teman juga kita sharing-sharing", WD menjelaskan, "bertanya dengan teman-teman AP, ketika teman-teman memberikan penjelasan saya juga bisa lebih mengerti", dan DJ menambahkan, "kerjaan kita soalnya ya beda-beda pasti ya, jadi perlu koordinasi". Kecenderungan aktif mencari bantuan ketika menghadapi kesulitan sangat penting dalam pekerjaan sosial yang kompleks, di mana kolaborasi dan dukungan tim menjadi faktor kunci keberhasilan intervensi.



Gambar 2. Perbandingan setiap aspek yang muncul setiap informan menggunakan N-vivo

Pada grafik metakognitif menunjukkan partisipan DJ (bar biru) memiliki frekuensi coding tertinggi. Disini mengidentifikasi kecenderungan kuat dalam melakukan proses metakognitif seperti perencanaan, monitoring, dan evaluasi. Sementara itu, partisipan WD (bar biru muda) menunjukkan frekuensi yang relatif seimbang dengan BD, dan untuk

partisipan BD (bar hijau gelap) menampilkan frekuensi yang lebih rendah disbanding yang lain namun tetap konsisten.

Pola diagram ini mengidentifikasi bahwa ketiga partisipan menunjukkan kemampuan metakognitifnya terdapat berbeda intensitas penerapannya. Hal ini bisa dikaitkan dengan perbedaan latar belakang pengalaman dan gaya kerja individual dalam menjalankan peran sebagai agen pemulihan (Stingl, 2021). Partisipan DJ dan WD cenderung lebih reflektif dan sistematis dalam merencanakan tindak evaluasi mereka, sementara BD menunjukkan pendekatan yang lebih pragmatis.

Grafik motivasi ini menampilkan pola yang menarik dimana ketiga partisipan menunjukkan frekuensi yang relative lebih seimbang dibandingkan dengan dua aspek sebelumnya. Partisipan WD memimpin dengan frekuensi yang lebih tinggi, diikuti DJ dan BD yang mempunyai selisih hamper hampir sama. Keseimbangan ini membuktikan bahwa motivasi merupakan aspek fundamental yang dimiliki semua agen pemulihan.

Motivasi intrinsik merupakan faktor yang kuat dalam kesuksesan pekerja sosial (Latinjak, 2025). ketiga partisipan menunjukkan internalisasi nilai-nilai altruisme, keyakinan diri, dan komponen afektif positif yang menjadi sumber energi dalam menjalankan peran mereka.

Partisipan BD menunjukkan frekuensi tertinggi, dan diikuti oleh WD dengan selisih yang tidak terlalu jauh, sementara DJ menampilkan frekuensi yang lebih rendah. Pola ini cukup konsisten dengan temuan aspek metakognitif, menunjukkan koherensi antara proses berpikir dan implementasi perilaku para agen pemulihan. Strategi perilaku yang muncul pada aspek tersebut mencakup persiapan sistematis (rehearsal), elaborasi, dan pengorganisasian waktu (Rizki, Ummayah, Sunan, & Surabaya, n.d.) Perbedaan frekuensi antar partisipan dapat dijelaskan oleh faktor pengalaman kerja, beban tugas, dan dukungan sistem yang mereka terima

Pembahasan

Temuan pada Penelitian ini mengeksplorasi regulasi diri agen pemulihan dalam program Intervensi Berbasis Masyarakat (IBM) melalui pendekatan fenomenologi. Temuan ini menunjukkan agen pemulihan memiliki tiga dimensi utama regulasi diri yang saling terkait, seperti metakognitif, motivasi, dan perilaku. Dengan adanya ketiga aspek ini membentuk sistem yang terintegrasi dan mendukung kegiatan yang lebih efektif agen

pemulihan dalam menjalankan tugas pendampingan klien penyalahgunaan narkoba di masyarakat. Aspek ini juga memperkuat pandangan bahwa regulasi diri merupakan proses aktif dan berkelanjutan, dimana individu berusaha mengatur pikiran, perasaan, dan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu (Setiawan, 2022)

Dalam wawancara, agen pemulihan mengungkapkan bahwa kebutuhan untuk “belajar ulang”, “melihat materi lagi”, atau “beriskusi dengan teman AP lain”. Proses ini menggambarkan fungsi self-monitoring dan self-evaluating yang dijelaskan Zimmerman sebagai inti dari siklus regulasi diri. Remaja dengan kemampuan regulasi diri yang baik cenderung mampu mengelola perilaku sosialnya secara lebih adaptif (Ayu, Putri, Noviekayatie, & Santi, 2022). Dalam konteks agen pemulihan, kemampuan ini memungkinkan mereka bisa tetap fokus dengan tujuan program meskipun menghadapi tantangan, seperti yang diungkapkan partisipan WD, klien yang susah dihubungi atau kondisi emosional pribadi yang sedang tidak stabil.

Pada self-monitoring mereka melakukan penilaian internal mengenai kesiapan diri, kualitas interaksi, serta efektivitas pendekatan komunikasi. Ketika individu berada dalam konteks sosial yang kompleks, kemampuan melakukan evaluasi diri membantu menjaga stabilitas dan ketepatan perilaku (Bahar, Degen, & Lang, 2025). Pada agen pemulihan, evaluasi diri ini untuk memfasilitasi mereka untuk tidak hanya fokus pada tantangan, tetapi juga memahami apa yang perlu disesuaikan agar tujuan pendampingan tetap tercapai.

Dinamika agen pemulihan menunjukkan bahwa cara berpikir dan bertindak tidak hanya muncul dari evaluasi pribadi, tetapi juga kemampuan menilai nilai, makna, dan urgensi peran mereka. Regulasi diri berkembang melalui integrasi kemampuan reflektif dengan nilai-nilai internal yang dianggap penting (Ayuta Puspa Citra Zuama, Cut Mutia Dinda, & Djalu Pamungkas, 2021). Pemaknaan tugas berfungsi sebagai "pengarah internal" yang membantu agen pemulihan tetap terorientasi pada tujuan meskipun menghadapi hambatan, di mana proses pengaturan perilaku menjadi lebih kuat ketika individu merasakan tindakannya memiliki nilai pribadi dan sosial yang signifikan (Latinjak, 2025)

Temuan menunjukkan motivasi relatif seimbang di antara ketiga partisipan, mengidentifikasi bahwa motivasi intrinsik merupakan karakteristik fundamental agen pemulihan efektif. Partisipan menunjukkan internalisasi nilai-nilai altruisme dan

tanggung jawab sosial yang kuat, seperti tercermin dalam pernyataan "sedekah pikiran dan tenaga" serta keinginan "membantu orang", yang mentransformasi peran dari sekadar tugas menjadi misi personal bermakna. Regulasi diri berkembang ketika individu memiliki landasan nilai bermakna, terutama pada konteks sosial yang menuntut empati dan komitmen (Jekauc, Pfeffer, Strobach, & Englert, 2026).

Aspek keyakinan diri (*expectancy*) menunjukkan variasi yang lebih besar antar partisipan, di mana BD menunjukkan keyakinan yang sangat tinggi dengan pernyataan "*harus yakin, harus bisa*", sementara WD mengakui adanya fluktuasi keyakinan yang dipengaruhi oleh kondisi emosional. Variasi ini mencerminkan bahwa realitas keyakinan diri bukanlah konstruk yang statis, melainkan dinamis dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor kontekstual. Meskipun terdapat variasi, yang terpenting adalah bahwa ketiga partisipan memiliki strategi yang berbeda untuk mempertahankan atau memulihkan keyakinan diri mereka, antara lain melalui dukungan sosial dari sesama agen pemulihan dan BNN. Ayu dkk. (2022) menemukan bahwa dukungan sosial berperan signifikan dalam memperkuat regulasi diri, terutama dalam konteks yang melibatkan interaksi interpersonal yang intens.

Komponen afektif menunjukkan partisipan memperoleh kepuasan psikologis dari pekerjaan mereka, seperti perasaan senang, puas, dan bangga ketika berhasil membantu klien. Pengalaman afektif ini berfungsi sebagai reinforcement yang mempertahankan motivasi jangka panjang dan melindungi dari risiko burnout (Burton dkk., 2020; Menge & Gerick, 2026; Siradjuddin et al., 2021). Strategi kolaboratif yang diterapkan agen pemulihan, seperti saling memberikan masukan, berbagi pengalaman, dan berkonsultasi ketika menghadapi kesulitan, memperkuat kapasitas regulasi diri individual dalam menghadapi tekanan emosional dari interaksi dengan klien. Kemampuan mempertahankan sikap empati dan profesional di tengah stigma mencerminkan regulasi emosional matang yang merupakan bagian integral regulasi diri keseluruhan, di mana individu dengan kemampuan regulasi diri baik memiliki ketahanan psikologis lebih tinggi terhadap stres kerja dan mampu menjaga keseimbangan sikap dan perilaku di tengah tekanan sosial (Witowska, Schmidt, & Wittmann, 2020).

Aspek perilaku dalam regulasi diri tampak melalui kemampuan agen pemulihan mengorganisasi pekerjaan, menyiapkan materi, dan menata langkah-langkah pendampingan secara sistematis. Agen menunjukkan pola kerja yang teratur, seperti

menyusun prioritas tugas, menentukan waktu kunjungan, dan mengulang kembali prosedur yang dianggap efektif dari pengalaman sebelumnya. Pola perilaku terstruktur seperti ini konsisten yang menekankan bahwa keteraturan perilaku merupakan fondasi penting dalam pembentukan self-regulation individu (Sugianto, Anna, & Sutanto, 2021). Temuan tersebut juga diperkuat oleh penelitian Bandura (2020) yang menunjukkan bahwa perilaku disiplin dan keteraturan meningkatkan sense of agency dan mendorong konsistensi perilaku pada konteks kerja sosial.

Regulasi perilaku merupakan manifestasi nyata dari proses metakognitif dan motivasional, di mana agen pemulihan menerjemahkan kesadaran dan dorongan internal mereka ke dalam tindakan konkret. Partisipan menunjukkan berbagai strategi perilaku yang sistematis, mencakup persiapan (rehearsal), elaborasi pengalaman (elaboration), pengorganisasian (organizational), dan pencarian bantuan (help seeking).

Strategi persiapan yang diterapkan partisipan mencerminkan kesadaran akan pentingnya kesiapan sebelum melakukan intervensi. Kombinasi antara persiapan teknis (membaca materi, mengikuti bimbingan teknis) dan persiapan mental-spiritual (berdoa) menunjukkan pendekatan holistik yang mengintegrasikan kompetensi profesional dengan nilai-nilai personal. Rizki dan Ummayah (2021) dalam analisis pengukuran regulasi diri menjelaskan bahwa persiapan merupakan fase krusial dalam siklus regulasi diri, di mana individu mengantisipasi tantangan dan menyiapkan strategi untuk mengatasinya. Praktik rehearsal merupakan bentuk penguatan perilaku yang disebut dalam literatur psikologi sebagai upaya meningkatkan otomatisasi dan kepercayaan diri dalam melakukan tugas (Keulen, Deković, Matthijssen, Schraven, & Bodden, 2025).

Partisipan menunjukkan kesadaran akan pentingnya mengendalikan respons emosional spontan dan memilih respons konstruktif, seperti diungkapkan BD: *"ya kalau orang kadang pengen marah, ya pengennya marah sih tapi saya menahan diri dulu"*. Proses ini melibatkan tidak hanya refleksi kognitif, tetapi juga regulasi emosional dalam menahan diri ketika menghadapi situasi yang memicu kemarahan. Bahar, Degen, dan Lang (2025) menjelaskan bahwa dalam konteks sosial kompleks, kemampuan evaluasi diri dan regulasi emosional membantu individu menjaga stabilitas dan ketepatan perilaku. Kemampuan menunda respons emosional spontan dan memilih tindakan tepat merupakan indikator regulasi diri matang. Setiawan (2022) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan komponen penting dalam model regulasi diri Zimmerman, di mana individu

tidak hanya mengendalikan perilaku eksternal tetapi juga mengelola pengalaman emosional internal, kemampuan yang sangat krusial mengingat agen pemulihan seringkali berhadapan dengan situasi yang memicu frustrasi, kekecewaan, atau bahkan kemarahan.

Strategi pengorganisasian, seperti penggunaan buku jadwal dan kemampuan memprioritaskan tugas, menunjukkan keterampilan manajemen waktu yang efektif. Hal ini sangat penting mengingat partisipan memiliki beragam tanggung jawab di luar program IBM. Model regulasi diri integratifnya menekankan bahwa regulasi diri tidak terjadi dalam ruang hampa, melainkan dalam konteks sosial yang melibatkan interaksi dengan orang lain dan akses terhadap berbagai sumber daya (Pratiwi & Retnowati, 2019). Dalam penelitian ini, sistem dukungan dari BNN dan komunitas agen pemulihan berfungsi sebagai scaffolding yang memfasilitasi regulasi diri individual. Ketika agen pemulihan menghadapi situasi yang menantang, seperti klien yang sulit dijangkau mereka dapat mengandalkan dukungan dan bimbingan dari pihak yang lebih berpengalaman atau memiliki perspektif berbeda.

Selain itu, partisipan juga menghadapi tantangan dalam mengintegrasikan peran sebagai agen pemulihan dengan tanggung jawab lain dalam kehidupan mereka, seperti peran dalam organisasi kemasyarakatan lain, pekerjaan utama, atau tanggung jawab keluarga. Kemampuan untuk menjaga keseimbangan antara berbagai peran ini menunjukkan regulasi diri yang kompleks dan multi-level. Lestari dan Sugiyo (2022) menemukan bahwa individu dengan regulasi diri yang baik mampu menjaga keseimbangan antara berbagai tuntutan dalam kehidupan mereka tanpa mengalami konflik peran yang destruktif.

Secara keseluruhan, temuan pada Penelitian ini mengungkapkan bahwa regulasi diri agen pemulihan dalam program Intervensi Berbasis Masyarakat merupakan proses yang kompleks dan dinamis, yang dibentuk melalui kesadaran metakognitif, internalisasi nilai-nilai personal, dan implementasi strategi perilaku yang adaptif. Proses Penelitian ini tidak berjalan secara linear, melainkan membentuk siklus adaptasi yang berkelanjutan, dimana agen pemulihan terus-menerus merefleksikan pengalaman, menyesuaikan pendedkatan, dan memperkuat komitmen mereka seiring dengan perkembangan situasi klien dan perubahan konteks pada program.

Dimensi pada regulasi diri, seperti metakognisi, motivasi, dan perilaku, bekerja secara sinergis agar membentuk praktik pendampingan yang bisa menjadi efektif. Regulasi, metakognitif menyediakan kesadaran dan struktur perencanaan serta evaluasi. Pada regulasi motivasi memberikan energi psikologis dan makna yang mempertahankan komitmen di tengah tantangan. Sementara pada regulasi perilaku memberikan kesadaran dan motivasi menjadi tindakan yang konkret dan terukur dan adaptif. Model terintegrasi ini sejalan dengan kerangka teoritis Zimmerman (2000) tentang regulasi diri yang menekankan interaksi dinamis antara faktor personal, perilaku, dan lingkungan.

Meskipun memberikan wawasan mendalam tentang pengalaman regulasi diri agen pemulihan, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal jumlah partisipan (tiga orang) dan lokasi tunggal (Kelurahan Gayamsari, Semarang), serta homogenitas karakteristik partisipan (usia menengah-senior dengan masa kerja 1-2 tahun), yang membatasi variasi pengalaman dan generalisabilitas temuan. Karakteristik ini membatasi generalisabilitas temuan ke agen pemulihan di daerah dengan konteks sosial-ekonomi, budaya, atau struktur program yang berbeda. Agen pemulihan di daerah pedesaan, misalnya, mungkin menghadapi tantangan yang berbeda terkait akses ke sumber daya, stigma sosial, atau dukungan kelembagaan dibandingkan dengan agen pemulihan di perkotaan.

Temuan penelitian ini memiliki beberapa implikasi praktis yang penting untuk pengembangan program IBM dan peningkatan kapasitas agen pemulihan. Program pelatihan dan bimbingan teknis untuk agen pemulihan perlu dirancang dengan pendekatan yang lebih holistik, tidak hanya fokus pada transfer pengetahuan teknis tentang narkoba dan prosedur pendampingan, tetapi juga secara eksplisit mengembangkan keterampilan regulasi diri. Modul pelatihan dapat mencakup pengembangan kesadaran metakognitif melalui latihan refleksi terstruktur, penguatan motivasi intrinsik melalui eksplorasi nilai-nilai personal dan makna kerja sosial, serta pengajaran strategi perilaku konkret seperti manajemen waktu, regulasi emosi, dan help seeking yang efektif (Friskilia & Winata, 2018)

Untuk memperluas dan lebih memperdalam pemahaman tentang regulasi diri agen pemulihan, beberapa arah Penelitian lanjutan dapat dipertimbangkan. Siradjuddin dkk, (2021) mengungkapkan, penelitian yang mengikuti perkembangan regulasi diri agen

pemulihan dari tahap awal mereka mulai terlibat pada IBM hingga beberapa tahun kemudian akan memberikan wawasan bagaimana regulasi diri berkembang seiring pengalaman dan bagaimana faktor-faktor yang berkontribusi terhadap perubahan tersebut.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini memperluas aplikasi teori regulasi diri ke konteks pekerjaan sosial berbasis masyarakat di Indonesia yang selama ini masih terbatas. Temuan tentang bagaimana ketiga dimensi regulasi diri (metakognisi, motivasi, perilaku) beroperasi secara sinergis dalam konteks yang kaya akan nilai-nilai spiritual dan kolektivistik memberikan nuansa kultural penting untuk pengembangan teori regulasi diri yang lebih inklusif dan sensitif konteks. Secara praktis, penelitian ini memberikan wawasan yang dapat langsung diaplikasikan untuk peningkatan program IBM dan pengembangan kapasitas agen pemulihan. Rekomendasi untuk pengembangan pelatihan yang lebih holistik, penguatan sistem dukungan sebaya, dan integrasi perspektif spiritual-kultural lokal dapat meningkatkan efektivitas dan keberlanjutan program pendampingan berbasis masyarakat, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kualitas pendampingan klien dan keberhasilan pemulihan penyalahguna narkoba di masyarakat.

Temuan penelitian ini juga dapat menginformasikan layanan bimbingan dan konseling berbasis komunitas melalui program dukungan yang meningkatkan kapasitas regulasi diri pekerja sosial dan relawan. Pendekatan berbasis komunitas harus melibatkan semua anggota sistem dukungan agen pemulihan, termasuk pelatihan untuk koordinator program dalam memfasilitasi co-regulation dan pembelajaran kolaboratif. Penelitian lanjutan tentang intervensi atau program pelatihan spesifik yang dirancang untuk meningkatkan regulasi diri agen pemulihan akan sangat bermanfaat. Studi eksperimental yang menguji efektivitas pelatihan berbasis mindfulness atau pelatihan regulasi emosi dapat memberikan bukti empiris tentang strategi paling efektif untuk peningkatan kapasitas regulasi diri dan kualitas kerja agen pemulihan.

SIMPULAN

Penelitian ini mengungkap bahwa regulasi diri agen pemulihan dalam Program Intervensi Berbasis Masyarakat (IBM) merupakan proses terintegrasi yang melibatkan keselarasan antara aspek metakognisi, motivasi, dan perilaku. Internalisasi nilai-nilai

altruisme dan tanggung jawab sosial menjadi fondasi motivasional yang lebih kuat dibandingkan insentif eksternal, Kontribusi utama penelitian ini terletak pada perluasan pemahaman teoretis regulasi diri dari konteks pendidikan ke ranah pekerjaan sosial berbasis komunitas, sekaligus memberikan nuansa kultural Indonesia yang kaya akan nilai-nilai spiritual dan kolektivistik.

Implikasi praktis penelitian ini relevan untuk pengembangan program pendampingan berbasis masyarakat yang berkelanjutan. Program pelatihan agen pemulihan perlu melampaui transfer pengetahuan teknis dan secara eksplisit mengembangkan kapasitas regulasi diri melalui pendekatan holistik yang mengintegrasikan kesadaran metakognitif, penguatan motivasi intrinsik, dan strategi perilaku adaptif. Kebaruan penelitian terletak pada penggunaan pendekatan fenomenologi mendalam untuk mengeksplorasi makna subjektif regulasi diri agen pemulihan komunitas di Indonesia, konteks yang belum banyak diteliti, serta pengintegrasian analisis kualitatif dengan visualisasi NVivo untuk mengidentifikasi pola dinamis regulasi diri yang berevolusi seiring perubahan konteks program. Penelitian ini memberikan landasan empiris kuat untuk pengembangan kebijakan dan praktik efektif dalam penanggulangan penyalahgunaan narkoba berbasis pemberdayaan masyarakat, sekaligus membuka jalan bagi penelitian lanjutan tentang regulasi diri dalam berbagai konteks kerja sosial di Indonesia.

REFERENSI

- Ayu, M., Putri, K., Noviekayatie, I., & Santi, D. E. (2022). Hubungan Harga Diri (Self-Esteem) dan Regulasi Diri (Self-Regulation) Dengan Presentasi Diri (Self-Presentation) Pada Remaja Akhir Dalam Mengunggah Foto Dan Video di Media Sosial, 7(10). doi:10.36418/syntax-literate.v7i10.13347
- Ayuta Puspa Citra Zuama, Cut Mutia Dinda, & Djalu Pamungkas. (2021). Telaah Regulasi Ojek Online di Indonesia dalam Perspektif Filsafat Fenomenologi Hukum. *Reformasi Hukum*, 25(1), 21–40. doi:10.46257/jrh.v25i1.182
- Bahar, N. T., Degen, N. M., & Lang, F. R. (2025). Acculturation, self-regulation, and depression among Turkish older immigrants: An SEM study. *International Journal of Intercultural Relations*, 108. doi:10.1016/j.ijintrel.2025.102260
- Eggers, J. H., Oostdam, R., Voogt, J., & Bonne, J. H. Z. (2025). Retention effects of instruction in self-regulation strategies in blended learning environments. *Studies in Educational Evaluation*, 87. doi:10.1016/j.stueduc.2025.101527

- Ekawanti, S., & Mulyana, O. P. (2016). *Regulasi Diri dengan Burnout pada Guru. Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* (Vol. 6).
- Faizza, A. N., Zen, E. F., & Multisari, W. (2025a). Studi Fenomenologi Regulasi Diri Mahasiswa Pengguna ShopeePay. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori Dan Praktik Kependidikan*, 10(2), 107–112. doi:10.17977/um027v10i22025p107-112
- Faizza, A. N., Zen, E. F., & Multisari, W. (2025b). Studi Fenomenologi Regulasi Diri Mahasiswa Pengguna ShopeePay. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori Dan Praktik Kependidikan*, 10(2), 107–112. doi:10.17977/um027v10i22025p107-112
- Friskilia, O., & Winata, H. (2018). Regulasi Diri (Pengaturan Diri) Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 3(1), 184. doi:10.17509/jpm.v3i1.9454
- Jekauc, D., Pfeffer, I., Strobach, T., & Englert, C. (2026). Reconceptualizing self-regulation in health behaviors: A dynamic perspective on the PAAM model. *Performance Enhancement & Health*, 14(1), 100394. doi:10.1016/j.peh.2025.100394
- Kahija, Y. La. (2017). *PENELITIAN FENOMENOLOGIS jalan memahami pengalaman hidup*. (G. Sudibyo, Ed.). Sleman: PT. Kanisius.
- Keulen, J., Deković, M., Matthijssen, D., Schraven, J., & Bodden, D. (2025). Psychological Flexibility, Adaptive Emotion Regulation, Self-Compassion and Autonomy as Mechanisms of Change in Acceptance and Commitment Therapy for Transitional-Age Youth. *Behavior Therapy*. doi:10.1016/j.beth.2025.10.004
- Latinjak, A. T. (2025). Integrative self-regulation model for sport and exercise: Theory and implications for comprehensive training. *Performance Enhancement and Health*, 13(4). doi:10.1016/j.peh.2025.100350
- Nova Lisye Sinaulan, Marsel Michael Sengkey, Valerisha Umbokahu, Gisela Tamboto, & Rizki Murdjo. (2025). Unrequited Love: Regulasi Emosi pada Anak Muda (Studi Kualitatif Fenomenologi). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 4288–4293. doi:10.31004/jerkin.v3i4.1252
- Nurfarhanah, N., Hariko, R., Firman, F., Ersya, Z. L., & Rachmi, M. M. (2022). Self-regulation ability dalam pencegahan pelanggaran lalu lintas pada remaja. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 7(2), 208. doi:10.29210/021485jpgi0005
- Rizki, A., Ummayah, U., Sunan, U., & Surabaya, A. (n.d.). *ANALISIS PENGUKURAN REGULASI DIRI* (Vol. 8).
- Setiawan, B. (2022). Pengembangan Self-Regulation Scale Mahasiswa berdasarkan Zimmerman Self-Regulation Model. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 5(2), 215–228. Retrieved from <http://syekhnujati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>
- Siradjuddin, M. S., Esita, Z., Diri, K. E., Regulasi, D., Halu, U., Kendari, O., & Kendari, U. M. (2021). *Kontribusi Efikasi Diri dan Regulasi Diri Terhadap Pemaafan Diri Remaja yang Sedang Mengalami Masa Hukuman*.
- Stingl, I. (2021). (Im)Possible selves in the Swiss labour market: Temporalities, immigration regulations, and the production of precarious workers. *Geoforum*, 125, 1–8. doi:10.1016/j.geoforum.2021.06.016

- Sugianto, D., Anna, J. A., & Sutanto, S. H. (2021). Health self-regulation and self-compassion as predictors of COVID-19 preventive behavior among Indonesian sample. *Jurnal Psikologi Ulayat*. doi:10.24854/jpu409
- Witowska, J., Schmidt, S., & Wittmann, M. (2020). What happens while waiting? How self-regulation affects boredom and subjective time during a real waiting situation. *Acta Psychologica*, 205. doi:10.1016/j.actpsy.2020.103061