

**KONSELING KELUARGA DALAM MENUMBUHKAN  
KETERBUKAAN DIRI PADA MANTAN PENGGUNA NARKOBA DI  
BADAN NARKOTIKA NASIONAL PROVINSI (BNNP) JAWA TENGAH**



**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Oleh:

**ZAINA MAULANI FAUZIYAH LATIF**

**2101016013**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG**

**2025**

## HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

### NOTA PEMBIMBING

Lamp : -

Hal : Persetujuan Skripsi

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Walisongo Semarang

Di Semarang

*Assalamualaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi mahasiswa:

Nama : Zaina Maulani Fauziyah Latif

NIM : 2101016013

Jurusan/Konsentrasi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam/Konselor Sosial Keagamaan

Judul Proposal : Konseling Keluarga Dalam Menumbuhkan Keterbukaan Diri Pada Mantan Pengguna Narkoba Di Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah

Dengan ini, kami menyatakan telah menyetujui dan mohon agar segera diujikan. Atas perhatiannya kami sampaikan terimakasih.

*Wassalamualaikum Wr. Wb.*

Semarang, 20 Maret 2025

Pembimbing



**Dr. Ema Hidayanti, S.Sos.I, M.S.I.**

**NIP. 198203072007102001**

## HALAMAN PENGESAHAN

### SKRIPSI

#### KONSELING KELUARGA DALAM MENUMBUHKAN KETERBUKAAN DIRI PADA MANTAN PENGGUNA NARKOBA DI BADAN NARKOTIKA NASIONAL PROVINSI (BNNP) JAWA TENGAH

Disusun Oleh:  
Zaina Maulani Fauziyah Latif  
2101016013

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada Kamis, 10 April 2025 dan dinyatakan telah LULUS memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos)

#### Susunan Dewan Penguji

Ketua

Hj. Widayat Mintarsih, M.Pd.  
NIP. 196909012005012001

Sekretaris

Dr. Ema Hidayanti, S.Sos.I., M.S.I.  
NIP. 198203072007102001

Penguji I

Dr. Saifuddin, M.Ag.  
NIP. 197512032003121002

Penguji II

Ulin Nihayah, M.Pd.I.  
NIP. 198807022018012001

Mengetahui,  
Pembimbing

Dr. Ema Hidayanti, S.Sos.I., M.S.I.  
NIP. 198203072007102001

Disahkan oleh  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Pada tanggal 06 Mei 2025

H. Moh. Fauzi, M.Ag.  
NIP. 197205171998031003

## HALAMAN PERNYATAAN

### PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Zaina Maulani Fauziyah Latif

NIM : 2101016013

Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Konseling Keluarga Dalam Menumbuhkan Keterbukaan Diri Pada Mantan Pengguna Narkoba Di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah” adalah murni hasil karya saya sendiri. Skripsi ini saya ajukan untuk mendapatkan gelar Sarjana Sosial (S.Sos) di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Saya memastikan bahwa tidak ada bagian dari skripsi ini yang pernah digunakan untuk mendapatkan gelar sarjana di perguruan tinggi manapun. Semua informasi yang saya dapatkan dari berbagai sumber, baik yang sudah diterbitkan maupun belum, telah saya cantumkan dengan jelas dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 20 Maret 2025

Penulis,



Zaina Maulani Fauziyah Latif

NIM: 2101016013

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul "Konseling Keluarga dalam Menumbuhkan Keterbukaan Diri Pada Mantan Pengguna Narkoba di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah". Tak lupa shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Agung Muhammad SAW.

Terselesaikannya skripsi ini membawa kegembiraan tersendiri bagi penulis. Penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih jauh dari sempurna, namun berkat tekad kuat, usaha, bantuan, dukungan, bimbingan, dan doa yang mengalir dari berbagai pihak, skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan dengan baik dan lancar. Oleh karenanya, dengan segenap ketulusan hati, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Nizar. M.Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Prof. Dr. H. Moh. Fauzi, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
3. Dr. Ema Hidayanti, S.Sos.I., M.S.I. selaku ketua program studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, sekaligus wali studi dan dosen pembimbing penulis. Beliau dengan sabar dan ikhlas telah meluangkan waktu, pemikiran, dan tenaga untuk membimbing penulis serta kepada Hj. Widayat Mintarsih, M.Pd. selaku sekretaris program studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam.
4. Segenap dosen dan civitas Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang telah membagikan ilmu pengetahuan berharga untuk masa depan peneliti dan memberikan bantuan dalam kelancaran penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh pihak di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah yang sudah mengizinkan penulis untuk penelitian di sana, terima kasih atas kerja sama dan bantuan yang diberikan sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
6. Kedua orang tua penulis, Ibu Sartiah dan Bapak Suherman yang telah bekerja keras untuk mengusahakan segalanya bagi penulis dan selalu memberikan doa, nasehat, motivasi, dan dukungan tiada henti dalam penyelesaian studi ini.
7. Mbak Ulfa Mukhlisoh, S.Sos, Mbak Khelimatun Nafi'ah, S.Pd, Laili Nazilatorrohmah, S.Pd dan Rahayu Puji Astuti, S.Sos yang senantiasa ikhlas

membantu dan mendukung penulis dalam proses penulisan tugas akhir ini, serta Laila Azizatul Nisa', S.Sos. teman seperjuangan penulis dalam menyelesaikan tugas akhir.

8. Teman-teman penulis yang berada di Pondok Pesantren Daarun Najaah Jerakah, terutama grup *CARVIL* dan Mbak-mbak Aula yang senantiasa kebersamai penulis sedari Mahasiswa Baru sampai saat ini serta menjadi rumah kedua selama penulis menempuh perkuliahan di perantauan.
9. Teman-teman mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam angkatan 2021, terutama kelas BPI A yang telah bersama-sama berjuang selama masa studi.
10. Teman-teman KKN Moderasi Beragama ke 18 Posko 91 dan teman-teman Pelatihan Pengalaman Profesi (PPP) yang telah memberikan banyak pengalaman yang luar biasa kepada penulis.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dan mendukung penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Tiada yang dapat penulis sampaikan kecuali ungkapan rasa terima kasih yang mendalam serta harapan tulus semoga segala bantuan dan kebaikan yang telah tercurah kepada penulis mendapat balasan berlipat dari Allah SWT, dan semoga menjadi catatan amal kebaikan di sisi-Nya. Aamiin Ya Rabbal Alamin...

Semarang, 23 Maret 2025

Penulis



Zaina Maulani Fauziyah latif

NIM: 2101016013

## **PERSEMBAHAN**

Dengan penuh rasa syukur, saya persembahkan karya ini untuk orang-orang istimewa yang sangat berarti dalam hidup saya. Beliau yang senantiasa mendampingi perjalanan saya dengan doa tulus, nasihat berharga, motivasi tak terhingga, dan dukungan yang tak pernah surut demi kesuksesan perjuangan saya, yaitu:

1. Kedua orang tua saya, Ibu Sartiah dan Bapak Suherman yang selalu memberikan kasih sayang tanpa batas, dukungan moral dan material, serta doa yang tak pernah putus. Pengorbanan dan kerja keras beliau menjadi motivasi terbesar bagi saya untuk terus berjuang menyelesaikan pendidikan ini. Semoga karya ini dapat menjadi salah satu wujud bakti dan kebanggaan bagi beliau.
2. Diri saya sendiri, Zaina Maulani Fauziyah Latif yang telah berjuang dengan penuh kesabaran dan ketekunan selama proses penyusunan skripsi ini. Segala tantangan, hambatan, dan kesulitan yang saya hadapi akhirnya membuahkan hasil yang dapat membuktikan bahwa tidak ada usaha yang sia-sia selama dilandasi dengan ketulusan dan kesungguhan.
3. Almamater tercinta Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan banyak ilmu, pengetahuan dan pengalaman selama penulis menempuh pendidikan di UIN Walisongo Semarang.

## MOTTO

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ ۚ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

*“Dan hendaklah di antara kamu ada segolongan orang yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar. Dan mereka itulah orang-orang yang beruntung.”*

(Q.S. Ali Imran: 104)

"Mendengarkan dengan hati, memahami tanpa menghakimi."

## **ABSTRAK**

### **Zaina Maulani Fauziyah Latif (2101016013). Konseling Keluarga Dalam Menumbuhkan Keterbukaan Diri Pada Mantan Pengguna Narkoba Di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah**

Mantan pengguna narkoba adalah orang yang telah sembuh dari kecanduan, tetapi proses pemulihan mereka panjang dan sulit. Mereka sering takut membuka diri, bahkan pada keluarga sendiri, karena khawatir mendapat diskriminasi dan memiliki pikiran negatif. Tanpa keterbukaan diri, pemulihan mereka akan terhambat. BNNP Jawa Tengah menggunakan konseling keluarga untuk membantu mantan pengguna narkoba lebih terbuka. Penelitian ini akan mempelajari bagaimana pelaksanaan konseling keluarga di BNNP Jawa Tengah membantu menumbuhkan keterbukaan diri pada mantan pengguna narkoba.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pelaksanaan konseling keluarga dalam menumbuhkan keterbukaan diri pada mantan pengguna narkoba di BNNP Jawa Tengah. Penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan data primer dari konselor, fasilitator, mantan pengguna narkoba dan keluarganya, serta data sekunder dari dokumentasi. Pengumpulan data melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Validasi data menggunakan triangulasi sumber, dengan analisis meliputi reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian ini adalah Proses konseling keluarga di BNNP Jawa Tengah dapat menumbuhkan keterbukaan diri pada mantan pengguna narkoba (MPN) melalui penerapan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan melalui penerapan prinsip konseling keluarga. Penerapan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang fokus pada mengubah pola pikir negatif menjadi positif, mengenali pikiran yang terlalu berlebihan, dan pengelolaan perasaan. Adapun penerapan prinsip konseling keluarga meliputi melibatkan seluruh keluarga, konselor memperhatikan kesehatan fisik dan mental, dan konseling berkelanjutan untuk membangun kepercayaan mantan pengguna. Dengan penerapan teknik dan prinsip konseling keluarga di atas, mampu menumbuhkan keterbukaan diri pada mantan pengguna dilihat dari aspek 1) Ketepatan: Mantan pengguna mampu bercerita menyesuaikan informasi yang akan dibagikan agar menghindari diskriminasi; 2) Motivasi: Mantan pengguna mampu menumbuhkan dukungan dari diri sendiri sekaligus mendapat dukungan dari keluarga; 3) Waktu: Mantan pengguna mampu memilih situasi dan kondisi yang tepat sebelum memulai komunikasi dengan keluarganya; 4) Keintensifan: Mantan pengguna mampu menyampaikan informasi dengan menentukan batas yang jelas kepada orang lain sesuai tingkat kedekatannya; 5) Keluasan dan Kedalaman: Mantan pengguna memiliki kesadaran tentang informasi apa yang tepat dan kepada siapa informasi tersebut dibagikan.

**Kata Kunci: Konseling keluarga, Keterbukaan diri, Mantan pengguna narkoba**

## DAFTAR ISI

|                                                     |      |
|-----------------------------------------------------|------|
| HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....                | ii   |
| HALAMAN PENGESAHAN .....                            | iii  |
| HALAMAN PERNYATAAN .....                            | iv   |
| KATA PENGANTAR .....                                | v    |
| PERSEMBAHAN.....                                    | vii  |
| MOTTO .....                                         | viii |
| ABSTRAK.....                                        | ix   |
| DAFTAR ISI.....                                     | x    |
| BAB I.....                                          | 1    |
| PENDAHULUAN .....                                   | 1    |
| A.Latar Belakang .....                              | 1    |
| B.Rumusan Masalah.....                              | 5    |
| C.Tujuan Penelitian.....                            | 5    |
| D.Manfaat Penelitian.....                           | 5    |
| E.Tinjauan Pustaka.....                             | 6    |
| F.Metode Penelitian .....                           | 9    |
| G.Sistematika Penulisan.....                        | 13   |
| BAB II.....                                         | 15   |
| LANDASAN TEORI.....                                 | 15   |
| A.Konseling Keluarga.....                           | 15   |
| 1.Pengertian Konseling keluarga .....               | 15   |
| 2.Tujuan Konseling keluarga .....                   | 17   |
| 3.Pendekatan Konseling Keluarga .....               | 19   |
| 4.Teknik Konseling Keluarga .....                   | 23   |
| 5.Prinsip Konseling Keluarga .....                  | 29   |
| 6.Proses Pelaksanaan Konseling Keluarga .....       | 30   |
| B.Keterbukaan Diri ( <i>Self Disclosure</i> ) ..... | 33   |
| 1.Pengertian Keterbukaan Diri.....                  | 33   |
| 2.Tujuan Dan Fungsi Keterbukaan Diri.....           | 34   |
| 3.Manfaat Keterbukaan Diri .....                    | 36   |
| 4.Aspek Keterbukaan diri .....                      | 37   |

|                                                                                                                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 5.Faktor Yang Mempengaruhi Keterbukaan Diri .....                                                                                                                            | 39  |
| 6.Keterbukaan Diri Dalam Jendela Johari .....                                                                                                                                | 42  |
| C.Mantan Pengguna Narkoba (MPN) .....                                                                                                                                        | 44  |
| 1.Pengertian Mantan Pengguna Narkoba.....                                                                                                                                    | 44  |
| 2.Karakteristik Mantan Pengguna Narkoba .....                                                                                                                                | 44  |
| D.Urgensi Konseling keluarga Dalam Menumbuhkan Keterbukaan Diri Pada<br>Mantan Pengguna Narkoba Di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa<br>Tengah.....              | 46  |
| BAB III .....                                                                                                                                                                | 48  |
| HASIL PENELITIAN .....                                                                                                                                                       | 48  |
| A.Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....                                                                                                                                      | 48  |
| 1.Profil Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah.....                                                                                                                  | 48  |
| 2.Kedudukan, Kewenangan, Tugas dan Fungsi Badan Narkotika Nasional<br>Provinsi Jawa Tengah .....                                                                             | 49  |
| 3.Visi dan Misi Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah .....                                                                                                          | 50  |
| 4.Struktur Organisasi Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah.....                                                                                                     | 50  |
| 5.Program Kegiatan Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah.....                                                                                                        | 50  |
| 6.Alamat dan Kontak Kantor Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah<br>.....                                                                                            | 51  |
| B.Pelaksanaan Konseling Keluarga Dalam Menumbuhkan Keterbukaan Diri Pada<br>Mantan Pengguna Narkoba Di Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah .                       | 51  |
| 1.Pelaksanaan Konseling Keluarga Di Badan Narkotika Nasional Provinsi<br>Jawa Tengah.....                                                                                    | 51  |
| 2.Konseling Keluarga Dalam Menumbuhkan Keterbukaan Diri Pada Mantan<br>Pengguna Narkoba Di Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah .....                               | 60  |
| BAB IV .....                                                                                                                                                                 | 104 |
| ANALISIS HASIL.....                                                                                                                                                          | 104 |
| A.Analisis Pelaksanaan Konseling Keluarga dalam Menumbuhkan Keterbukaan<br>Diri pada Mantan Pengguna Narkoba di Badan Narkotika Nasional Provinsi<br>(BNNP) Jawa Tengah..... | 105 |
| 1.Analisis Pelaksanaan Konseling Keluarga di Badan Narkotika Nasional<br>Provinsi (BNNP) Jawa Tengah.....                                                                    | 105 |
| 2.Analisis Konseling Keluarga dalam Menumbuhkan Keterbukaan Diri pada<br>Mantan Pengguna Narkoba di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP)<br>Jawa Tengah.....             | 112 |
| BAB V .....                                                                                                                                                                  | 121 |

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| PENUTUP.....                            | 121 |
| A.Kesimpulan.....                       | 121 |
| B.Saran .....                           | 121 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                    | 123 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN .....                 | 129 |
| <i>Lampiran 1</i> Draf Wawancara.....   | 129 |
| <i>Lampiran 2</i> Surat Izin Riset..... | 131 |
| <i>Lampiran 3</i> Data Informan .....   | 132 |
| <i>Lampiran 4</i> Dokumentasi .....     | 133 |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....              | 134 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <i>Tabel 1.</i> Kondisi Keterbukaan Diri pada mantan pengguna narkoba sebelum mengikuti konseling keluarga ..... | 69 |
| <i>Tabel 2.</i> Proses konseling keluarga dalam menumbuhkan keterbukaan diri pada mantan pengguna narkoba .....  | 80 |
| <i>Tabel 3.</i> Kondisi Keterbukaan Diri pada mantan pengguna narkoba sesudah mengikuti konseling keluarga ..... | 95 |

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Pada era yang semakin canggih, modern dan berkembang ini, banyak individu berusaha memenuhi serta menutupi kebutuhan hidup mereka dengan berbagai macam cara. Ada kalanya mereka memilih jalan pintas dan menghalalkan segala cara, termasuk penyalahgunaan barang yang seharusnya tidak digunakan, contoh yang jelas adalah narkoba. Barang ini tidak semestinya dikonsumsi, namun sering menjumpai orang yang mengedarkan, membeli, dan menggunakannya hanya untuk memenuhi ketergantungan pada obat-obatan terlarang (Wahyuni, 2024). Selain narkoba, ada juga istilah Napza, yang mengacu pada Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif. Istilah Napza biasanya dipakai oleh praktisi kesehatan dan rehabilitasi. Kedua istilah tersebut sebenarnya tiga jenis zat yang sama memiliki efek yang dapat menurunkan kesadaran, menghilangkan rasa, mengurangi hingga menghilangkan rasa sakit, dan dapat menyebabkan ketergantungan (Anggraeni dkk., 2023).

Dari perspektif agama, narkoba sangat diharamkan karena bisa menghilangkan akal sehat manusia. Secara lebih spesifik, Islam menjelaskan bahwa segala sesuatu yang memabukkan, termasuk narkoba, adalah haram (Dwiyanti dkk., 2022). Dalam Al-Quran, Surat Al-Maidah ayat 90, Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya: *“Wahai orang-orang yang beriman, sesungguhnya minuman keras, berjudi, (berkorban untuk) berhala, dan mengundi nasib dengan anak panah adalah perbuatan keji (dan) termasuk perbuatan setan. Maka, jauhilah (perbuatan-perbuatan) itu agar kamu beruntung”*

Berdasarkan firman Allah di atas, mengonsumsi *khamr* itu haram karena merupakan perbuatan setan yang memiliki banyak *mudharat* (keburukan) bagi manusia. Penggunaan

narkoba dapat menyebabkan kerusakan bagi kesehatan dan lingkungan masyarakat. Oleh karena itu, narkoba dalam Islam disamakan dengan *khamr* yaitu haram. Peraturan kejahatan narkoba tertulis pada Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika, terdapat berbagai jenis sanksi pidana bagi pelanggar hukum terkait narkotika, termasuk hukuman penjara (minimum-maksimum), penjara seumur hidup, denda, dan hukuman mati yang paling berat dan masih menimbulkan antara pro dan kontra (Anggraeni dkk., 2023). Hukuman mati dibenarkan apabila pelaku tindak pidana memperlihatkan telah melakukan tindakan berbahaya bagi masyarakat. Meskipun terlihat tidak adil, penjatuhan hukuman mati diatur di dalam dan di luar KUHP sebagai hukum positif yang berlaku di Indonesia dengan tujuan para pengedar dan pengguna narkoba jera (Dwiyanti dkk., 2022).

Badan Narkotika Nasional (BNN) menemukan 49 jaringan narkotika dari internasional dan nasional yang menargetkan semua kalangan masyarakat di Indonesia. Pengguna narkoba meningkat hingga 4,8 juta orang, untuk itu, diperlukan kerja sama antar lembaga dan warga untuk melawan narkoba. Pada tanggal 24 Februari 2023, BNN menemukan jaringan narkotika internasional yang melibatkan 8 warga negara Iran dengan barang bukti 319 kilogram sabu. Dari periode 2022 sampai 19 Maret 2023, BNN menanggulangi 768 kasus narkotika yaitu 1.209 tersangka dan menyita semua barang bukti yang ada, termasuk 2,429 ton metafetamin dan 1,902 ton sabu. Menurut laporan BNN, prevalensi pengguna narkoba bertambah yang awalnya di angka 1,80% pada 2019 menjadi 1,95% pada 2021. Kurang lebih 4,8 juta pengguna yang berusia 15-64 tahun dari pedesaan dan perkotaan rata pernah mengkonsumsi narkoba, bertambah dari 4,5 juta di tahun sebelumnya. Area rawan narkoba menurun yang awalnya 8.691 area menjadi 8.002 area (Wahyuni, 2024).

Korban penyalahgunaan narkoba harus menjalankan rehabilitasi, proses pemulihan melalui rehabilitasi merupakan solusi yang efektif dalam menangani kasus penyalahgunaan narkoba. Ketika masuk ke dalam panti rehabilitasi, mereka dituntut untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Meski demikian, proses adaptasi ini terkadang menimbulkan rasa tidak nyaman bagi para pengguna narkoba. Saat menjalani rehabilitasi, setiap individu perlu membangun tekad yang kuat, baik untuk diri sendiri maupun sesama peserta rehabilitasi, guna memperbaiki kualitas hidup mereka dalam berbagai aspek seperti mental, spiritual, sosial, dan

fisik. Melalui kehidupan bersama ini, tercipta ikatan persaudaraan dan hubungan timbal balik yang secara alami menjadi metode penyembuhan bagi setiap korban. Korban penyalahgunaan narkoba yang telah selesai menjalani rehabilitasi maka status korban tidak lagi sebagai ‘pengguna’ melainkan Mantan Pengguna Narkoba (MPN) (Nawangsih & Sari, 2017).

Para mantan pengguna narkoba biasanya akan cenderung menutup diri dan menjadi pendiam seperti sulit bercerita tentang pengalaman atau perasaannya, jarang keluar rumah, membatasi komunikasi bahkan dengan orang terdekat, sensitif dan cepat marah jika membahas masalahnya, sulit menerima kritik dan saran, takut melamar pekerjaan karena khawatir ditolak, mendapat stigma negatif, dan tidak mudah percaya dengan orang lain (Jonathan dkk., 2023). Fenomena seperti ini juga ditemukan pada mantan pengguna narkoba dalam dampingan BNNP Jawa Tengah. Hasil observasi dan wawancara yang ditemukan pada mantan pengguna narkoba yaitu kecenderungan seperti tidak ingin mengungkapkan perasaannya, mendapat stigma negatif dari masyarakat, takut melamar kerja karena khawatir ditolak, dan membatasi komunikasi bahkan dengan orang terdekat. Fenomena tersebut selaras dengan karakteristik yang cenderung negatif menurut Taylor & Belgrave dalam (Gainau, 2009), yaitu mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, tingkat kepercayaan diri yang rendah, muncul perasaan negatif seperti rasa takut, kecemasan, dan merasa rendah diri, cenderung bersikap tertutup, sulit berbagi dan mengungkapkan diri.

Kecenderungan negatif pada mantan pengguna narkoba jika dibiarkan akan berdampak buruk, karena dapat menghambat proses pemulihan, stres dan depresi, kurang mendapat dukungan sosial, meningkatnya resiko untuk kambuh, sulit untuk kembali bersosialisasi pada lingkungan sekitar, terhambatnya perkembangan dan keterampilan sosial yang diperlukan untuk menjalani kehidupan normal (Khotimah, 2023). Kecenderungan tersebut mungkin tidak selalu muncul pada setiap mantan pengguna narkoba. Untuk menghindari dampak negatif yang berpotensi terjadi pada mantan pengguna narkoba, maka harus mendapat dukungan yang tepat serta kemauan yang kuat untuk pulih, agar bisa berubah menjadi lebih positif seiring berjalannya waktu, seperti yang dikemukakan Jonhson dalam (Gainau, 2009) yaitu memiliki rasa tertarik dan perhatian yang lebih besar terhadap orang lain,

memiliki kepercayaan yang tinggi dan cenderung lebih percaya dan terbuka terhadap orang lain. Untuk mencapai hal tersebut, mantan pengguna narkoba harus memiliki keterbukaan diri.

Dengan memiliki keterbukaan diri, mantan pengguna narkoba dapat mengungkapkan perasaan, tantangan, dan pengalaman yang selama ini tersimpan, sehingga dapat mengurangi beban psikologis dan menghilangkan rasa malu yang selama ini mereka alami. Selain itu, keterbukaan diri dapat membantu mereka untuk membangun kembali kepercayaan keluarga dan lingkungan masyarakatnya, sekaligus menjadi strategi untuk mencegah kekambuhan. Melalui keterbukaan diri, mantan pengguna narkoba dapat bercerita dan mengungkapkan perasaannya dengan jujur. Sehingga, hal tersebut dapat mengidentifikasi pemicu yang berpotensi mengarahkan mereka kembali ke lingkungan narkoba dan mengembangkan mekanisme coping yang lebih sehat serta membangun sistem dukungan sosial yang kuat (Santoso & Samputra, 2023).

Salah satu cara untuk menumbuhkan keterbukaan diri pada mantan pengguna narkoba bisa dengan melaksanakan konseling keluarga seperti yang sudah diterapkan di BNNP Jawa Tengah. Hal ini selaras dengan tujuan konseling keluarga, yaitu untuk menciptakan komunikasi terbuka dan jujur antara mantan pengguna narkoba dengan keluarganya. Keluarga dapat memahami cara berkomunikasi yang tepat untuk mendorong mantan pengguna narkoba mengungkapkan perasaan, masalah, dan kebutuhan mereka tanpa rasa takut atau malu (Yanti, 2020). Konselor membantu keluarga untuk menciptakan suasana aman dan nyaman, sehingga mantan pengguna narkoba merasa diterima dan didukung untuk berbagi pengalaman mereka (Umam, 2021). Dengan adanya konseling keluarga setiap anggota keluarga dapat memahami perspektif masing-masing, mengidentifikasi pola interaksi yang tidak sehat, dan mengembangkan strategi bersama untuk mendukung proses pemulihan. Keluarga juga diajarkan cara mendengarkan tanpa menghakimi dan memberikan respon yang membangun untuk mendorong keterbukaan diri lebih lanjut (Delafi, 2019).

Konseling keluarga menurut Islam adalah membantu anggota keluarga agar menemukan solusi dan pemahaman yang lebih baik tentang kehidupan mereka dan membimbing mereka agar selalu selaras dengan kehendak Allah dalam menjalani kehidupan berkeluarga (Ghozy, 2021). Konseling keluarga juga termasuk dalam dakwah bil hal (dakwah melalui perbuatan

atau tindakan nyata) (Handayani dkk., 2016). Karena merupakan cara nyata konselor untuk menyampaikan ajaran Islam dan mengajak pada kebaikan melalui pemecahan masalah dalam keluarga. Tidak sekadar berbicara atau memberikan ceramah, konseling keluarga langsung terlibat dalam penyelesaian masalah yang dihadapi keluarga (Widyarto dkk, 2024). Dengan tujuan untuk mengajak klien mengenal diri sendiri sebagai makhluk ciptaan Allah, memahami perannya dalam keluarga, menjalankan kehidupan sesuai dengan ajaran agama Islam, dan mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat (Ramadhani & Halwati, 2024). Hal ini, berkaitan dengan ayat Al-Qur'an surat Ali Imran ayat 104:

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

Artinya: *Dan hendaklah di antara kamu ada segolongan orang yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar. Dan mereka itulah orang-orang yang beruntung.*

Dari fenomena di atas, peneliti tertarik meneliti mengenai konseling keluarga yang dilaksanakan di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah kepada mantan pengguna narkoba untuk menumbuhkan keterbukaan diri (*Self Disclosure*). Maka dari itu, judul dari penelitian ini adalah **“Konseling Keluarga Dalam Menumbuhkan Keterbukaan Diri Pada Mantan Pengguna Narkoba Di Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah”**

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah ditulis oleh penulis, maka rumusan masalahnya adalah “bagaimana pelaksanaan konseling keluarga dalam menumbuhkan keterbukaan diri pada mantan pengguna narkoba di BNNP Jawa Tengah?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil dari pelaksanaan konseling keluarga dalam menumbuhkan keterbukaan diri pada mantan pengguna narkoba di BNNP Jawa Tengah.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoretis**

Secara teoretis, penelitian ini untuk pengembangan ilmu pada bidang bimbingan dan penyuluhan islam Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Selain itu, peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa terutama jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam dengan penelitian yang berhubungan dengan konseling keluarga dalam menumbuhkan keterbukaan diri (*self disclosure*) pada mantan pengguna narkoba.

## 2. Manfaat Praktis

Secara Praktis, penelitian ini dapat menjadikan masukan atau solusi bagi petugas Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah terutama bagi konselor di bidang konseling keluarga dan berlaku juga untuk lembaga lain yang memiliki bidang yang sama. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi manfaat bagi klien khususnya pada mantan pengguna narkoba untuk menumbuhkan keterbukaan diri (*self disclosure*). Dan peneliti juga berharap bahwa penelitian ini dapat mengedukasi bagi pembaca untuk tidak mendekati apalagi mengonsumsi narkoba.

## E. Tinjauan Pustaka

Pada bagian tinjauan pustaka ini merupakan sebuah ringkasan dari penelitian terdahulu yang dijadikan ide pemikiran dan referensi pada penelitian ini, berikut adalah penelitian yang mempunyai keterkaitan dengan penelitian ini, yaitu:

1. Lisa Ameliawati, skripsi pada tahun 2018 yang berjudul “Self Disclosure Santri Mantan Pengguna Narkoba Kepada Significant Others Di Lingkungan Pesantren Turus, Pandeglang”. Jurusan ilmu komunikasi, fakultas ilmu sosial dan ilmu politik Universitas Muhammadiyah Prof DR HAMKA. Penelitian ini menemukan bahwa tingkat keterbukaan diri para santri mantan pengguna narkoba kepada orang terdekat mereka bervariasi satu sama lain. Faktor utama yang mempengaruhi perbedaan ini adalah tipe kepribadian, santri yang ekstrovert cenderung lebih terbuka dibanding yang introvert. Selain itu, kebutuhan komunikasi antarpribadi menjadi faktor penting yang mempengaruhi sejauh mana mereka membuka diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan mengambil bentuk studi kasus. Untuk mengumpulkan informasi, peneliti melakukan wawancara serta pengamatan langsung.

Untuk menganalisis fenomena ini, penelitian menggunakan konsep Jendela Johari (Johari Windows) sebagai landasan teori utama dalam memahami proses keterbukaan diri. Selain itu, penelitian juga memanfaatkan teori kebutuhan antarpribadi untuk mengevaluasi sejauh mana dampak keterbukaan diri tersebut dalam memenuhi kebutuhan komunikasi antarpribadi mereka. Kedua penelitian mengkaji keterbukaan diri mantan pengguna narkoba dengan pendekatan kualitatif dan teknik wawancara. Perbedaan utama terletak pada lokasi dan fokus penelitian ini di BNNP Jawa Tengah fokus pada konseling keluarga, sedangkan penelitian terdahulu di Pesantren Turus Pandeglang fokus pada keterbukaan diri kepada significant others. Penelitian terdahulu menggunakan konsep Jendela Johari dan menemukan pengaruh tipe kepribadian terhadap keterbukaan diri, sementara penelitian ini menekankan peran konseling keluarga. Kedua pendekatan ini memberikan perspektif yang saling melengkapi dalam memahami keterbukaan diri mantan pengguna narkoba.

2. Yolana Prasiska, skripsi tahun 2023 yang berjudul “Konseling Keluarga Dalam Meningkatkan Dukungan Sosial Korban Penyalahgunaan Narkoba Di Yayasan Sinar Jati Lampung”. Jurusan bimbingan konseling islam, Fakultas dakwah dan komunikasi, UIN Raden Intan Lampung. Hasil dari penelitian menunjukkan adanya transformasi positif dalam keluarga korban narkoba, ditandai dengan meningkatnya dukungan keluarga melalui perhatian lebih besar, motivasi untuk pemulihan, dan penerimaan yang lebih baik terhadap anggota keluarga yang menjadi korban narkoba. Penelitian ini bertujuan untuk menguraikan bagaimana proses konseling keluarga dilakukan untuk memperkuat dukungan sosial bagi para korban narkoba yang sedang dalam pemulihan di Yayasan Sinar Jati Lampung. Metodologi yang digunakan pendekatan kualitatif deskriptif, peneliti terjun langsung ke lapangan untuk mengumpulkan data, menggunakan format studi kasus untuk menggambarkan fenomena. Kedua penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dan berfokus pada konseling keluarga untuk pemulihan pengguna narkoba. Perbedaannya terletak pada fokus utama - penelitian ini menekankan keterbukaan diri di BNNP Jawa Tengah, sedangkan penelitian Yolana Prasiska mengkaji peningkatan dukungan sosial keluarga di Yayasan Sinar Jati Lampung. Hasil penelitian

juga berbeda: penelitian ini membahas penumbuhan keterbukaan diri melalui konseling keluarga, sementara penelitian terdahulu menunjukkan transformasi positif dalam bentuk peningkatan dukungan dan penerimaan keluarga terhadap korban narkoba.

3. Sri Wahyuni, skripsi pada tahun 2024 yang berjudul “Pelaksanaan Konseling Keluarga Dalam Meningkatkan Self Esteem Pecandu Narkoba Di Institusi Penerima Wajib Lapori (IPWL) Yayasan Mercusuar Riau”. Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Suska Riau. Penelitian ini mengkaji pelaksanaan konseling keluarga sebagai metode pemulihan pecandu narkoba di IPWL Yayasan Mercusuar Riau. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Penelitian menemukan bahwa konseling keluarga di IPWL Yayasan Mercusuar Riau telah dilaksanakan sesuai prosedur, mulai dari tahap membangun kedekatan, kepercayaan, identifikasi masalah, hingga assessment klien. Kedua penelitian memiliki persamaan dalam penggunaan metode kualitatif deskriptif, fokus konseling keluarga, dan teknik wawancara. Perbedaannya terletak pada lokasi yaitu penelitian ini di BNNP Jawa Tengah sedangkan penelitian terdahulu di IPWL Mercusuar Riau, tujuannya yaitu penelitian ini untuk menumbuhkan keterbukaan diri sedangkan penelitian terdahulu untuk menumbuhkan self esteem. Keduanya membuktikan pentingnya konseling keluarga dalam pemulihan pecandu narkoba.
4. Maryam B. Gainau, artikel jurnal pada tahun 2009 yang berjudul “Keterbukaan diri (self disclosure) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling”. Widya Warta: Jurnal ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun, XXXIII (01). pp. 95-112. ISSN 0854-1981. Hasil penelitian ini Keterbukaan diri merupakan proses yang membantu meningkatkan kemampuan komunikasi, kepercayaan diri, dan mempererat hubungan seseorang dengan orang lain, dimana budaya menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat keterbukaan tersebut. Setiap budaya memiliki karakteristik berbeda dalam keterbukaan diri, seperti budaya Jawa yang lebih terbuka dibanding budaya Barat, yang dipengaruhi oleh nilai, norma, dan adat istiadat. Hal ini mempengaruhi perilaku keterbukaan siswa di sekolah. Untuk membantu siswa yang kesulitan membuka diri, konselor dapat memberikan pemahaman tentang etika

keterbukaan dalam berbagai budaya, melibatkan mereka dalam kegiatan sosial, dan memberikan pelatihan kepercayaan diri. Kedua penelitian menegaskan pentingnya keterbukaan diri dalam memperbaiki komunikasi dan hubungan interpersonal. Dalam konseling keluarga bagi mantan pengguna narkoba, keterbukaan diri mendukung rehabilitasi, mempererat hubungan, dan meningkatkan kepercayaan diri. Penelitian Gainau menunjukkan bahwa budaya, seperti budaya Jawa yang lebih terbuka dibanding Barat, memengaruhi cara seseorang membuka diri, sehingga pendekatan berbasis budaya penting untuk memfasilitasi proses tersebut.

5. Siti Shofiah, skripsi pada tahun 2022 yang berjudul “Penerapan Teknik Self Disclosure Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri (Studi Kasus Pada Klien “A” Penderita HIV/AIDS)”. Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi, UIN Raden Fatah Palembang. Hasil dari penelitian ini terdapat dua faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri klien A, yaitu faktor internal dan eksternal. Setelah menggunakan teknik keterbukaan diri, terlihat adanya peningkatan kepercayaan diri pada klien A. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri, serta memahami penerapan konseling individu dengan teknik keterbukaan diri dalam meningkatkan kepercayaan diri. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan metode penelitian lapangan. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Untuk analisis data, digunakan metode penjodohan pola, eksplanasi data, dan analisis waktu. Kedua penelitian ini sama-sama menggunakan pendekatan kualitatif dan teknik keterbukaan diri untuk meningkatkan kondisi psikologis individu. Bedanya, penelitian pertama fokus pada konseling keluarga untuk mantan pengguna narkoba, sementara penelitian kedua menyoroti konseling individu untuk meningkatkan kepercayaan diri klien HIV/AIDS dengan analisis faktor internal dan eksternal

## **F. Metode Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menerapkan penelitian lapangan sebagai (*field reseach*), peneliti mengamati secara langsung tentang pelaksanaan kegiatan (Novita, 2015). Penelitian ini

menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pemilihan pendekatan ini didasarkan pada kebutuhan untuk menjabarkan secara detail berbagai data verbal, baik dalam bentuk tulisan maupun komunikasi lisan, yang diperoleh dari fenomena yang teramati di lingkungan objek penelitian. Penelitian yang bersifat deskriptif bertujuan menganalisis nilai-nilai dari setiap variabel secara mandiri, dapat mencakup satu atau beberapa variabel (Jaya, 2020).

Hal ini penting untuk memastikan bahwa setiap fenomena yang ditemukan di lapangan dapat didokumentasikan dan dianalisis secara menyeluruh, sehingga menghasilkan pemahaman yang komprehensif tentang konseling keluarga dalam menumbuhkan Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) di BNNP Jawa Tengah tersebut. Dengan dokumentasi dan analisis yang mendalam, diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas tentang efektivitas proses konseling keluarga dalam membantu klien mengembangkan keterbukaan diri mereka.

## **2. Data dan sumber data**

Sumber data merupakan subjek yang menjadi asal pengumpulan informasi dalam sebuah penelitian. Sumber data dapat didefinisikan sebagai kumpulan informasi yang dikumpulkan peneliti untuk menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan penelitian yang diajukan (Widharma & Sunaya, 2020). Peneliti memanfaatkan dua kategori data dan sumber data yang berbeda, dapat dijabarkan sebagai berikut:

### **a) Data Primer**

Data primer adalah bersifat orisinal dan autentik, karena data tersebut dikumpulkan secara mandiri oleh peneliti melalui subjek penelitian (Siyoto & Sodik, 2015). Data primer dalam penelitian ini adalah proses pelaksanaan konseling keluarga dalam menumbuhkan keterbukaan diri pada mantan pengguna narkoba. Kemudian, sumber data primer dalam penelitian ini yaitu konselor dan mantan pengguna narkoba serta keluarga yang melakukan konseling keluarga.

### **b) Data Sekunder**

Data sekunder ini data yang telah ada sebelumnya dan dikumpulkan oleh pihak lain untuk tujuan tertentu (Siyoto & Sodik, 2015). Karakteristik utama data sekunder bentuknya seperti laporan penelitian sebelumnya, dokumen resmi, arsip kelembagaan,

atau catatan administratif yang relevan dengan topik penelitian (Syafnidawaty, 2020). Data ini diperoleh melalui sumber lain yang berkaitan dengan tema penelitian ini, diantaranya arsip lembaga dan profil BNNP Jawa Tengah serta artikel, jurnal dan buku yang berkaitan dengan konseling keluarga dalam menumbuhkan keterbukaan diri. Sumber data sekunder yang terdapat dalam penelitian diperoleh dari pihak yang berhubungan dengan kepengurusan dan kegiatan konseling keluarga di BNNP Jawa Tengah.

### **3. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data untuk mengumpulkan data dapat dijabarkan sebagai berikut:

#### **a. Observasi**

Observasi merupakan pengamatan langsung terhadap suatu objek atau fenomena yang diteliti dengan seksama (Siyoto & Sodik, 2015). Tujuannya untuk mengumpulkan berbagai data yang diperlukan dalam penelitian. Dalam melaksanakan observasi, selain mencatat hal-hal yang dapat diamati secara visual, peneliti juga perlu memperhatikan kesan dan pengalaman yang dirasakan, baik selama proses observasi berlangsung maupun sebelum observasi dimulai (Rosyada, 2020). Observasi dilakukan oleh peneliti secara langsung di BNNP Jawa Tengah, peneliti aktif mengamati proses pelaksanaan konseling keluarga dalam menumbuhkan keterbukaan diri (*self disclosure*) pada mantan pengguna narkoba.

#### **b. Wawancara**

Proses wawancara merupakan interaksi komunikatif yang terjadi antara dua individu. Dalam penelitian kualitatif, wawancara berperan untuk menggali dan memahami secara mendalam makna dari fenomena yang telah diamati (Fadilla & Wulandari, 2023). Wawancara dilakukan untuk menemukan masalah secara terbuka. Selain itu, untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan konseling keluarga dalam menumbuhkan keterbukaan diri (*self disclosure*) pada mantan pengguna narkoba di BNNP Jawa Tengah.

#### **c. Dokumentasi**

Dokumentasi merupakan pengumpulan data dengan bentuk tertulis, gambar, maupun rekaman suara. Dokumentasi bisa didapatkan dari bentuk dokumen seperti catatan kegiatan, makalah, buku harian, korespondensi, serta dokumen-dokumen lain yang bisa dikaji oleh peneliti (Fadilla & Wulandari, 2023). Peneliti akan mengumpulkan data dengan menelaah dokumen internal BNNP Jawa Tengah yang berhubungan dengan pelaksanaan konseling keluarga dalam menumbuhkan keterbukaan diri (*self disclosure*). Selain itu, proses dokumentasi juga dilengkapi dengan pengambilan foto dan rekaman selama kegiatan berlangsung.

#### **4. Keabsahan Data**

Penelitian ini menerapkan metode triangulasi sebagai teknik keabsahan data. Penggunaan teknik triangulasi bertujuan untuk memperkuat tingkat validitas dan reliabilitas dari data yang telah dikumpulkan (Husnullail dkk., 2024). Teknik triangulasi merupakan metode analisis yang menggabungkan dan menyatukan data dari beragam sumber informasi. Peneliti menerapkan tiga jenis triangulasi menurut (Susanto dkk., 2023) yaitu sumber, teknik, dan waktu:

- a. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data observasi dan wawancara dari berbagai informan termasuk mantan pengguna narkoba, keluarga, dan konselor.
- b. Triangulasi teknik membandingkan data yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi.
- c. Triangulasi waktu dilakukan dengan mengumpulkan data pada waktu yang berbeda untuk memastikan jawaban dan perilaku responden yang ditunjukkan konsisten pada waktu berbeda. Untuk meminimalisir pengaruh situasi tertentu pada responden yang mungkin mempengaruhi hasil penelitian

#### **5. Teknik Analisis Data**

Dalam penelitian ini, yang digunakan untuk menganalisis data menurut Miles & Huberman dalam (Rijali, 2018); (Pratikno, 2020) & (Gumilang, 2016) adalah:

- a. Reduksi Data

Proses pemilahan data penting, data yang tidak relevan dengan penelitian akan disingkirkan. Peneliti mengolah data mentah menjadi lebih sederhana agar

menghasilkan informasi tepat sasaran, mudah dipahami, dan dapat digunakan untuk penarikan kesimpulan yang akurat. Data yang diolah yaitu data yang berkaitan dengan pelaksanaan konseling keluarga dalam menumbuhkan keterbukaan diri (*self disclosure*) pada mantan pengguna narkoba di BNNP Jawa Tengah.

b. Penyajian Data

Tahap selanjutnya adalah penyajian data, di mana dalam penelitian ini menggunakan format deskriptif. Pengorganisasian data melalui tahap ini bertujuan agar terstruktur dan memudahkan pemahaman terhadap informasi yang ada. Diharapkan informasi mengenai proses konseling keluarga dalam menumbuhkan keterbukaan diri (*self disclosure*) pada mantan pengguna narkoba di BNNP Jawa Tengah dapat dipahami dengan lebih baik dan jelas.

c. Penarikan Kesimpulan

Kesimpulan yang dibuat harus dapat menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan sebelumnya. Bagian ini menjadi tahap akhir setelah peneliti melakukan analisis dan penyajian data. Peneliti dapat memperoleh hasil akhir kemudian dirangkum dalam bentuk kesimpulan yang dapat menjawab rumusan masalah dalam penelitian. Temuan yang dihasilkan dapat berupa deskripsi atau gambaran jelas mengenai pelaksanaan konseling keluarga dalam menumbuhkan keterbukaan diri (*self disclosure*) pada mantan pengguna narkoba di BNNP Jawa Tengah.

## **G. Sistematika Penulisan**

Guna memudahkan pemahaman, penelitian ini dibagi menjadi beberapa bagian. Dengan harapan dapat memudahkan pembaca dalam memahami penelitian ini dengan lebih baik.

### **BAB I PENDAHULUAN**

Bab ini mencakup latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan

### **BAB II LANDASAN TEORI**

Bab ini mencakup kerangka teoritik yaitu konseling keluarga yang memuat pengertian konseling keluarga, tujuan konseling keluarga, pendekatan konseling keluarga, teknik-teknik

konseling keluarga, prinsip konseling keluarga, dan proses pelaksanaan konseling keluarga. Keterbukaan diri (*self disclosure*) yang memuat pengertian keterbukaan diri (*self disclosure*), tujuan dan fungsi keterbukaan diri (*self disclosure*), manfaat keterbukaan diri (*self disclosure*), aspek-aspek keterbukaan diri (*self disclosure*), dan faktor-faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri (*self disclosure*). Mantan pengguna narkoba yang memuat pengertian mantan pengguna narkoba, karakteristik mantan penggunaan narkoba. Kemudian, urgensi konseling keluarga dalam menumbuhkan keterbukaan diri (*Self Disclosure*) pada mantan pengguna narkoba.

### **BAB III DATA PENELITIAN**

- A. Profil Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah.
- B. Pelaksanaan konseling keluarga dalam menumbuhkan keterbukaan diri pada mantan pengguna narkoba di BNNP Jawa Tengah.

### **BAB IV ANALISIS HASIL**

Bab ini berisi mengenai analisis hasil pelaksanaan konseling keluarga dalam menumbuhkan keterbukaan diri pada mantan pengguna narkoba di BNNP Jawa Tengah.

### **BAB V PENUTUP**

Menyajikan ringkasan dan simpulan utama dari penelitian yang telah dilakukan dan memberikan rekomendasi atau saran yang ditujukan kepada pihak-pihak yang dapat memanfaatkan hasil penelitian tersebut

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Konseling Keluarga

##### 1. Pengertian Konseling keluarga

Hallen A dalam (Ismayanti, 2017) berpendapat konseling adalah metode dalam layanan bimbingan yang dilakukan melalui serangkaian dialog tatap muka antara konselor dengan klien. Tujuannya agar klien dapat lebih memahami dirinya sendiri dan mengembangkan potensi yang dimilikinya secara maksimal (Muttaqin dkk., 2017). Klien diharapkan bisa mencapai kebahagiaan hidupnya serta memberikan manfaat bagi lingkungan sosialnya. Konseling merupakan bentuk bantuan melalui interaksi antara konselor dengan satu atau lebih klien. Tujuannya membantu klien dalam mengatasi permasalahannya dan memahami situasi yang dihadapi, sehingga klien mampu mengambil keputusan secara mandiri berdasarkan arahan yang diberikan oleh konselor (Firdaus & Marsudi, 2021). Sementara itu, Krumboltz dalam (Mufid, 2020) memandang konseling sebagai aktivitas yang berpegang pada etika, ditujukan untuk membantu klien mengembangkan perilaku yang menuntun pada penyelesaian masalah. Hal tersebut sesuai dengan firman Allah dalam Al-Qur'an surah Ali Imron ayat 159, sebagai berikut:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya: “Maka berkat rahmat Allah engkau (Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekitarmu. Karena itu maafkanlah mereka dan mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sungguh, Allah mencintai orang yang bertawakal.”

Raisner dalam (Wahid & Halilurrahman, 2019) mendefinisikan keluarga sebagai unit sosial yang beranggotakan minimal dua individu yang memiliki ikatan kekeluargaan, seperti hubungan antara ayah, ibu, saudara kandung, dan nenek. Duval dalam (Wahid & Halilurrahman, 2019) memandang keluarga dari perspektif yang lebih luas. Ia menyatakan keluarga adalah sekelompok individu yang terhubung melalui pernikahan, hubungan darah, atau proses adopsi. Tujuan keluarga ini untuk membangun dan melestarikan nilai-nilai budaya, serta mendukung pertumbuhan anggotanya dalam aspek jasmani, psikologis, emosi, dan kehidupan bermasyarakat (Maullasari, 2022). Keluarga merupakan komponen paling dasar dalam tatanan sosial dan ekonomi masyarakat, yang berfungsi sebagai pondasi bagi pembentukan dan perkembangan berbagai institusi dalam kehidupan bermasyarakat (Kuswanti dkk., 2020).

Konseling keluarga menurut Willis dalam (Ni'Mah, 2010) bentuk pendampingan yang ditujukan kepada setiap anggota keluarga dengan memperbaiki pola komunikasi dalam keluarga. Tujuannya untuk mengoptimalkan pengembangan potensi diri dan menyelesaikan permasalahan yang ada. Keberhasilan konseling bergantung pada kesediaan dan kepedulian anggota keluarga untuk membantu atas dasar kasih sayang dan keikhlasan terhadap sesama anggota keluarga (Ulfiah, 2021). Konseling keluarga bertujuan untuk membantu anggota keluarga yang mengalami gangguan emosional melalui keluarga itu sendiri. Dalam hal ini, setiap anggota keluarga diharapkan memberikan kontribusi positif dan memiliki pemahaman tentang masalah yang dialami (Kibtyah, 2014).

Howard dalam (Akyuni, 2019) menambahkan bahwa dalam prosesnya, konseling keluarga membantu mengidentifikasi pola interaksi disfungsional yang telah tertanam dalam dinamika keluarga. Konseling keluarga ini juga menekankan pentingnya membangun kembali komunikasi yang terbuka dan jujur antara setiap anggota keluarga untuk menciptakan pemahaman yang lebih baik (Amanah dkk., 2023). Konselor keluarga berperan sebagai fasilitator yang membantu keluarga menemukan solusi bersama melalui dialog yang konstruktif dan saling menghargai. Melalui proses

konseling yang sistematis, setiap anggota keluarga didorong untuk mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang peran mereka dalam menciptakan perubahan positif dalam sistem keluarga (Afifah dkk., 2024).

Jadi konseling keluarga adalah pendampingan yang dilakukan konselor kepada konseli dalam pengembangan potensi anggota keluarga untuk membantu mengatasi masalah keluarga, mendukung anggota yang mengalami masalah, dengan melibatkan seluruh anggota keluarga dalam memberikan kontribusi dan memahami lebih dalam mengenai masalah yang dihadapi. Selain itu, tujuan konseling keluarga untuk menumbuhkan kembali kualitas komunikasi di antara seluruh anggota keluarga guna meningkatkan pemahaman dan mempererat hubungan interpersonal. Keberhasilan konseling keluarga bergantung pada masing-masing anggota keluarga dalam menyikapi permasalahan yang sedang dialami.

## **2. Tujuan Konseling keluarga**

Menurut pandangan Ehan yang menyatakan konseling keluarga bertujuan untuk membangun sebuah unit keluarga yang berfungsi secara optimal, dimana setiap anggotanya dapat melaksanakan tugasnya dengan baik sambil memberikan dukungan dan melengkapi satu sama lain (Yolan, 2023). Sementara itu, Glick dan Kessles dalam (Zees, 2021) menguraikan bahwa konseling keluarga memiliki beberapa tujuan utama yaitu menciptakan kualitas komunikasi yang efektif antar anggota keluarga untuk berbagi pemikiran dan perasaan, mengatasi hambatan dan ketakutan dalam peran serta situasi keluarga, berperan sebagai contoh dan memberikan edukasi tentang peran-peran spesifik yang perlu dijalankan oleh masing-masing anggota keluarga.

Salvador Minuchin dalam (Purba dkk., 2023) memiliki perspektif tersendiri dalam memandang tujuan konseling keluarga. Menurutnya, konseling keluarga tidak hanya sekedar menyelesaikan masalah, tetapi lebih jauh bertujuan untuk melakukan perubahan mendasar pada struktur keluarga. Proses ini dilakukan melalui dua tahap penting: pertama, menata ulang kesatuan keluarga yang mungkin telah mengalami disfungsi, dan kedua, memperbaiki hubungan yang rusak di antara anggota keluarga. Konseling keluarga membantu anggota keluarga mengembangkan kemampuan dalam

mengelola persepsi, melihat masalah secara objektif, dan menemukan solusi yang tepat. Proses ini bertujuan membentuk struktur keluarga yang mampu bertahan dan berkembang secara mandiri, sehingga dapat menjalani kehidupan yang harmonis tanpa ketergantungan pada konselor (Muttaqin, 2017).

Tujuan konseling keluarga Menurut (Laela, 2017) terbagi menjadi dua kategori yaitu tujuan secara umum dan tujuan secara khusus. Adapun tujuan umumnya meliputi:

1. Menumbuhkan kesadaran emosional pada setiap anggota keluarga bahwa mereka saling terhubung dan mempengaruhi satu sama lain dalam dinamika keluarga
2. Meningkatkan pemahaman bahwa permasalahan yang dialami oleh salah satu anggota keluarga dapat berdampak pada cara pandang, harapan, dan interaksi anggota keluarga lainnya
3. Menciptakan kondisi yang seimbang untuk mendukung perkembangan dan kemajuan setiap anggota keluarga
4. Membangun rasa penghargaan yang mendalam terhadap pentingnya hubungan antara orang tua dan anak dalam keluarga.

Sedangkan secara khusus, konseling keluarga memiliki beberapa tujuan spesifik:

1. Membangun sikap toleran dan suportif di antara anggota keluarga dalam menerima keunikan serta kelebihan masing-masing individu dalam keluarga
2. Menumbuhkan sikap saling memahami ketika ada anggota keluarga yang menghadapi masalah, baik yang bersumber dari dalam maupun luar sistem keluarga, seperti rasa frustrasi, kekecewaan, konflik, atau kesedihan
3. Mendorong pengembangan motivasi dan potensi setiap anggota keluarga melalui pemberian dukungan, semangat, dan penguatan positif
4. Membantu orang tua mengembangkan persepsi diri yang realistis dan selaras dengan pandangan anggota keluarga lainnya.

Pernyataan di atas sesuai dengan firman Allah dalam Al- Qur'an surah At-Tahrim ayat 6, sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ

Artinya: *"Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan."*

Sesuai dengan uraian di atas, kesimpulan dari tujuan konseling keluarga adalah membantu keluarga mencapai keberfungsian optimal melalui perbaikan komunikasi, penguatan struktur, dan pengembangan potensi setiap anggotanya. Membentuk suasana keluarga yang positif menjadi hal yang krusial, di mana setiap individu dalam keluarga dapat mengemban tanggung jawabnya dengan efektif, memberikan dukungan satu sama lain, dan memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tantangan secara independen. Secara keseluruhan, layanan konseling keluarga berupaya mengembangkan kepekaan perasaan, sikap saling menghargai, dan pengertian di antara anggota keluarga, yang pada akhirnya menciptakan lingkungan keluarga yang serasi dan mudah menyesuaikan diri dengan berbagai situasi

### **3. Pendekatan Konseling Keluarga**

#### **A. Pendekatan Adler**

Pendekatan Adler memiliki pandangan unik tentang dinamika keluarga yang menekankan pentingnya hubungan antaranggota keluarga, terutama hubungan antarsaudara kandung. Menurut Adler dalam (Narulita, 2021) masalah yang dialami seseorang tidak bisa dipahami secara individual, melainkan harus dilihat dalam konteks sosial, khususnya lingkungan keluarga. Perkembangan kepribadian seseorang dipengaruhi oleh interaksi dalam keluarga, di mana posisi di antara saudara kandung berperan penting. Keluarga perlu memahami kebutuhan unik setiap anak untuk mendukung potensinya dan menciptakan hubungan harmonis antar anak (Sahputra, 2022).

Menurut Dinkmeyer dalam (Laela, 2017) tujuan utama konseling pada pendekatan ini keluarga adalah menciptakan kehidupan keluarga yang lebih harmonis. Hal ini dilakukan melalui komunikasi terbuka dan demokratis, di mana setiap anggota keluarga memiliki kesempatan untuk berbagi pikiran dan perasaan. Fokus utamanya adalah membangun komunikasi dua arah yang konstruktif dan saling mendukung. Keluarga tidak sekadar mendengarkan, tetapi juga aktif memberikan semangat dan dorongan untuk pengembangan potensi setiap anggotanya. Pendekatan ini bertujuan menciptakan lingkungan yang mendorong pertumbuhan personal dan kolektif, di mana setiap individu merasa dihargai dan didukung dalam mencapai perkembangannya.

Ada beberapa kelebihan dan kelemahan menurut (Sariyani, 2014) dari pendekatan adler, diantaranya yaitu:

1) Kelebihan

- a) Yakin bahwa setiap orang punya potensi untuk berkembang dan menjadi lebih baik, dengan pandangan positif tentang kemampuan manusia untuk berubah.
- b) Konseling dianggap sebagai cara efektif untuk membantu seseorang mengubah dirinya sendiri dan mencapai perkembangan personal.
- c) Masalah yang ada bukanlah kesalahan masyarakat secara keseluruhan, melainkan persoalan individual yang dialami oleh masing-masing orang.
- d) Fokus pada kekuatan internal yang mendorong seseorang untuk bertindak dan berperilaku tertentu.
- e) Setiap perilaku memiliki tujuan dan arah tertentu, bukan sekadar tindakan acak.
- f) Lebih mementingkan aspek psikologis dan sosial dalam memahami perilaku manusia.
- g) Pendekatan ini lebih cocok untuk membantu orang-orang normal yang menghadapi permasalahan, bukan untuk menangani gangguan psikosis berat.

## 2) Kelemahan

- a) Terlalu fokus pada pemikiran cerdas saja ketika ingin mengubah sesuatu, tanpa memperhatikan aspek lain yang penting.
- b) Terlalu menekankan perasaan dan keinginan pribadi sebagai satu-satunya hal yang menentukan sikap seseorang.
- c) Mengabaikan pengaruh faktor bawaan dan pengalaman masa lalu seseorang.
- d) Terlalu bergantung pada kemampuan konselor dalam mendiagnosis masalah, tanpa melihat konteks yang lebih luas.
- e) Memandang persoalan rumit manusia dengan cara yang terlalu disederhanakan atau dipotong-potong.

Pendekatan Adler dalam konseling keluarga menekankan pentingnya dinamika hubungan antaranggota keluarga, memandang perkembangan kepribadian sebagai hasil interaksi sosial. Teori ini bertujuan menciptakan lingkungan keluarga harmonis melalui komunikasi terbuka dan demokratis. Dengan fokus pada potensi positif setiap individu, pendekatan ini berupaya memahami perilaku manusia secara holistik, meskipun memiliki keterbatasan dalam menyederhanakan persoalan kompleks. Intinya, Adler mengajak keluarga untuk menciptakan ruang pertumbuhan di mana setiap anggota merasa dihargai dan didukung mengembangkan potensinya.

## B. Pendekatan Rational Emotive

Terapi Rasional Emotif adalah pendekatan konseling yang membantu seseorang memperbaiki cara berpikirnya. Tujuannya adalah membantu individu mengenali dan menghilangkan pikiran-pikiran yang tidak masuk akal, serta menggantinya dengan pola pikir yang lebih logis dan sehat (Alang, 2019). Terapi rasional emotif dalam konseling keluarga bertujuan membantu setiap anggota keluarga menyadari bahwa mereka sendiri bertanggung jawab atas masalah yang terjadi. Fokusnya adalah mengajarkan bahwa gangguan dalam keluarga tidak

semata-mata disebabkan oleh perilaku orang lain, melainkan juga bergantung pada cara setiap individu merespons dan memaknai situasi (Narulita, 2021).

Rational emotif terapi mendorong setiap anggota keluarga untuk menyadari dampak perilaku, pikiran, dan emosinya terhadap anggota keluarga lainnya. Terapi ini mengajarkan pentingnya bertanggung jawab atas tindakan sendiri dan berupaya mengubah cara bereaksi dalam situasi keluarga secara lebih positif dan konstruktif (Adhiputra, 2016). Dalam pendekatan ini, klien diajak untuk menghadapi perasaan negatif seperti ketakutan, marah, atau putus asa. Selanjutnya, klien dibimbing untuk mengubah perasaan-perasaan tersebut menjadi perasaan yang lebih positif, tenang, sabar, dan penuh harapan (Laela, 2017).

Adapun beberapa kelebihan dan kelemahan pendekatan Rational Emotive menurut Stephen Palmer dalam (Alang, 2019), yaitu:

a. Kelebihan

- 1) Membantu klien dengan cepat mengenali pikiran irasional yang menghambat pemecahan masalah, mengajarkan cara berpikir logis, dan mendorong kesadaran diri yang mendalam.
- 2) klien tidak sekadar mendapatkan solusi instan, tetapi juga mengembangkan kemampuan intelektual untuk mengatasi berbagai tantangan di masa depan.
- 3) klien aktif memahami diri sendiri, menyadari kekuatan dan kelemahan pribadinya, serta belajar menyikapi permasalahan secara lebih konstruktif dan rasional.

b. Kelemahan

- 1) Bersifat otoriter dengan konselor yang dominan, yang dapat membuat klien merasa dipaksa melakukan hal-hal di luar zona nyamannya.
- 2) Hanya efektif untuk individu dewasa
- 3) Mengalami kesulitan ketika berhadapan dengan klien yang sangat terpisah dari realitas atau mereka yang sangat bergantung pada kondisi emosional mereka.

- 4) Gaya konselor yang terang-terangan dalam menyerang pikiran irasional klien dapat menimbulkan penolakan.

Terapi Rasional Emotif (RET) adalah pendekatan konseling yang membantu individu, terutama keluarga, mengubah pola pikir menjadi lebih rasional dan konstruktif. Terapi ini mendorong kesadaran tanggung jawab personal, mengenali pikiran irasional, dan mengubah respons emosional negatif menjadi positif. Meskipun memiliki kelebihan dalam pengembangan kesadaran diri dan kemampuan intelektual, RET juga memiliki kelemahan seperti gaya konseling yang otoriter dan potensi penolakan klien.

#### **4. Teknik Konseling Keluarga**

Dengan adanya pendekatan yang telah diuraikan diatas, maka ini adalah teknik-teknik yang sesuai dengan Pendekatan Adler dan Pendekatan Rational Emotive:

##### **A. Teknik-Teknik Konseling Keluarga Dalam Pendekatan Adler**

Teknik-Teknik Konseling Keluarga Dalam Pendekatan Adler menurut (Willis, 2011) ada tiga yaitu:

###### **1) *Interview* awal**

Teknik ini bertujuan memahami keluarga secara menyeluruh. Konselor berusaha mengetahui tujuan anak-anak, menilai cara pengasuhan orang tua, dan memahami suasana keluarga. Fokus utamanya adalah memberi dukungan dan membangun kepercayaan diri setiap anggota keluarga. Melalui wawancara ini, konselor akan membuat rencana perubahan yang sesuai dengan kebutuhan khusus keluarga tersebut.

###### **2) Bermain peran atau *Role play***

Melalui teknik ini, anggota keluarga diminta memeragakan interaksi mereka secara langsung. Tujuannya adalah mengungkap pola perilaku dan hubungan yang sebenarnya terjadi di antara mereka.

###### **3) Penafsiran atau *Interpretasi***

Tujuan dari teknik ini adalah membantu setiap anggota keluarga memahami perilaku mereka sendiri dan perilaku anggota keluarga lainnya. Konselor

mendorong mereka untuk belajar dari pengalaman dan menerapkan pemahaman baru dalam kehidupan sehari-hari. Dalam proses ini, anggota keluarga saling memberikan pandangan tentang perilaku masing-masing, dengan bimbingan dari konselor.

#### B. Teknik-Teknik Konseling Keluarga Dalam Pendekatan Rational Emotive

Teknik-Teknik Konseling Keluarga Dalam Pendekatan Rational Emotive menurut Albert Ellis dalam (Habsy, 2018) ada tiga yaitu:

##### 1) Teknik Emotive

Teknik ini dirancang untuk menyadarkan anggota keluarga bahwa perasaan mereka merupakan hasil dari proses berpikir. Teknik ini bertujuan mengubah keyakinan seseorang melalui perumpamaan atau ibarat tertentu. Dalam praktiknya, klien diajak untuk menghayalkan perasaan-perasaan negatif seperti kengerian, kemarahan, atau keputusasaan, kemudian secara bertahap menggantikannya dengan perasaan-perasaan positif seperti ketenangan, kesabaran, dan optimisme. Tujuan akhirnya adalah menghentikan kebiasaan tidak diinginkan dan menggantinya dengan kebiasaan baru yang lebih positif.

##### 2) Teknik Behavioristik

Teknik dalam konseling keluarga ini melibatkan pemberian tugas-tugas rumah yang harus dilaksanakan dalam situasi nyata, bukan sekadar imajinasi. Tujuannya adalah mendorong anggota keluarga menghadapi dan mengubah cara-cara yang tidak sesuai untuk mencegah kondisi keluarga yang tidak menyenangkan. Penggunaan kontrak dengan konselor diperlukan untuk memastikan keluarga mengerjakan tugas-tugas yang diberikan. Melalui teknik ini, keluarga dilatih untuk secara aktif mengidentifikasi, mengevaluasi, dan memperbaiki pola interaksi yang tidak berjalan semestinya.

##### 3) Teknik Kognitif

Teknik kognitif dalam konseling keluarga berfokus pada pengungkapan dan pemahaman gangguan emosi yang bukan disebabkan oleh situasi keluarga, melainkan oleh persepsi dan interpretasi individu terhadap situasi tersebut.

Setiap anggota keluarga memiliki potensi mengalami gangguan emosional akibat cara berpikir yang tidak rasional. Pendekatan konseling rational emotif bertujuan mengubah pola pikir negatif menjadi positif dengan cara mendorong anggota keluarga untuk: (1) menyadari interpretasi subjektifnya, (2) melawan keyakinan irasional, dan (3) mengembangkan respon emosional yang konstruktif dan membangun.

Dari penjabaran di atas dapat disimpulkan, pendekatan Adler dan Rational Emotive terdapat teknik konseling keluarga yang komprehensif. Dalam pendekatan Adler, konselor menggunakan *interview* awal untuk memahami hubungan keluarga, bermain peran atau *role play* untuk mengungkap pola interaksi, dan *interpretasi* untuk mendorong pemahaman perilaku antar anggota keluarga. Sementara dalam pendekatan Rational Emotive, fokus diberikan pada teknik emotive untuk mengubah pola pikir, teknik behavioristik untuk merubah perilaku melalui tugas nyata, dan teknik kognitif untuk menyadarkan bahwa gangguan emosi berasal dari persepsi individual.

#### C. Teknik *Cognitif Behavioral Therapy* (CBT)

Cognitif Behavioral Therapy (CBT) sudah lama digunakan dalam psikoterapi untuk mengubah pikiran dan perilaku seseorang melalui perubahan pola pikir. CBT dikenal efektif untuk mengatasi masalah psikologis dan konflik keluarga (Goldenberg & Goldenberg, 2008). Dalam konteks keluarga, CBT berfokus pada mengubah perilaku anggota keluarga dengan memodifikasi gejala atau dampak dari suatu tindakan, mengubah perilaku negatif menjadi positif. Terapi ini diterapkan pada keluarga untuk mengatasi konflik yang berpotensi menyebabkan anggota keluarga mengalami gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan (Wulan W.R, Nur A.S, dan Rohim A, 2024).

CBT berlandaskan pada pemahaman bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku manusia saling terhubung dalam pola Stimulus-Kognisi-Respon (SKR). Konsep ini menjelaskan bahwa bukan peristiwa (stimulus) yang langsung menyebabkan

respons emosional atau perilaku tertentu, melainkan interpretasi kognitif kita terhadap peristiwa tersebut. Manusia memiliki kemampuan untuk berpikir secara rasional maupun irasional. Pemikiran irasional cenderung menyebabkan gangguan emosi dan perilaku negatif. Oleh karena itu, CBT bertujuan memodifikasi proses berpikir dengan mengajarkan individu cara yaitu mengidentifikasi pikiran tidak rasional, menantang keyakinan yang keliru, mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif dan realistis. Melalui perubahan pada cara berpikir ini, CBT membantu individu mengubah perasaan negatif dan akhirnya menghasilkan perubahan perilaku yang lebih positif dan konstruktif (Oemarjoedi, 2003).

Selain itu, teknik Cognitif Behavioral Therapy (CBT) memiliki tujuan agar individu mempunyai kemampuan untuk mengubah interpretasi irasional menjadi interpretasi yang lebih realistis dan positif, kemampuan untuk mengenali dan mengevaluasi pikiran-pikiran yang tidak masuk akal atau terlalu berlebihan terhadap suatu peristiwa dan kemampuan untuk mengembangkan strategi yang efektif dalam mengelola reaksi emosional seperti kecemasan dan depresi melalui interpretasi pengalaman yang lebih adaptif (Mujib dan Mudzakir, 2001).

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan teknik psikoterapi yang efektif dalam mengubah pola pikir dan perilaku individu. Dalam konteks keluarga, CBT berperan penting untuk mengatasi konflik dan mencegah gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan dengan cara memodifikasi perilaku negatif menjadi positif. Tujuan utama CBT adalah mengembangkan tiga kemampuan kunci pada individu: kemampuan mengubah interpretasi irasional menjadi realistis, kemampuan mengenali dan mengevaluasi pikiran tidak masuk akal, serta kemampuan mengelola reaksi emosional melalui interpretasi pengalaman yang lebih adaptif.

Adapun tahapan pelaksanaan teknik Cognitif Behavior Therapy (CBT) menurut Kasandra Oemarjoedi dalam (Putranto, 2016) sebagai berikut:

- 1) Asesmen

Dalam sesi ini, tugas terapis (konselor) adalah:

- a) Menilai kondisi klien melalui pengamatan, wawancara tentang riwayat, dan menganalisis gejala untuk menentukan diagnosis awal masalah yang dihadapi
  - b) Memberikan dorongan dan motivasi agar klien bersedia melakukan perubahan
  - c) Mendapatkan kesediaan klien untuk menjalani terapi dan ikut serta dalam menyelesaikan masalah yang dialami
  - d) Menjelaskan dengan jelas kepada klien tentang sifat masalahnya dan situasi yang sedang dihadapi
- 2) Mencari akar permasalahan yang bersumber dari emosi negatif, penyimpangan proses berfikir, dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan
- Dalam sesi ini konselor diharapkan mampu:
- a) Menunjukkan hubungan erat antara keyakinan/pikiran dengan emosi dan perilaku, dengan cara mengganti pikiran negatif dengan alternatif positif untuk diuji bersama klien.
  - b) Mendapatkan kesediaan klien untuk mengubah secara total pikiran, perasaan, dan tindakannya dari negatif menjadi positif.

Biasanya klien tertarik mencoba metode ini, tetapi sering kesulitan menerapkannya karena keyakinan negatif sudah terlanjur mengakar kuat. Semakin negatif pikiran seseorang, semakin tebal distorsi kognitifnya. Hipnoterapi dapat dimulai pada sesi ini karena klien biasanya langsung merasakan manfaatnya. Klien juga diberi latihan rumah untuk mengembangkan kemampuan "auto hypnose" (hipnosis mandiri) yang dapat meningkatkan keberhasilan terapi.

- 3) Konselor bersama konseli menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekuensi positif dan negatif kepada konseli

Terapis perlu kreatif dalam menerapkan teori belajar dengan memberi penguatan dan hukuman kepada klien dan keluarganya. Karena istilah "hukuman" dan "hadiah" sering kurang cocok untuk klien dewasa, terapis dapat

menggunakan istilah alternatif seperti "konsekuensi positif" dan "konsekuensi negatif". Terapis juga harus menjelaskan hubungan antara pikiran positif/negatif dengan konsekuensi positif/negatif. Klien diajak membuat kesepakatan tentang penerapan konsekuensi tersebut dalam proses belajarnya. Keterlibatan orang-orang terdekat sangat penting untuk keberhasilan terapi dan pencegahan kekambuhan (relapse).

4) Formulasi status, fokus terapi, intervensi tingkah laku lanjutan

Pada sesi ini, formulasi status yang dilakukan adalah lebih kepada kemajuan dan perkembangan terapi. Terapis diharapkan dapat memberikan feed back atas hasil kemajuan dan perkembangan terapi, mengingatkan fokus terapi, dan mengevaluasi pelaksanaan intervensi tingkah laku dengan konsekuensi-konsekuensi yang telah disepakati. Beberapa perubahan mungkin dilakukan untuk memberikan efek yang lebih maksimal. Dalam sesi ini, terapis diharapkan mampu memberikan:

- a. Dukungan dan semangat kepada kemajuan yang dicapai klien
- b. Keyakinan untuk tetap fokus kepada masalah utama

5) Pencegahan *relapse*

Pada sesi ini, klien diharapkan sudah memahami lebih dalam tentang Cognitive Behavior dan manfaat hipnoterapi, serta pentingnya melakukan "auto hypnose" untuk mencegah kambuhnya gejala gangguan (relapse). Terapis harus menjelaskan arti relapse di awal sesi agar klien paham dan bisa mengambil tindakan yang tepat.

Dalam sesi ini, terapis perlu mendapatkan dua komitmen dari klien:

1. Kesediaan melanjutkan terapi dengan jadwal yang lebih jarang dan menerapkan "self help" secara berkelanjutan.
2. Kesediaan aktif mengembangkan pikiran, perasaan, dan tindakan positif saat menghadapi masalah.

Dari pernyataan di atas dapat dikemukakan bahwa Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) menurut Kasandra Oemarjoedi meliputi lima tahapan utama.

Pertama, asesmen untuk menilai kondisi klien, memberi motivasi, dan menjelaskan masalah yang dihadapi. Kedua, mencari akar permasalahan dari emosi negatif dan pola pikir dengan menunjukkan hubungan antara keyakinan, emosi, dan perilaku. Pada tahap ini, hipnoterapi bisa dimulai dan latihan "auto hypnose" diberikan. Ketiga, menyusun rencana intervensi dengan konsekuensi positif dan negatif, melibatkan orang terdekat untuk mendukung proses terapi. Keempat, memberikan umpan balik atas kemajuan terapi, mengevaluasi intervensi, dan mempertahankan fokus pada masalah utama. Kelima, pencegahan kambuh (relapse) dengan memastikan klien memahami CBT, melakukan "auto hypnose" secara mandiri, dan berkomitmen melanjutkan terapi dengan jadwal yang lebih jarang serta mengembangkan pikiran positif.

## **5. Prinsip Konseling Keluarga**

Prinsip-prinsip yang terdapat dalam konseling keluarga telah dikemukakan oleh (Lumongga, 2014) yaitu:

1. Setiap anggota keluarga memiliki nilai yang sama pentingnya, tidak ada yang lebih diutamakan dari yang lain.
2. Masalah keluarga biasanya berakar dari kondisi saat ini, sehingga fokus penyelesaiannya ada pada proses yang sedang berlangsung.
3. Aspek diagnosis tidak menjadi prioritas utama dalam penanganan masalah keluarga.
4. Konselor perlu terlibat secara penuh dalam dinamika keluarga selama proses konseling berlangsung.
5. Hubungan antara konselor dan keluarga bersifat sementara atau tidak permanen, karena hubungan yang terlalu erat justru bisa menghambat proses konseling.
6. Pengawasan dalam proses konseling dilakukan secara langsung dan nyata.

Selain itu, prinsip konseling keluarga menurut (Luddin, 2010) dapat dilihat dari sasaran layanan, pemasalahan individu dan program layanan:

1. Prinsip Terkait Sasaran

Layanan Konseling keluarga bersifat inklusif dengan melayani seluruh anggota keluarga. Pendekatan yang digunakan memperhatikan keunikan pribadi dan perilaku setiap individu, sambil mempertimbangkan tahapan perkembangan mereka. Perbedaan karakteristik antar anggota keluarga juga menjadi perhatian khusus dalam proses konseling.

## 2. Prinsip Terkait Permasalahan

Individu Konseling mempertimbangkan bagaimana kondisi fisik dan mental individu memengaruhi kemampuan adaptasinya dalam keluarga. Faktor-faktor eksternal seperti kesenjangan sosial-ekonomi dan aspek budaya juga dianalisis sebagai potensi sumber masalah.

## 3. Prinsip Program Layanan

Program konseling dirancang secara adaptif sesuai kebutuhan anggota keluarga dan konteks masyarakat. Pelaksanaannya dilakukan secara berkesinambungan untuk memberikan dukungan optimal kepada setiap anggota keluarga.

Kedua ahli menekankan pentingnya kesetaraan dan penghargaan terhadap setiap anggota keluarga dalam proses konseling. Namora Lumongga fokus pada pentingnya penanganan masalah saat ini (*here and now*), keterlibatan konselor yang proporsional, dan pengawasan langsung. Sementara Abu Bakar M. Luddin, membagi prinsip konseling ke dalam tiga aspek utama: sasaran layanan, permasalahan individu, dan program layanan. Kedua pandangan ini menggarisbawahi bahwa konseling keluarga adalah proses yang kompleks namun terstruktur, yang membutuhkan keseimbangan antara keterlibatan profesional dan objektivitas, serta antara pendekatan individual dan sistemik dalam menangani dinamika keluarga.

## 6. Proses Pelaksanaan Konseling Keluarga

Proses pelaksanaan konseling keluarga menurut (Yustiana, 2000) yaitu, sebagai berikut:

### 1) Membangun relasi

Terbangunnya hubungan yang harmonis antara konselor dan konseli. Menciptakan suasana yang nyaman dan bebas penilaian menjadi kunci utama konselor dalam

membangun kepercayaan konseli. Melalui pengamatan perilaku non-verbal dan pendekatan yang sabar, konselor dapat membangun hubungan yang baik dengan setiap anggota keluarga, sehingga mereka merasa aman untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara terbuka.

2) Mendiskusikan prinsip-prinsip dan tujuan konseling.

Konseling keluarga membutuhkan kerja sama semua anggota untuk menyelesaikan masalah bersama. Setiap anggota perlu memahami perannya dan berpartisipasi aktif sesuai jadwal yang telah disepakati. Dengan saling mendukung, masalah keluarga dapat diselesaikan demi menjaga keharmonisan.

3) Penggalan masalah.

Konselor membantu klien memahami masalahnya lebih dalam dengan mengajukan pertanyaan 5W+1H. Proses ini membantu klien melihat akar masalah, dampaknya, serta hubungannya dengan keluarga secara lebih jelas.

4) Personalisasi.

Setiap individu memiliki cara pandang dan masalah yang berbeda. Solusi yang diberikan harus disesuaikan dengan kebutuhan pribadi mereka. Proses ini dapat mengembangkan pola pikir positif dan mengenali potensi dirinya, sambil memahami pentingnya peran keluarga dalam kehidupan.

5) Menyusun rancangan dan melakukan pemantauan serta penilaian.

Konselor bertugas membantu klien dan keluarganya membuat rencana yang terstruktur untuk menyelesaikan masalah. Mereka memberikan dukungan emosional serta panduan dalam merencanakan, memulai, dan menjalankan solusi yang sudah disepakati bersama.

Selain itu, proses pelaksanaan konseling keluarga menurut (Luddin, 2010) adalah, sebagai berikut:

- 1) Konselor memiliki tugas utama untuk menjelaskan tujuan dan cara konseling kepada anggota. Mereka juga membangun suasana nyaman dengan memperkenalkan diri dan menerapkan prinsip kerahasiaan, kesukarelaan, serta

keterbukaan. Untuk mendukung kelancaran konseling, konselor bisa menggunakan berbagai teknik khusus yang sesuai.

- 2) Pada tahap peralihan ini anggota keluarga mungkin masih merasa malu atau belum nyaman untuk terbuka. Konselor harus sabar dan memahami keadaan ini, serta mendorong mereka untuk lebih terbuka dengan cara yang lembut dan menghargai.
- 3) Pada tahap pelaksanaan ini anggota keluarga akan saling berbagi cerita dan pendapat secara terbuka dalam suasana yang saling mendukung. Konselor berperan sebagai pemandu yang mengarahkan diskusi, membantu mengidentifikasi masalah, dan mendorong keluarga untuk berkomitmen menyelesaikan masalah. Tahap ini berakhir saat sesi konseling selesai.

Adapun indikator untuk menilai keberhasilan dalam proses pelaksanaan konseling keluarga menurut (Larasati, 2021) :

- 1) Masalah yang dihadapi keluarga mulai berkurang intensitasnya atau tidak sesering sebelumnya.
- 2) Masing-masing anggota keluarga mampu menyusun rencana hidup yang realistis dan bermanfaat, tidak hanya untuk dirinya sendiri tetapi juga untuk orang-orang di sekitarnya.
- 3) Kemampuan masing-masing anggota dalam mengevaluasi rencana perilaku yang telah disusun
- 4) Kesadaran anggota keluarga dalam mengamati perubahan perilaku yang terjadi pada dirinya dan anggota yang lain.
- 5) Penilaian terhadap proses konseling dan sejauh mana tujuan konseling telah tercapai.

Kesimpulan dari pemaparan di atas bahwa konseling keluarga dimulai dengan konselor menciptakan suasana yang nyaman dan akrab dengan semua anggota keluarga. Konselor bertugas membimbing dan mengawasi kemajuan keluarga secara rutin untuk memastikan tujuan konseling tercapai. Setelah semua merasa nyaman, konselor membantu

keluarga membahas masalah mereka dan mencari solusi yang cocok untuk setiap anggota. Konseling dianggap berhasil jika masalah keluarga berkurang dan setiap anggota bisa membuat rencana masa depan yang masuk akal.

## **B. Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*)**

### **1. Pengertian Keterbukaan Diri**

keterbukaan diri merupakan suatu kemampuan seseorang untuk membagikan informasi pribadi kepada orang lain. Proses ini melibatkan bagaimana seseorang mengungkapkan perasaan, pikiran, dan pengalamannya, baik dari masa lalu maupun yang sedang dialami saat ini. Ketika seseorang terbuka tentang dirinya, hal ini dapat membantu membangun hubungan yang lebih dekat dan meningkatkan rasa percaya diri. Keterbukaan ini juga membantu orang lain memahami mengapa seseorang bertindak atau bereaksi dengan cara tertentu dalam menghadapi berbagai situasi (Asmayulia & Rohmah, 2023). Hal tersebut sesuai dengan firman Allah dalam surah An-Nisa' ayat 148-149, sebagai berikut:

لَا يُحِبُّ اللَّهُ الْجَهْرَ بِالسُّوءِ مِنَ الْقَوْلِ إِلَّا مَنْ ظَلَمَ وَكَانَ اللَّهُ سَمِيعًا عَلِيمًا ﴿١٤٨﴾ إِنَّ تُبْدُوا خَيْرًا أَوْ تُخْفُوهُ أَوْ تَعْفُوا عَنْهُ

سُّوءٍ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُورًا قَدِيرًا ﴿١٤٩﴾

Artinya: “Allah tidak menyukai perkataan buruk (yang diucapkan) secara terus terang, kecuali oleh orang yang dizalimi. Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui. Jika kamu menampakkan atau menyembunyikan suatu kebaikan atau memaafkan suatu kesalahan, sesungguhnya Allah Maha Pemaaf lagi Mahakuasa.”

Keterbukaan diri (*self disclosure*) dapat dilakukan melalui berbagai bentuk, mulai dari berbagi perasaan, perilaku, motivasi, hingga ide-ide yang ada dalam pikiran seseorang. Ada dua jenis pengungkapan diri: pertama, pengungkapan deskriptif yaitu membagikan fakta-fakta dasar tentang diri seperti tempat tinggal, usia, atau jenis pekerjaan. Kedua, pengungkapan evaluatif yang lebih mendalam, di mana seseorang membagikan pendapat pribadi atau perasaannya, misalnya mengungkapkan rasa

gugup sebelum presentasi, mengakui ketertarikan pada seseorang, atau mengekspresikan ketidaksukaan terhadap suatu aktivitas (Alvionita, 2022).

Keterbukaan diri (*self disclosure*) menurut Wrightsman dalam (Hapsari, 2021) adalah cara seseorang menunjukkan jati dirinya kepada orang lain dengan membagikan berbagai informasi tentang dirinya, termasuk apa yang dia rasakan. Proses ini bisa dilihat sebagai bentuk komunikasi di mana seseorang membuka diri dan mau berbagi cerita pribadi dengan orang lain yang dipercayanya. West & Turner dalam (Ching & Azeharie, 2021) mengemukakan bahwa keterbukaan diri (*self disclosure*) merupakan sebuah tindakan yang disengaja untuk mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain, terlebih informasi yang dirasa penting. Altman dan Taylor (dalam Gainau, 2008) juga memberikan tambahan yaitu hubungan yang dari awal tidak dekat dapat berkembang menjadi lebih dekat dengan adanya keterbukaan diri, yang berkemungkinan antar individu saling mengenal lebih dalam dan akrab.

Jadi, *Self disclosure* adalah kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi pribadi secara terbuka dan disengaja, meliputi perasaan, pikiran, dan pengalaman baik masa lalu maupun saat ini. Terdapat dua jenis utama pengungkapan diri, yaitu pengungkapan deskriptif (berbagi fakta dasar) dan pengungkapan evaluatif (berbagi pendapat dan perasaan mendalam). Proses ini bukan sekadar berbagi informasi, melainkan cara strategis untuk membangun hubungan personal yang lebih bermakna dan mendalam. Kesimpulan pentingnya *self disclosure* terletak pada fungsinya sebagai jembatan komunikasi yang memungkinkan individu saling mengenal secara lebih autentik, membangun kepercayaan, dan memperluas pemahaman mutual antarindividu.

## **2. Tujuan Dan Fungsi Keterbukaan Diri**

Keterbukaan diri menurut Boentoro & Murwani memiliki dua tujuan dan fungsi penting. *Pertama*, ketika seseorang berbagi masalahnya dan mendapat tanggapan yang membantu memecahkan masalah atau membuka cara pandang baru, ini disebut validasi sosial. *Kedua*, saat seseorang berbagi informasi yang membuat

orang lain terkesan sehingga mereka mau mendengarkan pendapat atau sarannya, ini disebut kontrol sosial (Boentoro & Murwani, 2018). Selain itu, keterbukaan diri juga punya tujuan dan fungsi pribadi. Ketika seseorang berani membuka informasi pribadinya, biasanya akan terjadi komunikasi dua arah yang seimbang. Orang yang mendengarkan juga akan terdorong untuk berbagi pengalaman pribadinya atau setidaknya menunjukkan pemahaman dan kepedulian terhadap apa yang diceritakan (Shofiah, 2022).

Selain itu, terdapat 5 (lima) fungsi keterbukaan diri menurut Derlega dan Grzelak dalam (Gamayanti dkk., 2018) diantaranya, adalah:

1) Ekspresi

Dalam menjalani kehidupan, seseorang kerap mengalami kekecewaan atau kesalahan, baik dalam pekerjaan maupun aspek kehidupan lainnya. Berbagi cerita dengan teman terpercaya dapat menjadi sarana untuk mengekspresikan perasaan dan mengurangi beban emosional.

2) Penjernihan Diri

Melalui aktivitas berbagi cerita dan mengungkapkan perasaan kepada orang lain, seseorang dapat memperoleh perspektif baru. Hal ini membantu memperjelas pemikiran dan memahami permasalahan secara lebih komprehensif.

3) Keabsahan Sosial

Seusai mengungkapkan masalah, pendengar umumnya memberikan tanggapan yang dapat menjadi sumber informasi berharga. Proses ini memungkinkan seseorang memperoleh validasi atas pandangannya serta potensi dukungan sosial.

4) Kendali Sosial

Individu memiliki kemampuan untuk mengatur informasi tentang dirinya, baik mengungkapkan maupun menyembunyikannya, sebagai bentuk pengendalian sosial.

5) Pengembangan Hubungan

Proses berbagi informasi personal dan membangun kepercayaan merupakan fondasi penting dalam mengembangkan hubungan antarindividu. Hal ini dapat meningkatkan tingkat keakraban dalam suatu relasi.

Keterbukaan diri dari kedua pendapat di atas memiliki kesamaan tujuan dan fungsi, keterbukaan diri membantu seseorang mengekspresikan diri dan mendapat tanggapan yang berguna (validasi sosial). Ketika berbagi cerita, orang bisa mendapat pandangan baru untuk memahami masalahnya (penjernihan diri) dan mengatur informasi apa yang ingin dibagikan (kendali sosial). Yang terpenting, keterbukaan diri mendorong terciptanya komunikasi dua arah yang sehat, di mana kedua pihak bisa saling berbagi pengalaman dan membangun hubungan yang lebih dekat.

### **3. Manfaat Keterbukaan Diri**

Menurut (Gainau, 2009), keterbukaan diri membawa tiga manfaat penting bagi seseorang, yaitu:

- 1) Ketika seseorang membuka diri, mereka akan lebih memahami diri sendiri karena mendapatkan perspektif baru tentang perilaku dan karakternya.
- 2) Berbagi dengan orang lain dapat membantu mengatasi masalah karena adanya dukungan dari orang lain, bukan penolakan, sehingga memudahkan proses penyelesaian masalah.
- 3) Membagikan beban atau rahasia kepada orang lain, seseorang akan merasa lebih ringan dibandingkan jika harus menanggung semuanya sendiri.

Selain itu, menurut Calhoun dalam (Amelisa, 2018) keterbukaan diri memberikan tiga manfaat utama dalam kehidupan seseorang, yaitu:

- 1) Dapat memperkuat ikatan emosional dan kasih sayang dengan orang lain.
- 2) Keterbukaan diri membantu seseorang membebaskan diri dari rasa bersalah dan kecemasan yang selama ini terpendam, karena semakin lama sesuatu disembunyikan, semakin berat beban mental yang dirasakan.
- 3) keterbukaan diri memenuhi kebutuhan dasar manusia sebagai makhluk sosial yang perlu berbagi cerita dan pengalaman dengan orang lain.

Kemudian, Johnson dalam (Pasaribu, 2018) juga mengungkapkan keterbukaan diri (*self disclosure*) memiliki manfaat yang baik dalam membentuk dan memelihara hubungan sosial antarmanusia. Hal ini didasarkan pada beberapa alasan penting, diantaranya:

- 1) Pengungkapan diri menjadi fondasi yang esensial untuk menciptakan hubungan yang sehat antara dua individu.
- 2) Korelasi positif antara keterbukaan seseorang dengan tingkat penerimaan diri, di mana semakin terbuka seseorang kepada orang lain, semakin tinggi pula tingkat penerimaan terhadap dirinya sendiri.
- 3) Individu yang mampu membuka diri cenderung memiliki karakteristik positif seperti kompetensi yang baik, kemampuan beradaptasi yang tinggi, dan sikap terbuka dalam berinteraksi.
- 4) Pengungkapan diri merupakan kunci untuk membangun komunikasi yang intim dan bermakna, yang bermanfaat bagi kedua belah pihak yang terlibat.
- 5) Seseorang menunjukkan sikap realistis yang tercermin melalui kejujuran, ketulusan, dan keaslian dalam berinteraksi dengan orang lain.

Jadi hasil dari simpulan diatas, manfaat dari keterbukaan diri (*self disclosure*) yaitu pemahaman diri yang lebih baik melalui perspektif baru dan kemudahan dalam mengatasi masalah berkat dukungan dari orang lain. Selain itu, membantu memperkuat ikatan emosional, mengurangi beban mental, serta memenuhi kebutuhan dasar manusia sebagai makhluk sosial. Dalam konteks hubungan sosial, keterbukaan diri menjadi fondasi penting yang mendorong penerimaan diri lebih tinggi, meningkatkan kompetensi dan kemampuan adaptasi, serta membangun komunikasi yang lebih bermakna melalui sikap jujur dan tulus dalam berinteraksi.

#### **4. Aspek Keterbukaan diri**

Keterbukaan diri (*self disclosure*) menurut Altman & Taylor dalam (Ifdil, 2013) terdapat 5 (lima) aspek penting yang saling berkaitan, yaitu:

- 1) Ketepatan, hal ini menekankan pentingnya relevansi dan kesesuaian informasi pribadi yang diungkapkan seseorang dengan konteks sosial dan norma yang berlaku. Ketepatan di sini bukan sekadar berbagi informasi, melainkan kemampuan individu untuk memilih dan menyampaikan informasi yang sesuai dengan situasi dan lingkungan sosialnya. Norma-norma sosial bertindak sebagai pedoman yang membantu seseorang memahami batasan-batasan dalam mengungkapkan informasi pribadi, mencegah terjadinya penyimpangan yang dapat menimbulkan konsekuensi negatif.
- 2) Motivasi, yang berkaitan dengan faktor pendorong seseorang untuk membuka diri kepada orang lain. Motivasi ini bisa berasal dari dalam diri seperti tujuan dan keinginan pribadi, atau dari luar seperti pengaruh lingkungan pekerjaan, sekolah, dan keluarga.
- 3) Waktu, di mana pemilihan waktu yang tepat sangat menentukan kualitas keterbukaan diri. Seseorang perlu mempertimbangkan kondisi lawan bicara, karena keterbukaan diri cenderung kurang efektif jika dilakukan saat orang lain sedang lelah atau sedih.
- 4) Keintensifan, yang menunjukkan bahwa tingkat keterbukaan diri seseorang akan berbeda-beda tergantung pada hubungan dengan lawan bicara, seperti kenalan baru, teman biasa, keluarga, atau kerabat jauh.
- 5) Keluasan dan kedalaman pengungkapan diri, keterbukaan yang bersifat umum seperti nama, alamat, dan informasi geografis biasanya diberikan kepada orang yang baru dikenal. Sementara informasi yang lebih pribadi dan mendalam hanya dibagikan kepada orang-orang terdekat yang dapat dipercaya dan menghargai, seperti pengasuh, teman dekat, atau orangtua.

Selain itu, aspek keterbukaan diri (*self disclosure*) menurut DeVito dalam (Alvionita, 2022), terdapat beberapa aspek penting yang perlu dipahami, antara lain:

- 1) Keterbukaan diri tidak hanya mencakup komunikasi yang disengaja, tetapi juga meliputi ungkapan tidak sengaja seperti bahasa tubuh yang tidak disadari, keseleo lidah, atau pengakuan spontan.
- 2) Keterbukaan diri harus memberikan informasi baru kepada pendengar. Jika pendengar sudah mengetahui informasi tersebut sebelumnya, maka tidak dapat dianggap sebagai keterbukaan diri yang bermakna.
- 3) Informasi yang dibagikan harus berkaitan dengan diri sendiri. Ini bisa mencakup pemikiran, perasaan, perilaku, atau tindakan pribadi, termasuk hal-hal yang berkaitan dengan orang-orang terdekat yang mempengaruhi diri kita.
- 4) Keterbukaan diri biasanya melibatkan informasi pribadi yang cenderung dirahasiakan atau tidak mudah dibagikan kepada orang lain.
- 5) Keterbukaan diri membutuhkan setidaknya dua orang yang terlibat dalam proses komunikasi. Informasi yang dibagikan harus dapat diterima dan dipahami oleh pihak lain agar proses keterbukaan diri dapat berjalan dengan efektif.

Kesimpulan dari kedua aspek di atas adalah ketika seseorang membuka diri, informasi yang dibagikan harus benar-benar baru dan bermakna bagi pendengarnya. Penting untuk memahami bahwa berbagi informasi memiliki tingkatan, individu biasanya hanya membagi hal-hal umum kepada orang yang baru dikenal, sementara informasi yang lebih pribadi hanya dibagikan kepada orang yang benar-benar dekat dan dapat dipercaya. Individu juga perlu memilih waktu dan situasi yang tepat saat membuka diri agar komunikasi berjalan lancar

## **5. Faktor Yang Mempengaruhi Keterbukaan Diri**

Keterbukaan diri menurut (Ifdil, 2013) dipengaruhi oleh beberapa faktor penting:

- 1) Budaya, tingkat keterbukaan diri seseorang sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya yang dipahaminya. Kedekatan budaya antar individu, baik dalam konteks keluarga, pertemanan, daerah, maupun negara, berperan penting dalam membentuk pola keterbukaan diri seseorang.

- 2) Gender, secara umum perempuan cenderung lebih terbuka, intim, dan emosional dibandingkan laki-laki. Namun, tingkat keterbukaan ini juga dipengaruhi oleh sifat maskulin atau feminin seseorang. Perempuan dengan sifat maskulin yang kuat cenderung lebih tertutup, sementara laki-laki dengan sifat feminin yang kuat cenderung lebih terbuka.
- 3) Ukuran Kelompok, keterbukaan diri lebih sering terjadi dalam kelompok kecil daripada kelompok besar. Hal ini disebabkan oleh rasa takut dan ketidaknyamanan yang muncul saat harus berbagi cerita pribadi di hadapan banyak orang. Dalam kelompok besar, keterbukaan diri bisa dianggap sebagai pamer atau menjadi konsumsi publik.
- 4) Rasa Suka dan Percaya, seseorang cenderung lebih terbuka kepada orang yang disukai atau dipercayai, dan sebaliknya.
- 5) Kepribadian, individu yang extrovert dan mudah bergaul umumnya lebih banyak melakukan keterbukaan diri dibandingkan dengan individu yang introvert dan kurang pandai bergaul.
- 6) Usia, frekuensi keterbukaan diri bervariasi berdasarkan usia. Khususnya dalam konteks pertemanan dengan gender berbeda, tingkat keterbukaan diri meningkat dari usia 17-50 tahun, kemudian menurun setelahnya.

Faktor lain yang mempengaruhi keterbukaan diri menurut DeVito dalam (Sakinah & Kinanth, 2018) yaitu:

- 1) Efek timbal balik dimana keterbukaan seseorang mendorong orang lain untuk juga terbuka.
- 2) Jumlah pendengar juga penting, biasanya orang lebih nyaman berbagi dengan kelompok kecil.
- 3) Apa yang dibicarakan dan cara mengatakannya sangat berpengaruh.
- 4) Sifat dan kepribadian seseorang menentukan seberapa mudah mereka berbagi.
- 5) Hubungan dengan lawan bicara juga penting, semakin dekat hubungannya, semakin mudah untuk terbuka.

- 6) Latar belakang budaya dan kebangsaan juga mempengaruhi cara seseorang mengungkapkan diri.

Adapun menurut Ma, dkk. dalam (Fortuna, 2023), faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri adalah:

1) *Content Intimacy*

Tingkat privasi informasi, semakin pribadi suatu informasi, orang cenderung lebih tertutup dan enggan membaginya dengan orang lain.

2) *Audience*

Hubungan dengan pendengar, orang kadang lebih nyaman bercerita dengan kenalan biasa dibanding dengan orang terdekat mereka sendiri.

3) *Anonym*

Tanpa nama, orang biasanya lebih berani dan terbuka saat identitas mereka tersembunyi, karena merasa lebih aman dan bebas mengungkapkan apa saja.

4) *Valence*

Sifat informasi, orang lebih suka membagikan hal-hal yang positif daripada negatif, baik saat bertatap muka langsung maupun melalui media sosial, karena mereka merasa informasi negatif kurang pantas untuk dibagikan.

Kesimpulan dari ketiga pendapat tersebut menekankan pentingnya aspek budaya dan latar belakang seseorang dalam mempengaruhi keterbukaan diri. Mereka juga sepakat jumlah pendengar atau ukuran kelompok mempengaruhi kenyamanan seseorang dalam mengungkapkan diri, di mana orang cenderung lebih nyaman berbagi dalam kelompok kecil. Hubungan dengan lawan bicara dan semakin dekat hubungan, umumnya semakin mudah seseorang membuka diri, meskipun Ma dkk mencatat bahwa terkadang orang justru lebih nyaman bercerita pada kenalan biasa. Mereka membahas di mana tingkat privasi dan sifat positif atau negatif dari informasi tersebut mempengaruhi kesediaan seseorang untuk membuka diri.

## 6. Keterbukaan Diri Dalam Jendela Johari

Menurut Beebe dalam (Hidayah, 2020), Johari Window adalah model keterbukaan diri yang menjelaskan bahwa kesadaran diri dipengaruhi oleh sejauh mana seseorang bersedia membuka diri dan menerima informasi tentang dirinya dari orang lain. Teknik Johari Window adalah metode yang bertujuan untuk mengungkap hal-hal yang belum disadari oleh seseorang tetapi diketahui oleh orang lain, serta menyampaikan informasi yang diketahui oleh diri sendiri agar dipahami oleh orang lain (Ashri, 2022). Penerapan teknik ini menekankan pentingnya pemahaman bahwa individu dapat memiliki keterbatasan dalam mengenal diri sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu, diperlukan proses saling membuka diri untuk memperkuat pemahaman antara individu dan orang lain (Wiyono & Muhid, 2020).

Joseph Luft dan Harry Ingham menciptakan model Johari Window untuk menjelaskan dinamika interaksi antar manusia. Model ini divisualisasikan sebagai sebuah jendela dengan empat bagian yang menggambarkan berbagai aspek diri seseorang, baik yang terlihat maupun tersembunyi, dalam konteks hubungan dengan orang lain (Ameliawati, 2018). Empat bagian tersebut menurut (Hidayah, 2020) adalah:

### 1) Diri Terbuka (*Open Area*)

Diri terbuka adalah informasi mengenai diri sendiri, merupakan sebuah kelebihan dan kekurangan, yang dapat dikenali dengan jelas oleh diri sendiri dan juga dipahami atau diketahui oleh orang-orang di sekitar kita.

### 2) Diri Tersembunyi (*Hidden Area*)

Area ini mencakup pengetahuan tentang diri kita yang tidak diketahui orang lain, informasi yang sengaja kita simpan untuk diri sendiri. Terdapat dua pola perilaku yang terkait:

#### a. Over disclose

Kecenderungan seseorang untuk terlalu terbuka hingga membagi informasi yang seharusnya tetap private.

#### b. Under disclose

Kecenderunga seseorang untuk terlalu tertutup dan menyembunyikan hal-hal yang sebaiknya dibagikan kepada orang lain.

3) *Blind Area*

Area buta merujuk pada kondisi di mana seseorang tidak menyadari apa yang terdapat dalam dirinya, baik itu kelebihan maupun kekurangan, sementara orang lain dapat melihat karakteristik tersebut dengan jelas. Seringkali, ketika dihadapkan dengan umpan balik tentang sisi dirinya ini, orang tersebut cenderung untuk tidak mengakui atau menolak kebenarannya. Ini merupakan situasi di mana orang lain memiliki pemahaman yang lebih baik tentang diri kita dibandingkan dengan pemahaman kita sendiri.

4) *Unknown Area*

Area ini menggambarkan bagian dari diri kita yang tersembunyi, baik dari diri sendiri maupun orang lain. Contohnya seperti perasaan pertama kali jatuh cinta pada seseorang di luar keluarga, yang belum kita sadari atau ungkapkan. Seiring dengan proses pendewasaan, pengembangan diri, dan bertambahnya pengalaman hidup, area yang tidak dikenal ini akan semakin berkurang atau menyempit.

Johari Window merupakan model komunikasi yang dikembangkan untuk memahami dinamika keterbukaan diri dalam hubungan interpersonal. Model ini menggambarkan empat area kepribadian manusia melalui konsep "jendela" yang terdiri dari area terbuka (informasi yang diketahui diri dan orang lain), area tersembunyi (informasi yang hanya diketahui diri sendiri), area buta (informasi yang hanya diketahui orang lain), dan area tidak dikenal (informasi yang tidak diketahui siapapun). Konsep ini menekankan bahwa pemahaman diri yang lebih baik dapat dicapai melalui keterbukaan dan umpan balik dari orang lain. Semakin seseorang terbuka dan mau menerima masukan, semakin kecil area buta dan area tidak dikenalnya. Namun, perlu ada keseimbangan dalam keterbukaan diri (tidak terlalu tertutup atau terlalu terbuka) untuk menciptakan hubungan interpersonal yang sehat.

## **C. Mantan Pengguna Narkoba (MPN)**

### **1. Pengertian Mantan Pengguna Narkoba**

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata "mantan" memiliki arti bekas atau eks, yang menunjukkan status atau kondisi yang pernah ada sebelumnya tetapi sudah tidak lagi berlaku saat ini. Berdasarkan ketentuan pasal 58 Undang-Undang Narkotika, seseorang dapat disebut sebagai mantan pengguna narkoba apabila telah terbebas dari ketergantungan narkotika, baik secara fisik maupun mental (Fahriani, 2017). Sedangkan menurut standar yang ditetapkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), seseorang bisa dikategorikan sebagai mantan pengguna narkoba jika telah berhasil menghentikan penggunaan narkoba secara total selama minimal dua tahun. Periode waktu ini menjadi tolak ukur penting untuk memastikan bahwa seseorang benar-benar telah lepas dari ketergantungan narkoba (Ibadiyasysyakur, 2021). Untuk sembuh dari kecanduan narkoba, dibutuhkan waktu yang lama dan tidak mudah. Terutama pada minggu pertama hingga satu bulan setelah berhenti pakai narkoba, mantan pecandu sangat berisiko untuk kembali menggunakan narkoba lagi (kambuh) (Syahraeni, 2023).

Jadi, mantan pecandu narkoba adalah seseorang yang dulunya menggunakan narkoba tetapi sekarang sudah berhenti dan sembuh total. Menurut aturan yang ada di Indonesia dan standar WHO, seseorang baru bisa disebut mantan pecandu jika sudah benar-benar berhenti menggunakan narkoba selama minimal 2 tahun. Proses untuk lepas dari kecanduan narkoba ini tidaklah mudah dan membutuhkan waktu yang panjang. Masa yang paling sulit dan berisiko tinggi untuk kambuh adalah satu bulan pertama setelah berhenti menggunakan narkoba. Kesembuhan yang dimaksud tidak hanya bebas dari mengonsumsi narkoba, tetapi juga harus terbebas dari ketergantungan secara fisik dan mental.

### **2. Karakteristik Mantan Pengguna Narkoba**

Adapun karakteristik pada mantan pengguna narkoba menurut (Bari, 2023) diantaranya adalah :

- 1) Perilaku Manipulatif

Mantan pengguna narkoba sering memiliki kebiasaan berbohong dan memanipulasi orang lain. Hal ini terbentuk karena dulunya mereka sering melakukan berbagai cara untuk mendapatkan narkoba, termasuk menipu orang-orang terdekat.

2) Sikap Impulsif dan Berisiko

Mereka cenderung mengambil keputusan secara terburu-buru dan tidak memikirkan akibatnya. Ini adalah dampak dari kebiasaan lama saat masih menggunakan narkoba, di mana mereka sering melakukan tindakan berbahaya tanpa mempertimbangkan resikonya.

3) Ketidakstabilan Emosi

Mantan pengguna narkoba seringkali mengalami perubahan suasana hati yang cepat. Mereka bisa tiba-tiba merasa cemas, depresi, atau mudah marah. Hal ini merupakan efek jangka panjang dari penggunaan narkoba yang mempengaruhi kesehatan mental mereka.

4) Kesulitan Bersosialisasi

Mereka sering mengalami kesulitan dalam bergaul dan lebih memilih menyendiri. Perasaan malu dan bersalah atas masa lalu membuat mereka sulit terbuka dan meminta bantuan kepada orang lain.

5) Perubahan Prioritas Hidup

Pengalaman kecanduan telah mengubah cara mereka memandang hidup. Hal-hal yang dulu dianggap penting mungkin sudah tidak lagi menjadi prioritas. Mereka perlu waktu untuk membangun kembali tujuan hidup dan minat baru yang lebih positif.

Mantan pengguna narkoba biasanya mengalami perubahan mendalam dalam kepribadian dan perilaku sosial akibat pengalaman kecanduan. Mereka sering menunjukkan perilaku manipulatif yang terbentuk dari kebiasaan lama mencari narkoba, termasuk berbohong kepada orang terdekat. Sikap impulsif, di mana keputusan diambil tanpa pertimbangan matang. Ketidakstabilan emosi, dengan perubahan suasana hati yang cepat seperti kecemasan, depresi, atau mudah marah. Kesulitan bersosialisasi, dengan kecenderungan menyendiri akibat perasaan malu dan bersalah atas masa lalu. Pengalaman

kecanduan telah mengubah perspektif hidup mereka, di mana prioritas dan minat sebelumnya sudah tidak penting. Proses pemulihan membutuhkan waktu, dukungan, dan pembinaan berkelanjutan untuk membangun kembali kehidupan yang lebih positif.

#### **D. Urgensi Konseling keluarga Dalam Menumbuhkan Keterbukaan Diri Pada Mantan Pengguna Narkoba Di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah**

Mantan pengguna narkoba kerap mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial dan membangun kepercayaan diri. Mereka cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, menghindari komunikasi bahkan dengan keluarga terdekat. Persoalan psikologis yang mendalam membuat mereka sangat sensitif terhadap pembicaraan seputar masa lalu, dengan reaksi emosional yang cepat berubah seperti mudah marah atau tersinggung. Rasa rendah diri dan ketakutan akan penolakan membuat mereka enggan mencoba kesempatan baru, termasuk dalam hal mencari pekerjaan. Mereka selalu khawatir akan mendapatkan stigma negatif dari masyarakat. Pengalaman traumatis di masa lalu telah membentuk pertahanan diri berupa ketidakpercayaan terhadap lingkungan sekitar, sehingga mereka kesulitan untuk terbuka dan membangun hubungan sosial yang sehat (Jonathan dkk., 2023).

Fenomena seperti ini juga ditemukan pada mantan pengguna narkoba di bawah pendampingan BNNP Jawa Tengah menunjukkan kecenderungan, yaitu keengganan mengungkapkan perasaan internal, ketakutan akan stigma sosial, kekhawatiran akan penolakan dalam dunia kerja, serta kecenderungan membatasi interaksi sosial bahkan dengan keluarga terdekat. Fenomena tersebut selaras dengan karakteristik yang cenderung negatif menurut Taylor & Belgrave dalam (Gainau, 2009), yaitu kerap mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan, disertai rasa percaya diri yang terbatas. Perasaan negatif seperti ketakutan, kecemasan, dan rendah diri mendominasi pikiran mereka, mendorong mereka untuk bersikap tertutup dan enggan mengungkapkan pengalaman pribadinya kepada orang lain.

Kecenderungan negatif pada mantan pengguna narkoba jika dibiarkan akan berdampak buruk. Mereka akan mengalami hambatan dalam proses pemulihan. Kondisi ini berpotensi memperburuk kesehatan mental, memicu stres dan depresi. Minimnya

dukungan sosial akan memperlemah kondisi psikologis, yang dapat memicu risiko kambuh. Kesulitan bersosialisasi, menghambat perkembangan keterampilan sosial (Khotimah, 2023). Untuk menghindari dampak negatif yang berpotensi terjadi pada mantan pengguna narkoba, maka harus mendapat dukungan yang tepat serta kemauan yang kuat untuk pulih, agar bisa berubah menjadi lebih positif. Seperti yang dikemukakan Jonhson dalam (Gainau, 2009) yaitu mengembangkan sikap terbuka dan percaya kepada orang lain dan membangun hubungan sosial yang lebih positif dan bermakna. Untuk mencapai hal itu, mantan pengguna narkoba harus memiliki keterbukaan diri.

Dengan memiliki keterbukaan diri, mantan pengguna narkoba dapat mengungkapkan perasaan, tantangan, dan pengalaman yang selama ini tersimpan, sehingga dapat mengurangi beban psikologis dan menghilangkan rasa malu yang selama ini mereka alami. Selain itu, keterbukaan diri dapat membantu mereka untuk membangun kembali kepercayaan keluarga dan lingkungan masyarakatnya, sekaligus menjadi strategi untuk mencegah kekambuhan (Mujib, 2001). Melalui keterbukaan diri, mantan pengguna narkoba dapat bercerita dan mengungkapkan perasaannya dengan jujur. Sehingga, hal tersebut dapat mengidentifikasi pemicu yang berpotensi mengarahkan mereka kembali ke lingkungan narkoba dan mengembangkan mekanisme coping yang lebih sehat serta membangun sistem dukungan sosial yang kuat (Santoso & Samputra, 2023).

Salah satu cara untuk menumbuhkan keterbukaan diri pada mantan pengguna narkoba bisa dengan melaksanakan konseling keluarga seperti yang sudah diterapkan di BNNP Jawa Tengah. Hal ini selaras dengan tujuan konseling keluarga, yaitu dapat berkomunikasi secara terbuka dan jujur. Keluarga belajar cara berkomunikasi yang membantu mantan pengguna narkoba berbicara tentang perasaan, masalah, dan kebutuhannya dengan nyaman dan tanpa rasa malu (Yanti, 2020). Konselor membantu keluarga menciptakan lingkungan yang aman supaya mantan pengguna narkoba merasa diterima dan berani berbagi cerita. Melalui konseling keluarga, setiap anggota keluarga bisa saling memahami, mengenali hubungan yang kurang baik, dan membuat rencana bersama untuk membantu pemulihan (Delafi, 2019).

## **BAB III**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

##### **1. Profil Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah**

Sesuai UU No 35 Tahun 2009, BNN ditetapkan sebagai Lembaga Pemerintah Non-Kementrian yang memiliki struktur organisasi vertikal mulai dari tingkat pusat hingga daerah. BNN memiliki cabang di tingkat Provinsi (BNN Provinsi) dan Kabupaten/Kota (BNN Kabupaten/Kota), dengan pemimpin tertinggi adalah Kepala BNN yang ditunjuk dan diberhentikan langsung oleh Presiden. Hingga kini, BNN telah mengembangkan jaringannya dengan mendirikan kantor perwakilan di 33 Provinsi dan 100 Kabupaten/Kota di seluruh Indonesia. Jumlah kantor perwakilan ini akan terus bertambah sesuai dengan tingkat kerawanan penyalahgunaan Narkoba di masing-masing daerah. Keberadaan kantor-kantor perwakilan ini memberikan BNN jangkauan yang lebih luas dan posisi yang lebih strategis dalam melaksanakan program Pencegahan, Pemberantasan, Penyalahgunaan dan Peredaran Gelap Narkoba (P4GN).

Sejarah perkembangan Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah sebagai berikut:

- a. Pada 16 Juli 2008, melalui Peraturan Presiden No 83 Tahun 2007, dibentuk BNP Jawa Tengah yang beroperasi dalam koordinasi dengan BNN. Saat itu, BNN, BNP, dan BNK merupakan lembaga terpisah yang bertanggung jawab kepada pemimpin di tingkatnya masing-masing - Presiden untuk BNN, Gubernur untuk BNP, dan Bupati/Walikota untuk BNK - tanpa hubungan struktur vertikal antara satu sama lain.
- b. Kemudian pada 29 Desember 2010, setelah disahkannya UU No 35 Tahun 2009 tentang Narkotika yang memperbaharui UU No 22 Tahun 1997, dan diperkuat dengan Perpres No 23 Tahun 2010, BNN diubah menjadi lembaga vertikal dengan BNNP dan BNNK di bawahnya. Perubahan ini mengakibatkan pembubaran BNP Jawa Tengah.
- c. Selanjutnya pada 19 April 2011, BNNP Jawa Tengah secara resmi dibentuk dengan dikeluarkannya SK Kepala BNN RI No: Kep/51/IV/2011/BNN.

Kombes Polisi Soetarmono DS, SE, M.Si ditunjuk sebagai pemimpin pertama. BNNP Jawa Tengah berkantor di Jl. Madukoro Blok BB Semarang 50144, menggunakan gedung pinjaman dari Pemerintah Daerah Jawa Tengah.

## **2. Kedudukan, Kewenangan, Tugas dan Fungsi Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah**

### **a. Kedudukan**

Kedudukan BNNP Jawa Tengah merupakan perpanjangan tangan dari BNN di tingkat provinsi yang berfungsi menjalankan tugas dan wewenang BNN di wilayah Jawa Tengah. BNNP langsung bertanggung jawab kepada Kepala BNN dan dipimpin oleh seorang Kepala BNNP.

### **b. Kewenangan**

Berdasarkan Peraturan Kepala BNN No PER/04/V/2010/BNN Tahun 2010, BNNP memiliki wewenang untuk melakukan investigasi terhadap kasus penyalahgunaan dan peredaran ilegal narkotika serta bahan-bahan pembuatnya.

### **c. Tugas**

Dalam menjalankan perannya, BNNP Jawa Tengah memiliki beragam tugas penting, mulai dari merancang dan mengimplementasikan kebijakan anti-narkotika, melakukan pencegahan dan pemberantasan, hingga berkoordinasi dengan Kepolisian RI. BNNP juga berperan dalam meningkatkan kualitas pusat rehabilitasi, memberdayakan masyarakat, membangun kerjasama internasional, mengembangkan laboratorium, serta menangani administrasi penyelidikan kasus narkotika.

### **d. Fungsi**

Fungsi BNNP Jawa Tengah mencakup beberapa aspek strategis dalam upaya P4GN (Pencegahan dan Pemberantasan Penyalahgunaan dan Peredaran Gelap Narkotika). Ini meliputi koordinasi perencanaan strategis, implementasi kebijakan teknis, pembinaan BNN Kabupaten/Kota, penanganan hukum, kerjasama dengan instansi terkait dan masyarakat, serta pengelolaan administrasi dan evaluasi kinerja BNNP. Semua fungsi ini dijalankan dalam lingkup wilayah Provinsi Jawa Tengah.

### 3. Visi dan Misi Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah

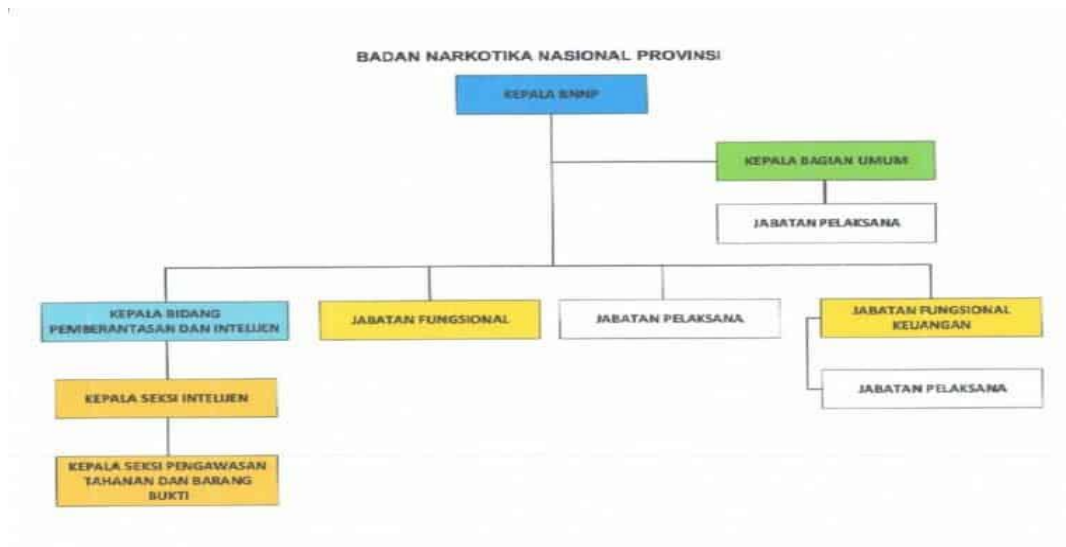
#### VISI

“Menjadi Lembaga Penggerak P4GN di Wilayah Jawa Tengah yang Profesional dan Berintegritas”.

#### MISI

“Menyelenggarakan Program P4GN yang Sinergis, Integratif dan Berkelanjutan Menuju Jawa Tengah Bersih Narkoba”.

### 4. Struktur Organisasi Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah



### 5. Program Kegiatan Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah

Dalam melaksanakan program P4GN, BNNP Jawa Tengah mengoperasikan empat bidang utama:

- Bidang Pencegahan dan Pemberdayaan Masyarakat (P2M) yang fokus pada upaya pencegahan dan penguatan peran masyarakat di Jawa Tengah. Bidang ini menjalankan berbagai kegiatan seperti penyuluhan, seminar, workshop, kampanye media, advokasi ke berbagai institusi, pengembangan kapasitas di daerah rawan, serta pembentukan kader anti narkoba di berbagai lingkungan.
- Bidang Pemberantasan yang memiliki fungsi kompleks dalam upaya memberantas peredaran narkoba. Tugasnya mencakup perencanaan strategis, pemutusan jaringan narkoba, pengembangan intelijen, penanganan kasus pidana narkoba dan pencucian uang terkait narkoba, pengawasan distribusi prekursor, pengelolaan tahanan dan barang bukti, serta pembinaan teknis kepada BNN Kabupaten/Kota di Jawa Tengah.

- c. Bidang Rehabilitasi yang berperan dalam pelaksanaan kebijakan rehabilitasi di wilayah Jawa Tengah. Bidang ini memberikan dukungan kepada lembaga-lembaga rehabilitasi dan memfasilitasi program pemulihan bagi para pecandu dan penyalahguna narkoba.
- d. Bagian Umum yang bertanggung jawab atas koordinasi perencanaan strategis, evaluasi dan pelaporan, serta pengelolaan administrasi dan sarana prasarana BNNP Jawa Tengah. Bagian ini memastikan kelancaran operasional lembaga secara keseluruhan.

## **6. Alamat dan Kontak Kantor Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah**

### **a. Alamat Kantor**

BNNP Jawa Tengah menempati kantor di alamat Jl. Madukoro Blok BB Semarang 50144, yang terletak di kawasan perkantoran pemerintah provinsi dan swasta. Gedung ini merupakan fasilitas pinjam pakai dari Pemerintah Provinsi Jawa Tengah, yang telah diperpanjang untuk kedua kalinya melalui SK Gubernur Jawa Tengah No. 030/010965/2015.

### **b. Kontak Kantor**

Masyarakat dapat menghubungi BNNP Jawa Tengah melalui berbagai saluran komunikasi:

- 1) Telepon: (024) 7608573
- 2) Fax: (024) 7608570
- 3) Email: [bnnpjateng@gmail.com](mailto:bnnpjateng@gmail.com) dan [bnnp\\_jateng@bnn.go.id](mailto:bnnp_jateng@bnn.go.id)
- 4) Website: [www.jateng.bnn.go.id](http://www.jateng.bnn.go.id)
- 5) Media sosial: Instagram (@infobnn\_prov\_jawatengah) Facebook (bnnjateng), dan X (@bnnjateng)

## **B. Pelaksanaan Konseling Keluarga Dalam Menumbuhkan Keterbukaan Diri Pada Mantan Pengguna Narkoba Di Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah**

### **1. Pelaksanaan Konseling Keluarga Di Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah**

#### **a. Hakikat Konseling Keluarga**

Konseling Keluarga merupakan salah satu layanan yang berjalan di Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah. Hal ini sesuai dengan Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2017 Pasal 48, 49 dan 51 Tentang

Standar Nasional Rehabilitasi Sosial Bagi Pecandu Dan Korban Penyalahgunaan Narkotika. Konseling keluarga ini dilaksanakan bagi mantan pengguna narkoba yang sebelumnya telah melakukan rehabilitasi di Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah. Di samping itu, dengan adanya kecenderungan negatif pada mantan pengguna narkoba yang jika dibiarkan akan berdampak buruk, dapat memicu risiko kambuh, kesulitan bersosialisasi, hal ini dapat menghambat proses pemulihan. Dari fenomena tersebut, konseling keluarga penting untuk dilaksanakan di Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah.

Dengan adanya konseling keluarga dapat mencegah dampak negatif yang berpotensi terjadi pada mantan pengguna narkoba, maka harus mendapat dukungan yang tepat serta kemauan yang kuat untuk pulih, agar bisa berubah menjadi lebih positif. Selain itu, mengembangkan sikap terbuka dan percaya kepada orang lain dan membangun hubungan sosial yang lebih positif dan bermakna. Untuk mencapai hal itu, mantan pengguna narkoba harus memiliki keterbukaan diri. Dengan memiliki keterbukaan diri, mantan pengguna narkoba dapat mengungkapkan perasaan, tantangan, dan pengalaman yang selama ini tersimpan. Selain itu, mereka untuk membangun kembali kepercayaan keluarga dan lingkungan masyarakatnya, sekaligus menjadi strategi untuk mencegah kekambuhan.

Menurut Pak Antok, yang kebetulan sebagai konselor di Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah, beliau menjelaskan bahwa konseling keluarga adalah kegiatan wajib yang harus diikuti oleh mantan pengguna narkoba sekaligus keluarganya:

“...jadi gini mba, sebagai konselor di Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah ini, saya ingin menegaskan bahwa konseling keluarga merupakan salah satu program yang sangat penting dalam proses pemulihan mantan pengguna narkoba. Program ini bersifat wajib ya mba, artinya harus diikuti tidak hanya mantan pengguna narkoba saja, tapi juga dengan seluruh anggota keluarganya” (Wawancara dengan Pak Antok, 12 Februari 2025)

Berdasarkan pernyataan di atas dapat dikemukakan bahwa konseling keluarga merupakan kegiatan yang wajib untuk diikuti oleh mantan pengguna narkoba serta keluarganya yang masih dalam pengawasan Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah. Program ini menjadi salah satu upaya penting dalam proses pemulihan dan pencegahan kembalinya mantan pengguna ke

dalam lingkaran penyalahgunaan narkoba. Selain itu, Bu Pipit yang berperan sebagai konselor dan fasilitator konseling keluarga juga menjelaskan bahwa konseling keluarga dilaksanakan sesuai dengan kondisi mantan pengguna narkoba serta keluarganya yang bertujuan untuk mengoptimalkan proses pemulihan dan menciptakan lingkungan yang mendukung bagi mantan pengguna narkoba:

“...saya menerapkan pendekatan yang sangat personal dan disesuaikan dengan kondisi masing-masing klien dek, yang penting itu menciptakan rasa aman dan nyaman baik mantan pengguna maupun keluarga, jadi mereka merasa bebas mengekspresikan kekhawatiran dan harapannya tanpa ditutup-tutupin. Saya percaya bahwa dengan pendekatan yang tepat dan dukungan keluarga yang optimal, proses pemulihan akan berjalan lebih efektif” (Wawancara dengan Bu Pipit, 17 Februari 2025)

Berdasarkan pernyataan di atas dapat dikemukakan bahwa konseling keluarga merupakan kegiatan yang wajib diikuti oleh mantan pengguna narkoba serta keluarganya yang dalam pengawasan Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah. Konseling keluarga membantu menciptakan komunikasi terbuka dan jujur antara mantan pengguna narkoba dengan keluarganya. Keluarga dapat memahami cara berkomunikasi yang tepat untuk mendorong mantan pengguna narkoba mengungkapkan perasaan, masalah, dan kebutuhan mereka tanpa rasa takut atau malu. Kemudian, konselor membantu keluarga untuk menciptakan suasana aman dan nyaman, sehingga dapat mendukung proses pemulihan.

#### b. Tujuan Konseling Keluarga

Tujuan konseling keluarga di BNNP Jawa Tengah yaitu menumbuhkan kesadaran emosional pada setiap anggota keluarga, meningkatkan pemahaman bahwa permasalahan yang dialami oleh salah satu anggota keluarga dapat berdampak pada anggota lain, dan menciptakan kondisi yang seimbang untuk mendukung perkembangan dan kemajuan setiap anggota keluarga, hal ini sesuai dengan tujuan konseling keluarga secara umum menurut (Laela, 2017). Menurut Pak Antok selaku konselor, tujuan dari dilaksanakannya konseling keluarga yaitu:

“...menurut pengalaman saya, tujuan dari konseling keluarga ini membangun fondasi yang kuat dalam keluarga mba. Pertama,

kami berusaha menumbuhkan kepekaan pada perasaan anggota satu sama lain. Kedua, kami membantu keluarga memahami bahwa masalah yang dihadapi oleh satu anggota keluarga memiliki dampak yang sama terhadap anggota lainnya. Kemudian, kami berusaha menciptakan kondisi yang seimbang dalam keluarga, di mana setiap anggota mendapat dukungan yang mereka butuhkan” (Wawancara dengan Pak Antok, 12 Februari 2025)

Konseling keluarga memiliki tiga tujuan utama menurut pengalaman Pak Antok selaku konselor. Pertama, menumbuhkan kepekaan emosional antar anggota keluarga. Kedua, membangun pemahaman bahwa masalah yang dialami oleh satu anggota keluarga berdampak pada anggota lainnya. Ketiga, menciptakan keseimbangan dalam keluarga sehingga setiap anggota mendapatkan dukungan yang diperlukan. Melalui ketiga tujuan ini, konseling keluarga berupaya membangun fondasi yang kuat dalam keluarga untuk mengatasi berbagai permasalahan yang muncul. Selain itu, Bu Pipit selaku konselor juga menyatakan bahwa tujuan dari konseling keluarga di Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah yaitu:

“...kami fokus membangun komunikasi yang terbuka dan jujur antara klien dengan keluarga mereka. Ini bukan proses yang mudah dek, tapi kami membimbing keluarga buat memahami cara berkomunikasi yang tepat seperti bagaimana mendorong klien biar berani mengungkapkan perasaan, masalah, dan kebutuhan mereka tanpa dihantui rasa takut atau malu. Yang menarik ini dek, kami juga membantu keluarga menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman di rumah. Saya selalu menekankan bahwa suasana yang mendukung di rumah itu seperti obat yang tak terlihat bisa mendukung proses pemulihan mereka secara keseluruhan” (Wawancara dengan Bu Pipit, 17 Februari 2025)

Menurut Bu Pipit, konselor membimbing keluarga untuk memahami cara berkomunikasi yang tepat agar klien berani mengungkapkan perasaan, masalah, dan kebutuhan tanpa rasa takut atau malu. Selain itu, konselor juga membantu menciptakan lingkungan rumah yang aman dan nyaman. Bu Pipit menekankan bahwa suasana yang mendukung di rumah berperan penting sebagai “obat tak terlihat” yang mendukung proses pemulihan secara keseluruhan. Kemudian, hal ini diperkuat juga oleh pernyataan Mas F sebagai

klien dan Ibunya sebagai orangtua dari Mas F yang mengikuti konseling keluarga:

“...semenjak ikut konseling keluarga, aku lebih PD mba, jadi lebih banyak ngomong sama ibuk” (Wawancara dengan Mas F, 21 Februari 2025)

“...sekarang sudah mau curhat mba walaupun jarang, tapi mending daripada dulu masih gamau cerita, pulang kerja langsung masuk kamar” (Wawancara dengan Ibu Mas F, 21 Februari 2025)

Berdasarkan pernyataan di atas menunjukkan bahwa hasil positif terlihat pada kasus Mas F yang menjadi lebih percaya diri dan komunikatif dengan ibunya setelah mengikuti konseling keluarga, serta pengakuan ibunya bahwa anaknya kini lebih terbuka berbagi cerita.

Dari pernyataan di atas dapat dikemukakan bahwa konseling keluarga bertujuan membantu keluarga dan mantan penggunaan narkoba untuk bisa berkomunikasi dengan lebih baik dan terbuka. Konselor membantu keluarga belajar cara berbicara yang tepat agar mantan pengguna narkoba merasa aman untuk menceritakan apa yang dirasakan tanpa merasa takut atau malu. Dalam prosesnya, konselor membantu menciptakan suasana yang membuat semua anggota keluarga merasa nyaman dan diterima. Hal ini penting agar mantan pengguna narkoba merasa didukung ketika berbagi pengalaman mereka. Kemudian konseling keluarga membantu setiap anggota keluarga untuk memahami sudut pandang satu sama lain dengan lebih baik, mengenali pola hubungan dalam keluarga yang mungkin kurang sehat, bersama-sama mencari cara terbaik untuk mendukung proses pemulihan.

#### c. Teknik Konseling Keluarga

Teknik konseling keluarga yang dilaksanakan di Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah yaitu menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) menurut (Putranto, 2016) yang dapat membantu mantan pengguna narkoba agar mengubah cara berpikir yang kurang baik menjadi lebih baik, belajar mengenali dan mengubah pikiran-pikiran yang tidak masuk akal atau terlalu berlebihan, dan mengembangkan cara yang lebih baik dalam

mengelola perasaan. Hal ini selaras dengan yang diungkapkan oleh Bu Pipit sebagai konselor sekaligus fasilitator di BNNP Jawa Tengah:

*“...kami menggunakan teknik Cognitive Behavioral Therapy dalam proses pemulihan dek. Dalam praktiknya, kami melihat dan memastikan kondisi mereka dalam keadaan yang baik untuk membantu memperbaiki pola pikir mereka menjadi lebih positif. Misalnya, dari yang awalnya berpikir 'aku ga bisa pulih' menjadi 'aku bisa pulih karna tekadku dan dukungan keluarga'. Kami juga memberikan dukungan untuk menjadi lebih baik dan mengajarkan mereka cara mengenali pikiran-pikiran yang tidak realistis dan berlebihan, seperti cemas dan ketakutan yang berlebihan, serta bagaimana mengelola emosi mereka dengan lebih baik” (Wawancara dengan Bu Pipit, 17 Februari 2025)*

Berdasarkan wawancara di atas, Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah menerapkan teknik konseling keluarga dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam membantu pemulihan mantan pengguna narkoba. Berdasarkan wawancara dengan Bu Pipit, konselor dan fasilitator di BNNP Jawa Tengah, pendekatan ini menggabungkan teknik kognitif dan perilaku yang efektif dalam proses pemulihan. CBT membantu klien mengubah pola pikir negatif menjadi positif (seperti dari “aku ga bisa pulih” menjadi “aku bisa pulih dengan dukungan keluarga”), mengidentifikasi pikiran tidak realistis dan berlebihan (seperti kecemasan dan ketakutan), serta mengembangkan keterampilan yang lebih baik dalam mengelola emosi. Pendekatan ini menjadi strategi utama BNNP Jawa Tengah dalam proses rehabilitasi mantan pengguna narkoba. Pernyataan tersebut dikuatkan oleh hasil wawancara dengan Pak Antok sebagai konselor:

*“...untuk teknik yang kami pakai disini adalah CBT mba, karena fokus kami adalah untuk mendorong klien agar lebih membuka pikiran menjadi lebih positif, banyak dari mereka yang masih enggan untuk bercerita karena ketakutan akan diskriminasi, oleh karena itu kami memberikan dukungan penuh dan dibantu oleh keluarganya. Teknik ini kami gunakan untuk membuka pikiran mereka bahwa ketakutan/kecemasan yg berlebihan bisa menghambat proses pemulihannya” (Wawancara dengan Pak Antok, 12 Februari 2025)*

Berdasarkan pernyataan di atas, Pak Antok menekankan bahwa fokus utama penggunaan teknik CBT adalah mendorong klien untuk membuka pikiran menjadi lebih positif, terutama dalam konteks komunikasi dengan keluarga,

sehingga masalah dapat diselesaikan dengan lebih baik. Selain itu, Mas F dan ibunya sebagai klien juga mengemukakan teknik yang digunakan oleh konselor yaitu:

“...biasanya konselor nanyain ‘gimana hari ini? kabarnya bagaimana?’ itu malah jadi nambah semangat untuk ikut konseling mba, jadi merasa seneng. Selain itu, *konselor biasanya kaya ngasih motivasi biar ga banyak mikir sesuatu yang harusnya ga penting*” (Wawancara dengan Mas F, 21 Februari 2025)

“...konselor selalu menyemangati F dan membantu F untuk berpikir lebih baik ketika pikirannya mulai kemana-mana kayak 'semua orang pasti ga suka sama aku' atau 'aku tidak akan pernah bisa pulih'. Abis itu dia sadar pikirannya menjadi yang baik-baik aja” (Wawancara dengan Ibu Mas F, 21 Februari 2025)

Keberhasilan teknik ini tercermin dari pengalaman Mas F dan ibunya. Mas F mengungkapkan bahwa pendekatan ramah dan motivasi dari konselor membangkitkan semangat untuk mengikuti konseling. Sementara itu, ibu Mas F menyampaikan bahwa konselor berhasil membantu anaknya mengubah pikiran negatif menjadi positif dan mengatasi pikiran irasional".

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat dikemukakan bahwa teknik konseling keluarga yang digunakan adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yaitu membantu mantan pengguna narkoba mengubah pola pikir negatif, melatih kemampuan mengenali dan mengubah pikiran irasional, dan konselor membantu klien mengelola perasaan mereka dengan lebih baik, sehingga membuat klien merasa nyaman dan termotivasi untuk terus mengikuti konseling. Teknik ini terbukti efektif berdasarkan pengalaman positif yang disampaikan oleh konselor, mantan pengguna narkoba, dan keluarga mereka. Pendekatan ini membantu menciptakan perubahan positif dalam cara berpikir dan mengelola emosi para klien.

#### d. Prinsip Konseling Keluarga

Prinsip konseling keluarga yang terdapat di Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah disesuaikan dengan prinsip konseling keluarga secara umum menurut (Luddin, 2010) yaitu sasaran layanan, permasalahan individu, dan program layanan yang menekankan pentingnya kesetaraan dan penghargaan terhadap setiap anggota keluarga dalam proses konseling. Seperti

yang diungkapkan oleh Pak Antok selaku konselor di Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah yaitu:

“...jadi gini mba, *prinsip konseling keluarga yang biasanya kami terapkan, soal siapa aja yang kami tangani. Di konseling keluarga, kami tidak pilih-pilih, semua anggota keluarga bisa ikut. Kami paham sekali kalau setiap orang itu beda-beda ya, punya karakter dan masalahnya masing-masing. Makanya kita juga lihat umur dan tahap perkembangan mereka. Misalnya cara kami ngobrol sama anak remaja pasti beda sama cara ngobrol ke orangtuanya. Selain itu, kami tidak cuma lihat masalahnya aja, tapi juga kondisi orangnya. Maksudnya gini, kami perhatikan kesehatan fisik dan mentalnya, soalnya ini kan sangat berpengaruh dengan kemampuan dia buat nyesuaiin diri di keluarga. tidak cuma itu, kami juga melihat faktor dari luar kayak kondisi ekonomi keluarga atau budaya mereka. Soalnya hal-hal kayak gini sering banget jadi akar masalah. Yang terakhir, soal program konselingnya sendiri. Kita nggak bisa pakai pendekatan yang sama buat semua keluarga. Jadi programnya kita sesuaikan sama kebutuhan masing-masing keluarga dan kondisi lingkungannya. Yang penting, *programnya harus berkelanjutan, nggak bisa sekali dua kali terus udah. Soalnya kita harus memastikan setiap anggota keluarga dapat dukungan yang maksimal*” (Wawancara dengan Pak Antok, 12 Februari 2025)*

Berdasarkan pernyataan di atas, Menurut Pak Antok, konselor di lembaga tersebut, konseling keluarga bersifat inklusif tanpa diskriminasi, menghargai keunikan individu, mempertimbangkan tahap perkembangan setiap anggota, memperhatikan kondisi fisik dan mental klien, serta faktor eksternal seperti ekonomi dan budaya. Program konseling dirancang secara khusus sesuai kebutuhan masing-masing keluarga dan bersifat berkelanjutan untuk memastikan dukungan maksimal kepada setiap anggota keluarga. Hal yang selaras diungkapkan juga oleh Bu Pipit selaku konselor dan fasilitator, yaitu:

“...dalam konseling keluarga, *kami terbuka untuk semua anggota keluarga tanpa kecuali. Setiap orang punya keunikan sendiri, jadi kami menyesuaikan pendekatan sesuai usia dan tahap perkembangan mereka. Kami juga mempertimbangkan kondisi fisik, dan mental. Program konseling kami buat fleksibel dan berkelanjutan* untuk memastikan setiap keluarga mendapat dukungan yang tepat” (Wawancara dengan Bu Pipit, 17 Februari 2025)

Berdasarkan pernyataan di atas, menurut Bu Pipit prinsip konseling keluarga yang diterapkan bersifat inklusif dan tidak diskriminatif terhadap

semua anggota keluarga. Pendekatan konseling disesuaikan dengan keunikan dan tahap perkembangan masing-masing individu, dengan mempertimbangkan aspek fisik, mental, serta faktor eksternal seperti kondisi ekonomi dan budaya. Program konseling dirancang secara fleksibel dan berkelanjutan untuk memastikan setiap keluarga mendapatkan dukungan yang tepat sesuai kebutuhan mereka. Pernyampaian di atas dibenarkan oleh Mas Y selaku klien dengan pernyataan sebagai berikut:

*“...iya mba benar, konseling disini tidak membatasi anggota keluarga yang mana yang harus ikut, terus ketika aku lagi ga bisa hadir karena sakit atau sibuk gapapa, nanti jadwal di reschedule, walaupun gitu konseling keluarga tetep berjalan terus mba”* (Wawancara dengan Mas Y, 24 Februari 2025)

*“...iya mba sama, konselor ga membatasi siapa yang boleh ikut kesini, kemudian pelaksanaan konseling ini juga fleksibel menurutku karena ya jadwalnya mengikuti kondisi kami, mungkin biar kami ga merasa terpaksa”* (Wawancara dengan Mas I, 24 Februari 2025)

Berdasarkan pernyataan di atas, di konfirmasi oleh dua klien (Mas Y dan Mas I), prinsip konseling keluarga di Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah bersifat inklusif tanpa membatasi partisipasi anggota keluarga, serta memiliki pendekatan yang disesuaikan dengan keunikan individu. Program konseling dijalankan secara fleksibel dengan penjadwalan yang dapat disesuaikan dengan kondisi klien, namun tetap berkelanjutan. Penerapan fleksibilitas ini bertujuan agar klien tidak merasa terpaksa mengikuti konseling, sehingga dapat menerima dukungan yang optimal sesuai kebutuhan mereka.

Uraian pernyataan di atas dapat dikemukakan bahwa prinsip konseling keluarga yang diterapkan di Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah yaitu menerapkan prinsip inklusif dan non-diskriminatif yang menghargai keunikan individu, mempertimbangkan tahap perkembangan setiap anggota keluarga, kondisi fisik dan mental, serta faktor eksternal seperti ekonomi dan budaya. Program konseling bersifat fleksibel dengan penjadwalan yang dapat disesuaikan dengan kondisi klien, namun tetap berkelanjutan, sehingga setiap keluarga dapat memperoleh dukungan yang optimal sesuai kebutuhan mereka tanpa merasa terpaksa dalam mengikuti proses konseling.

## **2. Konseling Keluarga Dalam Menumbuhkan Keterbukaan Diri Pada Mantan Pengguna Narkoba Di Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah**

Konseling keluarga merupakan salah satu program layanan yang dilakukan di Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah. Konseling keluarga merupakan salah satu cara untuk menumbuhkan keterbukaan diri pada mantan pengguna narkoba. Hal ini selaras dengan tujuan konseling keluarga, yaitu untuk menciptakan komunikasi terbuka dan jujur antara mantan pengguna narkoba dengan keluarganya. Melalui konseling keluarga, mantan pengguna narkoba memiliki rasa keterbukaan diri yang dapat membantu mereka untuk membangun kembali kepercayaan keluarga dan lingkungan masyarakatnya, sekaligus menjadi strategi untuk mencegah kekambuhan. Melalui keterbukaan diri, mantan pengguna narkoba dapat bercerita dan mengungkapkan perasaannya dengan jujur.

### **a. Kondisi Keterbukaan Diri Pada Mantan Pengguna Narkoba Sebelum Mengikuti Konseling Keluarga**

Keterbukaan diri merupakan suatu kemampuan seseorang untuk membagikan informasi pribadi kepada orang lain. Keterbukaan diri ini penting untuk dimiliki oleh semua individu karena proses ini melibatkan bagaimana seseorang mengungkapkan perasaan, pikiran, dan pengalamannya, baik dari masa lalu maupun yang sedang dialami saat ini. Ketika seseorang terbuka tentang dirinya, hal ini dapat membantu membangun hubungan yang lebih dekat dan meningkatkan rasa percaya diri. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya dorongan yang tercipta komunikasi dua arah yang sehat, di mana kedua pihak bisa saling berbagi pengalaman dan membangun hubungan yang lebih dekat.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menemukan aspek-aspek yang berkaitan dengan keterbukaan diri menurut Altman & Taylor dalam (Ifdil, 2013) yaitu ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, dan keluasan serta kedalaman pengungkapan diri. Kelima aspek-aspek tersebut memiliki representasi pada kondisi keterbukaan diri pada mantan pengguna narkoba di Badan Narkotika Nasional Jawa Tengah. Berikut adalah deskripsi dari lima aspek-aspek pada mantan pengguna narkoba di Badan Narkotika Nasional sebelum mengikuti konseling keluarga:

#### **1) Ketepatan**

Ketepatan mengacu pada pentingnya mantan pengguna narkoba mengungkapkan informasi pribadi yang relevan sesuai konteks sosial dan norma yang berlaku. Ini tentang kemampuan memilih informasi yang tepat untuk dibagikan dalam situasi tertentu. Mantan pengguna narkoba perlu memahami batasan sosial saat berbagi pengalaman masa lalu. Norma sosial memberi panduan tentang informasi yang tepat dibagikan, dengan siapa, dan kapan. Dengan mengikuti norma ini, mereka dapat menghindari pengungkapan yang berpotensi menimbulkan stigma atau penolakan dalam lingkungan sosial maupun profesional. Sebagaimana yang disampaikan oleh Mas F selaku klien yaitu:

“...aku aslinya nggak suka cerita masalah pribadiku ke sembarang orang mba. Mereka pasti cuma bakal ngehakimin dan ngasih label jelek. Bahkan keluargaku sendiri sering nggak ngerti dan malah nyalahin aku. Mending disimpan sendiri aja daripada nanti jadi bahan omongan. Aku udah cukup dipandangan negatif dari masyarakat. Cuma orang yang bener-bener deket dan udah terbukti bisa dipercaya yang mungkin aku kasih tau dikit, itu juga nggak semuanya” (Wawancara dengan Mas F, 21 Februari 2025)

Berdasarkan jawaban Mas F, dapat dikemukakan bahwa sebelum mengikuti konseling keluarga Mas F cenderung takut dan enggan untuk berbagi informasi pribadinya. Ia membangun tembok pembatas untuk melindungi diri dari potensi diskriminasi. Selain itu, kurangnya sistem pendukung yang memadai, bahkan dari keluarga sendiri, yang seharusnya menjadi tempat aman untuk berbagi dan memulai proses penyembuhan. Sehingga, Mas F menyimpan informasi pribadinya dianggap sebagai cara teraman untuk menghindari rasa sakit emosional dan sosial. Hal ini juga sama dengan yang dialami oleh Mas Y dan Mas I selaku klien yaitu:

“...aku ga terbiasa cerita-cerita kaya gitu mba, lebih milih tak simpen sendiri. Takutnya nanti kalo aku cerita bukannya dibantu malah diomongin yang engga-engga” (Wawancara dengan Mas Y, 24 Februari 2025)

“...iya mba aku juga ga terlalu banyak cerita, aku sebenarnya introvert mba, jadi kadang ngerasa gaenak sendiri kalo mau cerita meskipun itu sama ibuk, gaenak nanti malah jadi bahan pikiran orangtua” (Wawancara dengan Mas I, 24 Februari 2025)

Berdasarkan pernyataan Mas Y, dia lebih memilih menyimpan informasinya karena takut mendapatkan diskriminasi. Sedangkan Mas I, memilih untuk menyimpan informasinya karena merasa tidak enak atau enggan kepada orangtuanya. Hal tersebut berbedanya dengan yang dialami Mas T yaitu:

“...aku lebih ke banyak ngobrol sih mba daripada cerita kalo sama keluarga, iya kadang juga cerita tapi bukan tentang masalah narko (narkoba) karena kan ini udah berlalu. Soal masalah pribadi biasanya aku cerita sama temen mba tapi ga asal semua temen tak ceritain, cuma yang dipercaya aja” (Wawancara dengan Mas T, 24 Februari 2025)

Berdasarkan pernyataan hasil wawancara di atas, dapat dikemukakan bahwa aspek ketepatan ketiga klien (Mas F, Mas Y, dan Mas I) menunjukkan belum memiliki kemampuan memilih informasi yang tepat untuk dibagikan sehingga masih enggan berbagi masalah pribadi mereka, meskipun dengan alasan yang sedikit berbeda. Mas F takut dihakimi dan diberi label negatif, bahkan oleh keluarganya sendiri. Mas Y khawatir akan dijadikan bahan pembicaraan negatif. Sementara Mas I, sebagai seorang introvert, merasa tidak nyaman berbagi cerita. Berbeda dengan ketiga klien tersebut, Mas T lebih terbuka untuk berbincang dengan keluarga meskipun tidak spesifik membahas masalah pribadinya dan dia lebih selektif dalam memilih teman untuk berbagi masalah pribadinya.

## 2) Motivasi

Bagi mantan pengguna narkoba, motivasi merupakan faktor penting yang mendorong mereka untuk membuka diri dan berbicara jujur tentang pengalaman mereka dengan orang lain. Motivasi ini dapat muncul dari faktor internal seperti, keinginan pribadi untuk pulih sepenuhnya, tekad untuk membangun kehidupan baru, atau tujuan pribadi seperti ingin menjalin hubungan yang lebih sehat. Motivasi juga muncul dari faktor eksternal seperti, dengan adanya dukungan dari lingkungan kerja yang positif, sistem pendidikan yang mendukung pemulihan, atau keluarga yang memberikan dorongan dan pengertian.

Bagi mantan pengguna narkoba, motivasi untuk membuka diri sangat penting dalam proses pemulihan dan reintegrasi ke masyarakat, karena

dengan membuka diri mereka dapat mendapatkan dukungan yang diperlukan dan mengurangi stigma yang sering dialami. Sebagaimana yang disampaikan oleh Mas F:

“...awalnya emang cuma mengalir aja mba, ga ada yang support, keluargaku juga gitu mau gimana lagi. Dulu awalnya aku pengen pulih ya karena keinginanku sendiri biar bisa berbaur kayak orang-orang lain, ga ada rasa bersalah, takut dan malu” (Wawancara dengan Mas F, 21 Februari 2025)

Motivasi awal yang dilakukan Mas F adalah berkeinginan untuk pulih agar bisa bersosial selayaknya orang-orang pada umumnya dan saat itu keluarga Mas F belum mendukung akan hal itu. Selain itu, Mas Y juga menyatakan bahwa:

“...berpikiran buat pulih emang ada mba, tapi dulu itu masih kayak ngikut-ngikut temen, aku mikir ‘walaupun aku make, yang penting masih ada temen\_-temen lain yang make juga’ jadi niat buat pulih itu balik lagi ya karena lingkungan temenku kayak gitu dan aku ga sadar-sadar. Kalau keluargaku terutama ibuk, dia selalu dukung tapi aku yang masih susah dibilangin waktu itu” (Wawancara dengan Mas Y, 24 Februari 2025)

Mas Y memiliki keinginan untuk pulih namun terhalang oleh pengaruh lingkungan pertemanan sesama pengguna narkoba. Meskipun keluarganya, terutama ibunya, selalu memberikan dukungan untuk pemulihan, Mas Y mengakui bahwa dirinya sendiri yang sulit menerima nasihat dan bantuan pada waktu itu. Hal ini selaras dengan yang dinyatakan oleh Mas I:

“...kalo keluarga udah sering buat nyuruh berenti mba, tapi liat temenku yang masih make itu yang susah, malah jadi pengen lagi” (Wawancara dengan Mas I, 24 Februari 2025)

Mas I mengakui bahwa sudah mendapat dukungan keluarga untuk pulih, namun faktor lingkungan pertemanan yang masih terlibat dengan narkoba menjadi penghambat utama dalam proses pemulihannya. Melihat teman-temannya yang masih menggunakan narkoba justru memicu keinginannya untuk kembali menggunakan. Hal ini juga terjadi pada Mas T:

“iya sama mba, keluargaku dukung kok, aku aja yang masih sering nongkrong sama temen-temenku itu. Kalo dibilang pengen pulih ga, ya pengen” (Wawancara dengan Mas T, 24 Februari 2025)

Dari pernyataan wawancara di atas, dapat dikemukakan bahwa mantan pengguna narkoba sebelum mengikuti konseling keluarga belum sepenuhnya memiliki aspek motivasi. Mas F memiliki keinginan sendiri untuk pulih, namun tidak mendapat dukungan keluarga/faktor eksternal. Berbeda dengan Mas Y, Mas I, Mas T mereka justru mendapatkan dukungan eksternal dari keluarga, tetapi dorongan internal dari diri sendiri masih kurang.

### 3) Waktu

Pentingnya memilih waktu yang tepat saat seorang mantan pengguna narkoba ingin membuka diri atau berbagi pengalaman. Kualitas keterbukaan diri sangat dipengaruhi oleh pemilihan waktu yang tepat. Bagi mantan pengguna narkoba, mereka perlu memperhatikan:

- a) Kondisi emosional orang yang diajak bicara (apakah sedang lelah, sedih, atau dalam kondisi baik)
- b) Tidak memaksakan diri untuk berbagi cerita saat situasi kurang mendukung
- c) Memilih momen di mana lawan bicara dapat memberikan perhatian dan respons yang baik

Keterbukaan tentang pengalaman dengan narkoba adalah langkah penting dalam proses pemulihan, tetapi efektivitasnya bergantung pada kapan dan bagaimana informasi tersebut dibagikan. Terkait hal ini, Mas F mengemukakan bahwa:

“...seperti tadi mba, aku ga cerita apa-apa bahkan ke keluargaku, jangan mikir kondisi keluarga, moodku sendiri aja kadang masih ga bisa terkontrol mba. Aku udah *overthinking* duluan mba sebelum cerita” (wawancara dengan Mas F, 21 Februari 2025)

Mas F mengalami kesulitan untuk berbagi pengalamannya, bahkan dengan keluarganya sendiri. Hal ini disebabkan oleh ketidakmampuannya mengendalikan emosi dan kecenderungan *overthinking* yang muncul sebelum dia mencoba untuk bercerita, sehingga menghambat keterbukaan yang penting dalam proses pemulihannya. Selain itu, Mas Y juga menyatakan:

“...aku mending diem aja mba ya tadi takut diomongin yang buat aku jadi tambah *drop*” (Wawancara dengan Mas Y, 24 februari 2025)

Mas Y memilih untuk tidak membuka diri dan bersikap diam karena ketakutan akan mendapatkan tanggapan negatif dari orang lain yang berpotensi memperburuk kondisi mentalnya. Sedangkan Mas I dan Mas T menyatakan bahwa:

“...aku kan takut ibuk tambah kepikiran ya mba kalo aku cerita, tapi kadang juga aku pengen, aslinya aku tau kok kapan harus cerita tapi ya itu tadi takut ibuk kepikiran” (Wawancara dengan Mas I, 24 Februari 2025)

“...aku tau waktu yang tepat itu ya kalo ibuk lagi seneng, banyak ngobrol gitu, tapi kan kalo aku cerita tentang aku nanti ga seseneng itu lagi *mood*-nya, soalnya udah pernah mba gamau lagi lagi” (Wawancara dengan Mas I, 24 Februari 2025)

“...kalo pas cerita gitu ngalir aja mba, kayak pas nonton tv bareng gitu ya sambil ngobrol-ngobrol lah, ga yang obrolan yang serius gitu malah jadi *sepaneng*” (Wawancara dengan Mas T, 24 februari 2025)

Dari pernyataan wawancara di atas, dikemukakan bahwa sebelum mengikuti konseling keluarga, belum semua klien memiliki aspek waktu seperti Mas F dan Mas Y yang masih berpikiran negatif sebelum berbagi pengalaman tanpa mempertimbangkan suasana sekitar terlebih dahulu. Berbeda dengan Mas I, ia menunjukkan kesadaran akan pentingnya pemilihan waktu yang tepat untuk berbagi, namun tetap khawatir membebani orangtuanya dengan ceritanya, meskipun dia tahu kapan seharusnya bercerita. Sedangkan Mas, lebih mengobrol santai daripada percakapan formal yang menurutnya bisa menciptakan ketegangan.

#### 4) Keintensifan

Seorang mantan pengguna narkoba akan membuka diri dengan tingkat kedalaman yang berbeda tergantung seberapa dekat hubungan mereka dengan orang lain. Misalnya:

- a) Dengan kenalan baru, mungkin mereka hanya akan membagikan informasi dasar tentang pengalaman mereka
- b) Dengan teman biasa, mereka mungkin berbagi lebih banyak detail

- c) Dengan keluarga, mereka mungkin lebih terbuka tentang perjuangan dan proses pemulihan mereka
- d) Dengan kerabat jauh, mereka mungkin lebih selektif dalam berbagi informasi

Keintensifan ini penting dalam proses pemulihan karena membantu mantan pengguna narkoba membangun kepercayaan secara bertahap dan mengelola bagaimana identitas mereka sebagai mantan pengguna dipersepsikan oleh orang lain dalam lingkaran sosial yang berbeda. Terkait hal ini, Mas Y menyatakan:

“...soal masalah pribadi pasti aku ga mungkin cerita ke orang yang ga deket mba. Kalo identitas soal namaku siapa, aku tinggal dimana itu ya pasti semua orang tau” (Wawancara dengan Mas F, 21 Februari 2025)

Mas F membuat perbedaan jelas antara informasi identitas dasar yang bersedia ia bagikan secara umum (seperti nama dan tempat tinggal) dengan masalah pribadi yang hanya akan ia ceritakan kepada orang-orang terdekat. Selain itu, Mas Y juga mengungkapkan:

“...kalo menurut aku ya mba, kalo tak rasa hal itu privasi ya aku ga berani buat cerita ke siapapun, tapi kalo sekedar identitas ya okelah gapapa orang-orang kalo tau” (Wawancara dengan Mas Y, 24 Februari 2025)

Mas Y juga membuat perbedaan jelas antara jenis informasi yang bersedia ia bagikan. Ia merasa bahwa hal-hal yang bersifat privasi tidak patut diceritakan kepada siapapun, sementara ia tidak keberatan jika orang lain mengetahui identitasnya sebagai mantan pengguna. Kemudian, Mas I juga menyatakan:

“...sama keluarga aku lebih bisa berbagi tentang masalah pribadi, kalo sama temen ya mereka juga tau masalah pribadiku tapi ga semuanya, kalo identitas jelas mba semua orang juga tau” (Wawancara dengan mas I, 24 Februari 2025)

Mas I memiliki tingkat keterbukaan yang berbeda-beda tergantung pada hubungan sosialnya. Ia merasa lebih bisa berbagi masalah pribadi secara lengkap dengan keluarganya, sementara dengan teman-temannya ia hanya membagikan sebagian informasi pribadinya. Terkait identitasnya sebagai

mantan pengguna narkoba, hal tersebut sudah diketahui oleh semua orang. Kemudian Mas T juga menyatakan hal yang serupa:

“...masalah pribadi jelas ga tak ceritain ke orang sembarangan mba, Cuma yang tak percayai aja” (Wawancara dengan Mas T, 24 Februari 2025)

Dari pernyataan wawancara di atas, dapat dikemukakan bahwa Mas F, Mas Y, Mas I, dan Mas T, sebelum mengikuti konseling keluarga terlihat sudah memiliki aspek keintensifan yang konsisten dalam keterbukaan diri mereka. Semua mantan pengguna membuat perbedaan jelas antara informasi identitas dasar yang bersedia mereka bagikan secara umum dengan masalah pribadi yang lebih mendalam.

#### 5) Keluasan dan kedalaman

Hal ini menekankan pentingnya kehati-hatian dalam berbagi informasi pribadi yang sensitif, khususnya bagi mantan pengguna narkoba. Membatasi informasi mendalam hanya untuk orang terdekat yang terpercaya dapat membantu melindungi privasi dan menghindari stigma atau penilaian negatif dari orang yang belum dikenal dengan baik. Terkait hal ini Mas F menyatakan:

“...iya mba, aku cerita sama keluargaku aja ga berani apalagi cerita sama orang yang ga deket cuma orang yang tak percaya itu juga beberapa aja, ya itu tadi biar ga dipandang jelek terus mba” (Wawancara dengan Mas F, 21 Februari 2025)

Mas F hanya bersedia berbagi pengalamannya dengan beberapa orang terpilih yang benar-benar ia percayai, dengan alasan utama untuk menghindari penilaian buruk yang berkelanjutan dari orang lain. Selain itu, Mas Y juga menyatakan:

“...betul mba, kayak yang tak bilang tadi, ga mungkin semua orang tak ceritain masalahku. Sese kali gapapa cerita tapi sama yang dipercayai” (Wawancara dengan Mas Y, 24 Februari 2025)

Mas Y merasa tidak perlu menceritakan masalah pribadinya kepada semua orang. Ia lebih memilih untuk berbagi cerita hanya dengan orang-orang yang dipercayainya. Kemudian, Mas I juga menyatakan:

“...intinya masalah pribadiku ini ya cuma aku yang tau mba, ga semua tau bahkan orang terdekatku, daripada cerita sama orang

tapi malah jadi bahan *ghibahan* nanti” (Wawancara dengan Mas I, 24 Februari 2025)

Mas I menekankan bahwa masalah pribadinya hanya diketahui olehnya sendiri dan tidak dibagikan bahkan kepada orang-orang terdekatnya. Ia memilih untuk tidak bercerita kepada orang lain karena khawatir masalahnya akan menjadi bahan pembicaraan di belakangnya. Dan Mas T juga Menyatakan:

“...menurutku ini kan privasi, masalah-masalah pribadiku ya biar keluarga dan orang yang dekat sama aku aja yang tau mba, buat apa orang lain tau masalahku. Intinya yang tak percayai ya tak ceritain gitu” (Wawancara dengan Mas T, 24 Februari 2025)

Dari pernyataan di atas dapat dikemukakan bahwa Mas F dan Mas T sebelum mengikuti konseling keluarga terlihat sudah memiliki aspek keluasan dan kedalaman menunjukkan kehati-hatian kepada siapa dalam berbagi pengalaman atau masalah pribadi mereka sebagai bentuk perlindungan diri dari penilaian sosial yang tidak diinginkan. Berbeda dengan Mas Y dan I yang belum memiliki aspek keluasan dan kedalaman mereka merasa masalah pribadinya tidak untuk diberitahukan kepada siapapun.

Dari uraian pernyataan di atas, kondisi Keterbukaan Diri pada mantan pengguna narkoba sebelum mengikuti konseling keluarga di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah, dapat dipahami lebih jelas melalui tabel berikut:

**Tabel 1. Kondisi Keterbukaan Diri pada mantan pengguna narkoba sebelum mengikuti konseling keluarga**

| No | Nama | Ketepatan                                                                       | Motivasi                                                                                | Waktu                                                                                    | Keintensifan                                                                        | Keluasan dan Kedalaman                                                            |
|----|------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | F    | Cenderung takut dan enggan untuk berbagi informasi pribadinya.                  | Ada dukungan internal, namun belum mendapat <i>support</i> dari keluarga.               | Tidak memikirkan waktu yang tepat untuk bercerita bahkan dengan keluarganya sendiri      | Mampu bercerita lengkap hanya dengan orang terdekat yang dipercaya                  | Bersedia berbagi pengalamannya dengan beberapa orang yang benar-benar ia percayai |
| 2  | Y    | Menyimpan informasinya karena takut mendapatkan diskriminasi.                   | Ada dukungan internal, namun terhalang pengaruh lingkungan pertemanan.                  | Tidak memikirkan waktu yang tepat untuk bercerita dan bersikap diam.                     | Mampu membedakan kepada siapa dan jenis informasi yang ia bagikan kepada orang lain | Merasa tidak perlu menceritakan masalah pribadinya kepada sembarang orang.        |
| 3  | I    | Menyimpan informasinya karena merasa tidak enak atau enggan kepada orangtuanya. | Mendapat dukungan keluarga untuk pulih, namun terhalang faktor lingkungan pertemanan.   | Tidak memikirkan waktu yang tepat untuk bercerita karena khawatir membebani orangtuanya. | Memiliki tingkat keterbukaan yang berbeda-beda tergantung pada hubungan sosialnya.  | Merasa masalah pribadinya hanya diketahui olehnya sendiri dan tidak dibagikan     |
| 4  | T    | Terbuka dengan keluarga meskipun tidak spesifik membahas masalah pribadinya.    | Mendapatkan dukungan keluarga, tetapi dorongan internal dari diri sendiri masih kurang. | Sudah mengobrol dengan keluarganya ketika suasana santai                                 | Mampu membedakan kepada siapa dan jenis informasi yang ia bagikan kepada orang lain | Merasa berhati-hati dalam berbagi pengalaman atau masalah pribadinya              |

Berdasarkan uraian di atas mengenai kondisi Keterbukaan Diri pada mantan pengguna narkoba di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah sebelum mengikuti konseling keluarga jika dilihat dari aspek-aspek sebagai berikut:

1. **Ketepatan** yaitu mayoritas mantan pengguna narkoba cenderung bersikap tertutup tentang informasi pribadi mereka. F, Y, dan I lebih memilih menyimpan informasi karena takut diskriminasi atau perasaan enggan, sementara T lebih terbuka dengan keluarga meskipun tidak spesifik membahas masalah pribadinya.
  2. **Motivasi** yaitu semua mantan pengguna narkoba memiliki keinginan untuk pulih, namun menghadapi hambatan yang berbeda. F belum mendapat dukungan keluarga, Y terhalang pengaruh pertemanan, I terhalang lingkungan pertemanan meski didukung keluarga, dan T mendapat dukungan keluarga tetapi kurang dorongan internal.
  3. **Waktu** yaitu sebagian besar (F, Y, dan I) tidak memikirkan waktu yang tepat untuk bercerita. Hanya T yang sudah mengambil inisiatif mengobrol dengan keluarga saat suasana santai.
  4. **Keintensifan:** Mas F dan Mas T menunjukkan kemampuan membedakan jenis informasi yang mereka bagikan, menyesuaikan tingkat keterbukaan berdasarkan hubungan sosial mereka. Sedangkan Mas Y dan Mas I tidak berkenan mengungkapkan informasi pribadinya pada siapapun
  5. **Keluasan dan Kedalaman:** Seluruh mantan pengguna narkoba sangat selektif dalam berbagi pengalaman pribadi, hanya bersedia membuka diri kepada orang-orang yang benar-benar dipercaya, dengan I yang paling tertutup bahkan terhadap orang-orang terdekatnya.
- b. Proses Konseling Keluarga Dalam Menumbuhkan Keterbukaan Diri Pada Mantan Pengguna Narkoba

Sebagaimana dalam proses konseling keluarga di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah, terdapat dua unsur penting yang menunjang Keterbukaan Diri pada mantan pengguna narkoba. Dua unsur tersebut adalah teknik dan prinsip. Teknik yang diterapkan tentu menyesuaikan

dengan kebutuhan masing-masing mantan pengguna narkoba beserta keluarganya. Teknik tersebut disajikan dengan berbagai prinsip yang dapat menunjang mantan pengguna narkoba di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah untuk menumbuhkan keterbukaan diri.

1) Teknik konseling keluarga dalam menumbuhkan keterbukaan diri pada Mantan Pengguna Narkoba

Teknik yang diterapkan dalam proses konseling keluarga untuk menumbuhkan Keterbukaan Diri pada mantan pengguna narkoba di Badan Narkotika Nasional (BNNP) Jawa Tengah yaitu *Cognitif Behavioral Therapy* (CBT) menurut (Putranto, 2016) salah satunya yaitu mengubah cara berpikir yang kurang baik menjadi lebih baik, belajar mengenali dan mengubah pikiran-pikiran yang tidak masuk akal atau terlalu berlebihan, dan mengembangkan cara yang lebih baik dalam mengelola perasaan. Sesuai dengan yang dinyatakan oleh Pak Antok selaku konselor:

“...untuk teknik yang kami pakai disini adalah CBT mba, karena fokus kami adalah untuk mendorong klien agar lebih membuka pikiran menjadi lebih positif, banyak dari mereka yang masih enggan untuk bercerita karena ketakutan akan diskriminasi, oleh karena itu kami memberikan dukungan penuh dan dibantu oleh keluarganya. Teknik ini kami gunakan untuk membuka pikiran mereka bahwa ketakutan/kecemasan yg berlebihan bisa menghambat proses pemulihannya” (Wawancara dengan Pak Antok, 12 Februari 2025)

Menurut Pak Antok, konselor di BNNP, teknik ini dipilih karena dapat mendorong keterbukaan diri klien dengan mengubah pola pikir negatif menjadi positif. CBT membantu klien yang awalnya enggan bercerita karena takut dimarahi untuk mulai berpikir bahwa berbagi masalah dengan orang terdekat justru dapat mempercepat penyelesaian masalah. Kemudian hal ini juga disampaikan oleh Bu Pipit selaku konselor dan fasilitator yaitu:

“...kami menggunakan teknik Cognitive Behavioral Therapy dalam proses pemulihan dek. Dalam praktiknya, kami melihat dan memastikan kondisi mereka dalam keadaan yang baik untuk membantu memperbaiki pola pikir mereka menjadi lebih positif. Misalnya, dari yang awalnya berpikir 'aku ga bisa pulih' menjadi 'aku bisa pulih karna tekadku dan dukungan keluarga'. Kami juga memberikan dukungan untuk menjadi lebih baik dan mengajarkan mereka cara mengenali pikiran-pikiran yang tidak realistis dan berlebihan, seperti cemas dan ketakutan yang

berlebihan, serta bagaimana mengelola emosi mereka dengan lebih baik” (Wawancara dengan Bu Pipit, 17 Februari 2025)

Bu Pipit, konselor dan fasilitator di BNN Provinsi Jawa Tengah, menjelaskan bahwa program pemulihan mereka menerapkan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang berfokus pada perbaikan pola pikir klien. Proses ini dimulai dengan memastikan kondisi mental klien siap untuk terapi, lalu secara sistematis mengubah pemikiran negatif menjadi positif, seperti transformasi dari "aku tidak bisa pulih" menjadi "aku bisa pulih karena tekadku dan dukungan keluarga." Pendekatan ini juga melibatkan pengajaran keterampilan mengenali pikiran tidak realistis serta teknik pengelolaan emosi yang efektif. Metode CBT ini terbukti berhasil karena membantu mantan pengguna narkoba mengidentifikasi dan mengubah pola pikir destruktif, sehingga mereka dapat membangun ketahanan mental dan mencegah kekambuhan dalam jangka panjang.

Dari pernyataan di atas dapat dikemukakan bahwa teknik yang diterapkan dalam proses konseling keluarga yaitu *Cognitif Behavioral Therapy* (CBT) dengan fokus utama diantaranya mengubah cara berpikir kurang baik menjadi lebih baik yang diuraikan sebagai pendorong mantan pengguna narkoba agar lebih membuka pikiran menjadi lebih positif, belajar mengenali dan mengubah pikiran-pikiran yang tidak masuk akal atau terlalu berlebihan yang diuraikan dengan mengajarkan mantan pengguna cara mengenali pikiran-pikiran cemas dan ketakutan yang berlebihan, kemudian mengembangkan cara yang lebih baik dalam mengelola perasaan yang diuraikan dengan mengelola emosi mereka.

Teknik *Cognitif Behavioral Therapy* (CBT) diantaranya, mengubah cara berpikir yang kurang baik menjadi lebih baik, belajar mengenali dan mengubah pikiran-pikiran yang tidak masuk akal atau terlalu berlebihan, dan mengembangkan cara yang lebih baik dalam mengelola perasaan. Hal tersebut dapat dilihat sebagai berikut:

- a) Teknik CBT dengan fokus mengubah cara berpikir yang kurang baik menjadi lebih baik

Teknik ini diuraikan sebagai pendorong mantan pengguna narkoba agar lebih membuka pikiran menjadi lebih positif. Cara membuka pikiran menjadi lebih positif penting diberikan kepada mantan pengguna narkoba karena mereka cenderung takut akan menimbulkan stigma negatif ketika ia akan berbagi cerita kepada orang terdekatnya. Sehingga teknik ini penting bagi mantan pengguna narkoba untuk mengubah cara berpikir kurang baik menjadi baik. Seperti yang dinyatakan oleh bu Pipit selaku konselor dan fasilitator:

“...membantu berpikir yang lebih baik ini penting mba, karena mereka sering takut dihakimi dan dikucilkan, sehingga menutup diri. banyak klien berpikir ‘percuma cerita ke keluarga’ atau ‘masyarakat tidak akan menerimaku’. *Kami memberikan motivasi dan dorongan pada mereka bahwa tidak semua orang menghakimi dan ada dukungan di luar sana.* Dengan pikiran yang lebih positif, mereka berani membuka diri dan berbagi cerita dengan orang terdekat, yang penting untuk pemulihan mereka” (Wawancara dengan Bu Pipit, 17 Februari 2025)

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa mengubah pikiran negatif menjadi lebih positif merupakan hal yang penting bagi mantan pengguna narkoba. Dengan memiliki pikiran yang positif dan mendapatkan dukungan dari luar, maka mantan pengguna narkoba jadi dapat membagikan pengalamannya tanpa khawatir akan pikiran buruknya sehingga mantan pengguna narkoba dapat lebih terbuka dengan orang sekitarnya. Teknik ini mendukung aspek **ketepatan** dalam Keterbukaan Diri yang ditandai dengan mantan pengguna narkoba bisa menceritakan pengalaman mereka tanpa terus cemas dengan pikiran-pikiran negatif, sehingga mereka lebih mudah terbuka dan jujur dengan orang-orang di sekitar mereka. Selain itu, teknik ini juga mendukung aspek **motivasi** yang ditandai dengan mantan pengguna narkoba mendapatkan dukungan dari luar sehingga mantan pengguna narkoba menjadi lebih percaya diri tanpa khawatir menjadi penilaian negatif masyarakat.

- b) Teknik CBT dengan fokus belajar mengenali dan mengubah pikiran-pikiran yang tidak masuk akal atau terlalu berlebihan

Teknik ini diuraikan dengan mengajarkan mantan pengguna mengenali pikiran cemas dan ketakutan yang berlebihan. Teknik ini penting dalam pelaksanaan konseling keluarga karena ketakutan yang berlebihan ini sering dirasakan oleh mantan pengguna narkoba, iga dari empat mantan pengguna mengalami ketakutan yang berlebihan ketika ingin menceritakan pengalamannya kepada orang lain. Dengan adanya teknik ini dapat membantu mantan pengguna narkoba menjadi lebih tenang untuk membagikan pengalamannya tanpa takut yang berlebihan. Sesuai dengan pernyataan Bu Pipit selaku konselor dan fasilitator:

*“...saya biasa membantu membuat suasana yang lebih tenang mba, sehingga mereka bisa aktif dalam konseling tanpa dikuasai rasa takut, dan saya juga bilang kalo kamu terlalu takut ga baik loh buat kedepannya, minimal mantan pengguna harus bisa menentukan mana orang yang dapat dan tidak untuk tempat dia cerita gitu mba, yang di rasa mereka nyaman ngobrol dengan orang itu” (Wawancara dengan Bu Pipit, 17 Februari 2025)*

Bu Pipit, selaku konselor dan fasilitator, menciptakan suasana yang tenang sehingga klien dapat berpartisipasi aktif dalam konseling, Bu Pipit mendorong klien untuk tidak dalam ketakutan selamanya dan mengajarkan mereka untuk dapat mengidentifikasi orang-orang yang tepat sebagai tempat bercerita. Teknik ini penting karena membantu mantan pengguna narkoba menjadi lebih tenang dalam membagikan pengalamannya dan mengembangkan keterbukaan diri yang sehat. Pernyataan di atas didukung oleh pernyataan Mas I dan Ibu Mas I, sebagai berikut:

*“...bener mba, konselor biasanya kaya ngasih motivasi biar ga banyak mikir sesuatu yang harusnya ga penting, ceritakan yang pengen diceritain buang aja pikiran yang buat kamu takut itu, nah dari situ aku berani mba buat sekedar ngobrol sama ibuk soalnya ibuk yang bisa tak percayai” (Wawancara dengan Mas I, 24 Februari 2025)*

*“...konselor sering ngingetin terus buat dia biar mau ngobrol mba, terus aku juga udah ngomong ibuk ga keberatan kalo kamu itu mau cerita sama ibuk, akhirnya dia mau mba walaupun dikit-dikit sudah alhamdulillah” (Wawancara dengan Ibu Mas I, 24 Februari 2025)*

Hal ini terbukti efektif seperti yang diungkapkan oleh Mas I pada 24 Februari 2025, yang akhirnya berani berbicara dengan ibunya karena merasa ibunya adalah orang yang dapat dipercaya. Ibu Mas I mengkonfirmasi bahwa konselor secara konsisten mendorong anaknya untuk berkomunikasi, dan ibunya sendiri juga meyakinkan anaknya bahwa dia tidak keberatan mendengarkan ceritanya. Meskipun keterbukaan Mas I masih terbatas, ada kemajuan yang berarti dalam komunikasi keluarga, yang dianggap sebagai pencapaian positif.

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik CBT ini dapat mengubah ketakutan yang berlebihan dan menumbuhkan kepercayaan mantan pengguna kepada orang sekitarnya. Teknik ini mendukung aspek **ketepatan** dalam Keterbukaan Diri ditandai dengan mantan pengguna narkoba mampu bertahap membagikan cerita dengan orang-orang terdekatnya. Selain itu, teknik ini juga mendukung aspek **keintensifan** dan **keluasan & kedalaman** dalam Keterbukaan Diri yang ditandai dengan mantan pengguna narkoba mulai mempercayai orangtuanya untuk membagikan pengalamannya serta ceritanya.

- c) Teknik CBT dengan fokus mengembangkan cara yang lebih baik dalam mengelola perasaan.

Teknik ini diuraikan dengan mengajarkan mantan pengguna narkoba untuk mengelola emosionalnya. Teknik ini penting dalam pelaksanaan konseling keluarga karena mantan pengguna narkoba sering mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi mereka seperti kemarahan dan kecemasan. Ketidakstabilan emosi ini dapat menghambat komunikasi yang sehat dengan anggota keluarga. Terdapat tiga dari empat mantan pengguna narkoba yang belum bisa mengontrol kecemasannya sehingga belum bisa menyesuaikan waktu yang tepat untuk berterus terang dalam menceritakan pengalamannya. Dengan adanya teknik ini dapat membantu mantan pengguna narkoba untuk mengontrol kecemasannya dan membantu menyesuaikan waktu yang tepat untuk berbagi pengalamannya. Sesuai dengan pernyataan Bu Pipit selaku konselor dan fasilitator, sebagai berikut:

“...saya membantu mereka menemukan pemicu kecemasan ketika ingin berbagi cerita mba, sebelum berpikiran negatif saya pengen mereka itu menimbang dampak positifnya ketika mereka bisa mengontrol kecemasannya, kemudian saya juga menyarankan pada mereka ketika bercerita itu menunggu mood atau suasana yang mendukung tujuannya ya biar kecemasannya menurun” (Wawancara dengan Bu Pipit, 17 Februari 2025)

Pernyataan wawancara di atas didukung oleh pernyataan Mas F dan Mas Y sebagai berikut:

“...bener mba, konselor nyaranin buat cari dampak positif jadi orang yang ga cemas, dari situ aku mikir kalo emang seharusnya kecemasanku ini harus dikurangin gitu, biar aku lebih tenang kalo mau cerita sama orang” (wawancara dengan Mas F, 21 Februari 2025)

“...kalo soal cari suasana yg tepat si konselor pernah bilang kalo mau ngomong sama orang itu selain menyesuaikan mood diri sendiri juga harus menyesuaikan mood orang yg mau tak ceritain itu mba” (Wawancara dengan Mas Y, 24 Februari 2024)

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik CBT ini dapat mengelola kecemasan emosional dan menentukan waktu atau suasana yang mendukung agar mantan pengguna narkoba merasa tenang dan aman ketika akan berbagi cerita. Teknik ini mendukung aspek **ketepatan** dalam Keterbukaan Diri ditandai dengan mantan pengguna mampu mengurangi kecemasan emosionalnya Kemudian teknik ini juga mendukung aspek **waktu** yang ditandai dengan mantan pengguna narkoba mampu menyesuaikan waktu atau suasana baik diri sendiri dan lawan bicaranya.

## 2) Prinsip konseling keluarga dalam menumbuhkan keterbukaan diri pada Mantan Pengguna Narkoba

Prinsip konseling keluarga yang terdapat di Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah disesuaikan dengan prinsip konseling keluarga secara umum menurut (Luddin, 2010) yaitu sasaran layanan, permasalahan individu, dan program layanan yang menekankan pentingnya kesetaraan dan penghargaan terhadap setiap anggota keluarga dalam proses konseling. Seperti yang diungkapkan oleh Bu Pipit selaku konselor dan

fasilitator di Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah, sebagai berikut:

“...dalam konseling keluarga, kami terbuka untuk semua anggota keluarga tanpa kecuali. Setiap orang punya keunikan sendiri, jadi kami menyesuaikan pendekatan sesuai usia dan tahap perkembangan mereka. Kami juga mempertimbangkan kondisi fisik, mental, ekonomi, dan budaya. Program konseling kami buat fleksibel dan berkelanjutan untuk memastikan setiap keluarga mendapat dukungan yang tepat” (Wawancara dengan Bu Pipit, 17 Februari 2025)

Pernyataan di atas selaras dengan yang diungkapkan oleh Pak Antok selaku konselor di Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah, sebagai berikut:

“...jadi gini mba, prinsip konseling keluarga yang biasanya kami terapkan, soal siapa aja yang kami tangani. Di konseling keluarga, kami tidak pilih-pilih, semua anggota keluarga bisa ikut. Kami paham sekali kalau setiap orang itu beda-beda ya, punya karakter dan masalahnya masing-masing. Makanya kita juga lihat umur dan tahap perkembangan mereka. Misalnya cara kami ngobrol sama anak remaja pasti beda sama cara ngobrol ke orangtuanya. Selain itu, kami tidak Cuma lihat masalahnya aja, tapi juga kondisi orangnya. Maksudnya gini, kami perhatikan kesehatan fisik dan mentalnya, soalnya ini kan sangat berpengaruh dengan kemampuan dia buat nyesuain diri di keluarga. Yang terakhir, soal program konselingnya sendiri kita sesuaikan sama kebutuhan masing-masing keluarga dan kondisi lingkungannya. Yang penting, programnya harus berkelanjutan, nggak bisa sekali dua kali terus udah. Soalnya kita harus memastikan setiap anggota keluarga dapat dukungan yang maksimal” (Wawancara dengan Pak Antok, 12 Februari 2025)

Berdasarkan wawancara dengan Bu Pipit dan Pak Antok, prinsip konseling keluarga yang mereka terapkan memiliki kesamaan. Konseling keluarga terbuka untuk semua anggota keluarga tanpa diskriminasi. Para konselor memahami bahwa setiap individu memiliki keunikannya sendiri, sehingga pendekatan konseling disesuaikan dengan usia dan tahap perkembangan masing-masing. Mereka tidak hanya memperhatikan masalah yang dihadapi, tetapi juga mempertimbangkan kondisi fisik, mental dan latar belakang budaya klien yang sering menjadi akar permasalahan. Program konseling dirancang secara fleksibel dan berkelanjutan, tidak bisa selesai hanya dalam satu atau dua sesi, untuk memastikan setiap anggota

keluarga mendapatkan dukungan yang maksimal sesuai dengan kebutuhan mereka.

Prinsip dalam konseling keluarga memiliki manfaat mantan pengguna narkoba agar mereka merasa diterima sebagai individu utuh bukan hanya sebagai klien dan membantu keluarga memahami proses pemulihan serta cara memberikan dukungan yang tepat. Prinsip ini membantu membangun kembali kepercayaan, memperbaiki komunikasi, dan menyembuhkan luka emosional dalam keluarga sehingga mantan pengguna narkoba menjadi lebih terbuka dan terus terang terhadap apa yang dirasakan tanpa dilingkupi rasa takut dan sebagainya, dengan tujuan akhir membangun fondasi kuat bagi kehidupan yang lebih sehat dan bebas dari kecanduan bagi seluruh anggota keluarga. Sesuai yang diungkapkan oleh Bu Pipit selaku konselor dan fasilitator, sebagai berikut:

“...untuk manfaatnya, mantan pengguna narkoba benar-benar merasa diterima sebagai individu utuh, bukan hanya sebagai ‘kasus’ atau ‘pasien’. Keluarga juga mendapat pemahaman yang lebih dalam tentang proses pemulihan dan bagaimana mereka bisa memberikan dukungan yang tepat. Hal ini membantu untuk membangun kembali kepercayaan yang mungkin telah rusak, memperbaiki komunikasi yang terputus, dan menyembuhkan luka-luka emosional dalam hubungan keluarga sehingga mereka dapat lebih terbuka sama keluarganya. Tujuan akhir kami adalah agar mantan pengguna dan keluarganya bisa bersama-sama membangun fondasi yang kuat untuk kehidupan yang lebih sehat dan tentu saja, bebas dari kecanduan” (Wawancara dengan Bu Pipit, 17 Februari 2025)

Berdasarkan pernyataan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa dalam proses konseling keluarga dapat menerapkan prinsip-prinsip didalamnya. Prinsip dalam konseling keluarga ini sangat penting untuk membantu menumbuhkan keterbukaan diri pada mantan pengguna narkoba. Hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

a) Prinsip sasaran layanan

Pada prinsip ini konselor menerima semua anggota keluarga tanpa syarat khusus. Siapapun boleh ikut konseling, tidak ada yang dikecualikan. Konselor mengerti bahwa pemulihan yang berhasil butuh keterlibatan semua pihak. Dengan adanya prinsip ini mantan pengguna

narkoba merasa aman berbagi cerita tanpa takut dihakimi. Mereka bisa mulai dari hal kecil, lalu berbagi pengalaman yang lebih mendalam saat sudah merasa nyaman. Prinsip sasaran layanan yang inklusif ini mendukung aspek **ketepatan, motivasi dan keluasaan & kedalaman** karena hal ini mendukung proses pemulihan, baik yang didorong keinginan sendiri maupun dukungan keluarga, sehingga meningkatkan peluang kesembuhan dan penerimaan kembali di lingkungan keluarga.

b) Prinsip permasalahan individu

Pada prinsip ini konselor tidak hanya fokus pada masalah yang terlihat jelas, tapi juga memperhatikan semua hal yang mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mantan pengguna narkoba. Konselor paham bahwa kondisi mereka berpengaruh pada kemampuan beradaptasi dalam keluarga, makanya jadwal konselingnya fleksibel, bisa diatur ulang jika klien sedang sakit atau sibuk. Prinsip permasalahan individu ini mendukung semua aspek keterbukaan diri yaitu aspek **ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan dan keluasaan & kedalaman** dalam keterbukaan diri karena mereka bisa menentukan sendiri mana informasi umum dan mana yang lebih pribadi. Hal terpenting, konselor memastikan mantan pengguna dan keluarganya dalam kondisi nyaman secara fisik dan mental saat berbagi cerita

c) Prinsip program layanan

Pada prinsip ini konselor mendampingi mantan pengguna secara bertahap dan terus-menerus, memberikan waktu untuk membangun kepercayaan. Konselor menciptakan suasana aman agar keluarga bisa mulai bercerita dari hal umum dulu, baru perlahan ke masalah pribadi. Semakin akrab hubungan dengan konselor dan keluarganya, semakin terbuka juga komunikasinya. Prinsip program layanan ini mendukung aspek **keintensifan dan keluasaan & kedalaman** karena terbentuknya rasa percaya yang kuat, mantan pengguna dan keluarganya jadi lebih nyaman untuk terbuka. Lingkungan yang aman ini membuat mereka berani berbagi cerita secara lebih mendalam,

Penerapan teknik dan prinsip dalam konseling keluarga tersebut bermanfaat untuk menumbuhkan keterbukaan diri pada mantan

pengguna narkoba. Hal ini berdasarkan hasil wawancara dari Mas F dan Mas T, sebagai berikut:

“...yang tak rasain waktu ikut konseling itu aku bisa PD buat jawab pertanyaan-pertanyaan dari konselor mba, jadi ngerasa percaya lagi sama orang lain, terus aku ngerasa diperhatikan gitu lo mba, konselor ga maksa buat harus ikut konseling hari ini juga, dia kaya memastikan dulu kondisiku kayak gimana gitu mba” (Wawancara dengan Mas F, 21 Februari 2025)

“...aku ngerasa dihargai mba selama disini, banyak lagi sih. Aku selalu semangat mba soalnya orangtuaku juga jadi tambah perhatian sama aku” (Wawancara dengan Mas T, 24 Februari 2025)

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa konseling keluarga dinilai bermanfaat bagi mantan pengguna narkoba karena dapat menumbuhkan kembali rasa kepercayaan mantan pengguna kepada orang lain dan meningkatkan dukungan keluarga terhadap mantan pengguna narkoba di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah.

Dari uraian pernyataan di atas, proses konseling keluarga dalam menumbuhkan keterbukaan diri pada mantan pengguna narkoba di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah dapat dipahami lebih jelas melalui tabel berikut:

**Tabel 2. Proses konseling keluarga dalam menumbuhkan keterbukaan diri pada mantan pengguna narkoba**

| <b>Unsur Konseling Keluarga</b> | <b>Proses Konseling Keluarga</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Mendukung Aspek Keterbukaan Diri</b>                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Teknik                          | Melalui teknik CBT (mengubah cara berpikir yang kurang baik menjadi lebih baik): Konselor membantu MPN melihat dan berpikir positif bahwa tidak semua orang menghakimi ketika akan membagi informasinya dan pasti ada dukungan dari luar sana. Sehingga dapat menyampaikan informasi dengan sesuai dan dapat mengetahui bahwa orang lain tidak akan menghakimi tetapi justru mendukung. | <p><i>Ketepatan</i><br/>(Kemampuan menilai kesesuaian informasi yang akan dibagikan)</p> <p><i>Motivasi</i><br/>(Kemampuan mengenali pengaruh internal dan eksternal yang mendorong keterbukaan diri)</p> |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | <p>Melalui teknik CBT (mengenal dan mengubah pikiran-pikiran yang tidak masuk akal atau terlalu berlebihan): konselor menciptakan suasana yang tenang dan konselor memberikan motivasi agar tidak banyak memikirkan sesuatu yang seharusnya tidak penting. Sehingga, MPN dapat menimbang informasi tentang dirinya yang akan dibagikan kepada keluarganya dan menyesuaikan dengan tingkat kepercayaannya.</p>                                                                                                                        | <p><i>Keintensifan</i><br/>(Kemampuan menyesuaikan tingkat keterbukaan berdasarkan kedekatan hubungan)</p> <p><i>Keluasan dan kedalaman</i><br/>(Kemampuan membedakan informasi yang bersifat umum dan pribadi, serta menentukan kepada siapa informasi tersebut layak dibagikan)</p>                                                                                                |
|         | <p>Melalui teknik CBT (mengembangkan cara yang lebih baik dalam mengelola perasaan): Konselor membantu mantan pengguna narkoba untuk mengontrol kecemasannya dan membantu menyesuaikan waktu yang tepat untuk berbagi pengalamannya. Sehingga MPN dapat memilih informasi yang akan dibagikan sesuai dengan kondisi keluarga.</p>                                                                                                                                                                                                    | <p><i>Ketepatan</i><br/>(Kemampuan menilai kesesuaian informasi yang akan dibagikan)</p> <p><i>Waktu</i><br/>(Kemampuan membaca situasi dan kondisi diri sendiri dan lawan bicara untuk memilih momen yang tepat)</p>                                                                                                                                                                |
| Prinsip | <p>Prinsip sasaran layanan: Konselor membuka sesi konseling untuk semua anggota keluarga tanpa terkecuali, menciptakan lingkungan inklusif di mana setiap suara dapat didengar. Sehingga MPN dapat berbagi pengalaman sesuai tingkat kenyamanan mereka tanpa rasa takut dihakimi. Hal ini mendukung proses pemulihan dan mendapatkan dukungan keluarga. Kemudian membantu MPN agar bisa membuka diri secara bertahap sesuai kenyamanan, mulai dari hal sederhana hingga berbagi pengalaman mendalam ketika sudah merasa percaya.</p> | <p><i>Ketepatan</i><br/>(Kemampuan menilai kesesuaian informasi yang akan dibagikan)</p> <p><i>Motivasi</i><br/>(Kemampuan mengenali pengaruh internal dan eksternal yang mendorong keterbukaan diri)</p> <p><i>Keluasan dan kedalaman</i><br/>(Kemampuan membedakan informasi yang bersifat umum dan pribadi, serta menentukan kepada siapa informasi tersebut layak dibagikan)</p> |
|         | <p>Prinsip permasalahan individu: Konselor mempertimbangkan kesehatan fisik dan mental MPN yang memengaruhi kemampuan adaptasi dalam keluarga. Konselor juga menyesuaikan jadwal untuk memenuhi kebutuhan MPN dan</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p><i>Ketepatan</i><br/>(Kemampuan menilai kesesuaian informasi yang akan dibagikan)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>keluarganya. Kemudian membantu MPN agar bisa membuka diri secara bertahap sesuai kenyamanan, mulai dari hal sederhana hingga berbagi pengalaman mendalam ketika sudah merasa percaya. Dengan demikian, MPN dapat menentukan informasi apa yang tepat untuk dibagikan, sehingga baik MPN maupun keluarganya berada dalam kondisi mental dan fisik yang optimal untuk berbagi pengalaman.</p>                                                                                 | <p>Motivasi<br/>(Kemampuan mengenali pengaruh internal dan eksternal yang mendorong keterbukaan diri)</p> <p><i>Waktu</i><br/>(Kemampuan membaca situasi dan kondisi diri sendiri dan lawan bicara untuk memilih momen yang tepat)</p> <p>Keintensifan<br/>(Kemampuan menyesuaikan tingkat keterbukaan berdasarkan kedekatan hubungan)</p> <p>Keluasan dan kedalaman<br/>(Kemampuan membedakan informasi yang bersifat umum dan pribadi, serta menentukan kepada siapa informasi tersebut layak dibagikan)</p> |
| <p>Prinsip program layanan: Konselor menjalankan proses konseling berkelanjutan untuk membangun kepercayaan dengan mantan pengguna narkoba. Konselor menciptakan lingkungan aman di mana keluarga dapat berbagi informasi, mulai dari hal umum hingga pribadi. Ketika kepercayaan terbentuk antara mantan pengguna, konselor dan keluarga, tingkat keterbukaan diri meningkat. Hubungan yang semakin erat mendorong komunikasi yang lebih dalam dan pribadi seiring waktu.</p> | <p><i>Keintensifan</i><br/>(Kemampuan menyesuaikan tingkat keterbukaan berdasarkan kedekatan hubungan)</p> <p><i>Keluasan dan kedalaman</i><br/>(Kemampuan membedakan informasi yang bersifat umum dan pribadi, serta menentukan kepada siapa informasi tersebut layak dibagikan)</p>                                                                                                                                                                                                                          |

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan konseling keluarga mampu menumbuhkan keterbukaan diri pada mantan pengguna narkoba. Di lihat dari penerapan teknik dan prinsip dalam konseling keluarga. Teknik CBT pada fokus mengubah cara berpikir yang kurang baik menjadi lebih

baik dapat menumbuhkan keterbukaan diri karena mantan pengguna narkoba dapat menyampaikan informasi dengan sesuai (*ketepatan*) dan dapat mengetahui bahwa orang lain tidak akan menghakimi tetapi justru mendukung (*motivasi*). Selain itu, teknik CBT pada fokus mengenali dan mengubah pikiran-pikiran yang tidak masuk akal atau terlalu berlebihan dapat menumbuhkan keterbukaan diri karena MPN dapat menimbang informasi tentang dirinya yang akan dibagikan kepada keluarganya (*keluasan dan kedalaman*) dan menyesuaikan dengan tingkat kepercayaan (*keintensifan*). Kemudian, teknik CBT pada fokus mengembangkan cara yang lebih baik dalam mengelola perasaan dapat menumbuhkan keterbukaan diri karena MPN dapat mengontrol kecemasannya (*waktu*) dan membantu menyesuaikan waktu yang tepat untuk berbagi pengalamannya (*ketepatan*).

Prinsip yang diterapkan dalam proses konseling keluarga dapat menumbuhkan keterbukaan diri pada mantan pengguna narkoba. Prinsip sasaran layanan dapat mendukung proses pemulihan dan mendapatkan dukungan keluarga (*motivasi*), membantu MPN agar bisa membuka diri secara bertahap sesuai kenyamanan (*ketepatan*), mulai dari hal sederhana hingga berbagi pengalaman mendalam ketika sudah merasa percaya (*keluasan dan kedalaman*). Selain itu, prinsip permasalahan individu dapat membantu mantan pengguna menentukan informasi apa yang tepat untuk dibagikan (*ketepatan*), sehingga baik MPN maupun keluarganya berada dalam kondisi mental dan fisik yang optimal untuk berbagi pengalaman (*waktu*), mendukung kemampuan menyesuaikan tingkat keterbukaan dan memilih momen yang tepat (*keintensifan*), membantu mengenali pengaruh internal dan eksternal yang mendorong keterbukaan (*motivasi*) dan mendukung kemampuan membedakan informasi umum dari pribadi (*keluasan dan kedalaman*). Kemudian prinsip program layanan dapat membentuk kepercayaan antara mantan pengguna, konselor dan keluarga, tingkat keterbukaan diri meningkat (*keintensifan*) dan ubungan yang semakin erat mendorong komunikasi yang lebih dalam dan pribadi seiring waktu (*keluasan dan kedalaman*).

- c. Kondisi Keterbukaan Diri Pada Mantan Pengguna Narkoba Setelah Mengikuti Konseling Keluarga

Kondisi keterbukaan diri pada mantan pengguna narkoba di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah setelah mengikuti konseling keluarga, serta konselor menerapkan teknik untuk mengubah cara berpikir yang kurang baik menjadi lebih baik, mengenali dan mengubah pikiran-pikiran yang tidak masuk akal atau terlalu berlebihan, dan mengembangkan cara yang lebih baik dalam mengelola perasaan. Selain itu dalam konseling keluarga, konselor juga menerapkan prinsip untuk menciptakan lingkungan inklusif, mempertimbangkan kesehatan fisik dan mental dan melaksanakan konseling yang berlanjut. Seperti pernyataan yang diungkapkan oleh Bu Pipit selaku konselor dan fasilitator di BNNP Jawa Tengah:

“...perubahan setelah mengikuti konseling keluarga, kalau yang saya lihat itu dari bagaimana mereka bisa berkomunikasi yang bagus dengan keluarganya, setidaknya mereka mau menceritakan apa yang mereka rasakan contohnya ketika mereka selesai nongkrong dan terdapat potensi ingatan pakainya kambuh dia bisa cerita ke keluarganya, sehingga keluarga membantu bagaimana caranya agar hal tersebut tidak terjadi begitu, terus sikap keluarga yang semakim *open* pada mereka, kan ada juga klien saya yang ga dapat dukungan dari keluarga, nah sekarang *alhamdulillah* sudah bisa menjadi *support system* yang bagus. Untuk mencapai tahap ini ga *instan* ya mba, harus kita lakukan berkali kali untuk melihat progres tersebut” (Wawancara dengan Bu Pipit, 17 Februari 2025).

Dari ungkapan di atas disimpulkan bahwa kondisi keterbukaan diri pada mantan pengguna narkoba di BNNP Jawa Tengah terjadi perubahan positif setelah mengikuti konseling keluarga seperti dalam komunikasi antara mantan pengguna narkoba dan keluarganya. Mantan pengguna kini lebih terbuka menceritakan perasaan dan tantangan yang dihadapi, seperti saat mengalami potensi kambuh setelah berkumpul dengan teman-temannya. Keluarga juga menjadi lebih terbuka dan berubah menjadi sistem pendukung (*support system*) yang baik, bahkan untuk mereka yang sebelumnya tidak mendapatkan dukungan dari keluarga. Adapun Pak Antok juga mengungkapkan hal yang serupa:

“...setelah mengikuti konseling ini perubahan tidak bisa dilihat kalau prosesnya hanya dilakukan sekali dua kali, harus beberapa kali baru mereka semakin percaya bahwa masih banyak orang yang *aware* terhadap mereka, nah dari situ mereka bisa bercerita dan berpendapat dengan rasa yang aman tanpa takut di hakimi. Selain itu, dukungan

keluarga yang semakin bagus untuk *ssupport* mereka dalam proses pemulihan ini” (Wawancara dengan Pak Antok, 12 Februari 2025)

Dari ungkapan di atas disimpulkan bahwa kondisi setelah mengikuti konseling keluarga di BNNP Jawa Tengah, terjadi perubahan positif dalam keterbukaan diri mantan pengguna narkoba. Namun, perubahan ini memerlukan proses konseling yang berkelanjutan (beberapa kali pertemuan), bukan hanya satu atau dua kali. Konselor selalu menyarankan agar mantan pengguna narkoba selalu hadir dalam setiap proses konseling, melalui proses konseling yang konsisten, mantan pengguna narkoba semakin percaya bahwa masih banyak orang yang peduli terhadap mereka. Kepercayaan ini membuat mereka merasa aman untuk bercerita dan berpendapat dengan terbuka tanpa takut dihakimi. Selain itu, dukungan keluarga juga semakin baik dalam mendukung proses pemulihan mantan pengguna narkoba.

Peneliti akan menguraikan lima aspek-aspek keterbukaan diri menurut Altman & Taylor. Berikut kondisi keterbukaan diri pada mantan pengguna narkoba setelah mengikuti konseling keluarga di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah:

#### 1) Ketepatan

Ketepatan yang dimiliki oleh mantan pengguna narkoba disini diartikan sebagai kemampuan seseorang menilai kesesuaian informasi yang akan dibagikan. Ketepatan ini penting dimiliki oleh mantan pengguna narkoba, dengan memiliki ketepatan yang baik maka mereka dapat membedakan informasi mana yang aman dan layak untuk dibagikan. Ketepatan juga memungkinkan mantan pengguna narkoba untuk membangun kepercayaan secara bertahap dengan keluarga dan lingkungan sosial mereka, dimulai dari berbagi informasi umum hingga pengalaman yang lebih pribadi sesuai dengan tingkat kenyamanan dan kepercayaan yang telah terbangun. Dengan demikian, proses reintegrasi sosial dan pemulihan mantan pengguna dapat berjalan lebih efektif.

Mantan pengguna narkoba yang belum memiliki aspek ketepatan ini akan berisiko memberikan informasi yang tidak akurat atau menyesatkan tentang pengalaman mereka, yang dapat berdampak negatif pada persepsi publik terhadap proses pemulihan secara keseluruhan. Setelah mengikuti

konseling keluarga mantan pengguna narkoba terlihat memiliki aspek ketepatan yang baik sehingga mantan pengguna narkoba dapat memilih mana informasi yang tepat untuk dibagikan agar menghindari stigma negatif yang mungkin terjadi. Sesuai dengan pernyataan Mas F dalam wawancara sebagai berikut:

“...iya mba, setelah rutin ikut konseling keluarga aku jadi terbiasa buat ngobrol mba, dulu kan takut ya, nah sekarang aku bisa cerita sama keluargaku karena mereka juga udah mulai dukung aku lagi tapi ya tetep aja aku milih-milih apa yang mau tak ceritain” (wawancara dengan Mas F, 21 Februari 2025)

Dari pernyataan di atas menunjukkan bahwa Mas F sudah memiliki aspek ketepatan setelah mengikuti konseling keluarga ditandai dengan mampu menyampaikan informasi yang sesuai untuk dibagikan dengan keluarganya. Kemudian Mas Y juga menyampaikan hal yang serupa:

“...iya mba bener aku sekarang udah lebih berani ga takut di hakimi kalo mau cerita, soalnya ya itu tadi aku selama disimi udah diajari caranya gimana kita cerita biar dapet respon yang bagus” (Wawancara dengan Mas Y, 24 Februari 2025)

Dari pernyataan di atas menunjukkan bahwa Mas Y sudah memiliki aspek ketepatan setelah mengikuti konseling keluarga ditandai dengan mampu menyesuaikan informasi yang akan dibagikan agar menghindari diskriminasi sosial. Selain itu, Mas I juga menyampaikan hal yang selaras dalam wawancara:

“...iya mba aku sekarang udah banyak ngobrol sama ibuk lebih enak aja, udah bisa cari topik yang sekiranya ga buat ibuk khawatir dan ibuk juga seneng setelah itu, makanya aku berani” (Wawancara dengan Mas I, 24 Februari 2025)

Dari pernyataan di atas menunjukkan bahwa Mas I sudah memiliki aspek ketepatan ditandai dengan dapat menyesuaikan informasi yang akan dibagikan kepada orangtuanya sehingga mendapat respon yang bagus dari orangtuanya. Kemudian Mas T juga menyampaikan hal yang serupa:

“...aku kan aslinya emang udah sering ngobrol sama keluarga mba, random aja yang dibahas tapi sekarang udah tak selingin ngobrol soal aku mba gitu” (Wawancara dengan Mas T, 24 Februari 2025)

Berdasarkan pernyataan-pernyataan wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa setelah mengikuti konseling keluarga di BNNP Jawa Tengah mantan pengguna narkoba memiliki aspek ketepatan menjadi lebih baik. Mantan pengguna sudah mulai membuka dirinya kepada keluarga dengan memilih informasi yang sesuai sehingga mereka mendapatkan respon yang positif.

## 2) Motivasi

Motivasi yang dimiliki oleh mantan pengguna narkoba diartikan sebagai kemampuan mengenali pengaruh internal dan eksternal yang mendorong keterbukaan diri. Motivasi ini dapat diperoleh dari berbagai sumber, seperti dukungan keluarga dan teman dekat, program rehabilitasi yang efektif, kesadaran dan keinginan untuk memperbaiki hubungan yang rusak, harapan untuk masa depan yang lebih baik, pertemuan dengan sesama mantan pengguna, dan dorongan profesional kesehatan. Dengan adanya aspek motivasi ini mantan pengguna narkoba dapat membentuk tekad kuat untuk pulih sepenuhnya karena mendapatkan dukungan tersebut sehingga mantan pengguna narkoba mampu percaya diri untuk menyampaikan informasi tentang dirinya kepada orang lain.

Mantan pengguna narkoba yang belum memiliki aspek motivasi dikhawatirkan akan kembali terjerumus dalam penyalahgunaan narkoba (*relapse*) karena tidak memiliki dorongan yang cukup untuk bertahan dalam proses pemulihan. Ketiadaan aspek motivasi juga membuat mereka sulit terbuka tentang kondisinya, sehingga tidak mendapatkan bantuan yang dibutuhkan untuk pemulihan jangka panjang. Setelah mengikuti konseling keluarga mantan pengguna mendapatkan dukungan lebih terutama dari keluarga dan konselor sehingga hal ini mendorong mantan pengguna untuk terbuka tentang kondisi yang dirasakan. Seperti yang diungkapkan oleh Mas F sebagai berikut:

“...untuk perubahan keluargaku setelah konseling ya bagus sih mba, mereka mulai bantu aku salah satunya ya ini ikut konseling bareng, ibuku malah yang sering ingetin aku jadwal konselingnya, aku hampir ga percaya tapi kok manfaatnya keliatan gitu walaupun

prosesnya lama ya mba, tapi aku seneng jadi bisa deket sama keluargku” (Wawancara dengan Mas F, 21 Februari 2025)

“...iya mba, saya sebagai orangtua ya mengikuti apa yang disarankan oleh konselor, saya harus bagaimana ke F, apa yang F perlukan nah itu dijelaskan semua mba, jadi buat saya sadar kalo emang dukungan keluarga itu diperlukan, *Alhamdulillah* mba sekarang dia juga udah mau ngobrol” (Wawancara dengan Ibu Mas F, 21 Februari 2025)

Berdasarkan hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa setelah mengikuti konseling keluarga sudah memiliki aspek motivasi yang dampak positif bagi hubungan keluarga Mas F. Keluarganya, terutama ibunya, menjadi lebih *supportif* dan mengikuti saran konselor. Proses ini membantu memperbaiki komunikasi dan kedekatan dalam keluarga. Selain itu, Mas Y juga mengungkapkan hal yang selaras:

“...yang tak rasain aku lebih merasa deket sama orang rumah mba, jadi nyaman ngobrol mungkin karena dibawa pas konseling aku malah jadi jarang nongkrong sama temenku. Iya mba, keluargaku ya makin semangat aku disini” (Wawancara dengan Mas Y, 24 Februari 2025)

“...betul mba, konselor juga bilang kalo Y masih deket nih sama temennya yang dulunya sesama pengguna, saya takut mba bukannya ga percaya sama Y tapi kan ini beresiko, jadi saya berusaha buat lebih deket sama dia biar dia itu mau ngomong gitu mba apa yang lagi dirasain, biar kita keluarga jadi mudah buat bantunya” (Wawancara dengan Ibu Mas Y, 24 Februari 2025)

Berdasarkan hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa Mas Y telah memiliki aspek motivasi yang bagus setelah mengikuti konseling keluarga karena ia mengalami peningkatan kedekatan dengan keluarganya, yang membuat dia merasa nyaman untuk berkomunikasi dan berbagi perasaannya. Hal ini juga terlihat dari perubahan perilakunya yang mengurangi interaksi dengan teman-teman lamanya (sesama pengguna) dan menciptakan lingkungan yang mendorong keterbukaan diri untuk membantu proses pemulihannya. Selain itu, hal ini juga selaras dengan yang diungkapkan oleh Mas I sebagai berikut:

“...aku mulai mau ngobrol mba sama keluargaku soalnya mereka kayak ngasih signal kalo misal mau cerita itu gapapa, dari situ aku mulai berani cerita sama mereka dan ternyata ini lebih

menguntungkan buat aku semangat pulih” (Wawancara dengan Mas I, 24 Februari 2025)

“...tak deketin mba biar dia ga terlalu kumpul sama temennya, aku mba kalo nanti malah pake lagi, pendekatan yang disuruh koselor itu tak pakai mba, katanya intinya yang paling penting itu dia mau terbuka dan kita dukung dia buat bener bener pulih” (Wawancara dengan Ibu Mas I 24 Februari 2025)

Berdasarkan hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa Mas I sudah memiliki aspek motivasi yang baik dalam proses pemulihannya. Hal ini terlihat dari kesediaannya untuk mulai berkomunikasi dan terbuka dengan keluarganya setelah merasakan adanya sinyal penerimaan dari mereka dan memberikan dukungan pemulihan, menjadi faktor eksternal penting yang memperkuat motivasi Mas I untuk sepenuhnya pulih dari ketergantungan narkoba. Kemudian Mas T juga menyampaikan hal yang serupa sebagai berikut:

“...keluargku dukung mba, konselor juga dukung, jadi aku mikir semua orang dukung kok masa aku ga semangat buat pulih masa hidup mau gini gini terus. Nah kalo masalah terbuka, aku terbuka mba banyak udah yang yak obrolin sama mereka” (Wawancara dengan Mas T, 24 Februari 2025)

Dari wawancara di atas menunjukkan bahwa Mas T sudah memiliki aspek motivasi yang bagus ditandai dengan adanya dukungan dari keluarga dan konselor dimana ia telah banyak berkomunikasi dan berbagi cerita dengan keluarganya. Kesadarannya bahwa banyak orang mendukungnya telah menumbuhkan tekad untuk tetap semangat dalam proses pemulihan.

Dari pernyataan-pernyataan wawancara di atas menunjukkan bahwa setelah mengikuti konseling keluarga di BNNP Jawa Tengah mantan pengguna narkoba telah memiliki aspek motivasi yang bagus. Mantan pengguna narkoba mulai mendapatkan dukungan penuh dari keluarga dan konselor (dukungan eksternal) dan dari dirinya sendiri (dukungan internal) sehingga dengan adanya dukungan tersebut mantan pengguna menjadi lebih banyak berkomunikasi dan semakin terbuka dengan apa yang ia rasakan untuk mendukung proses pemulihan.

### 3) Waktu

Waktu yang dimiliki oleh mantan pengguna narkoba diartikan sebagai kemampuan membaca situasi dan kondisi diri sendiri dan lawan bicara untuk memilih momen yang tepat. Kemampuan tersebut dapat dilihat dari kesadaran mereka untuk memilih saat yang tepat saat mengungkapkan diri, seperti memperhatikan kesiapan mental sendiri, memahami keadaan emosional lawan bicara, mengenali lingkungan yang aman dan kondusif. Aspek waktu penting untuk dimiliki mantan pengguna narkoba karena membantu mantan pengguna mengungkapkan diri secara efektif dan dapat memastikan bahwa lawan bicara berada dalam kondisi siap mendengar dan memberi dukungan.

Setelah mengikuti konseling keluarga terlihat mantan pengguna narkoba sudah mulai memiliki aspek waktu seperti menunggu suasana yang tenang dan kondusif sebelum membuka diri, memperhatikan kondisi emosional anggota keluarga sebelum memulai percakapan penting, dan mampu mengenali kapan diri mereka sendiri siap secara mental untuk berbagi pengalaman atau perasaan sulit. Seperti yang diungkapkan oleh Mas F dalam wawancara:

“...kalo mau cerita aku pertimbangkan kok mba, aku nunggu suasana dirumah mendukung dulu, kayak misal orangtua lagi pada santai gitu, tapi aku lebih mentingin ke nguatn perasaanku buat siap cerita mba” (Wawancara dengan Mas F, 21 Februari 2025)

Dari wawancara di atas menunjukkan bahwa Mas F sudah memiliki aspek waktu dilihat dari ia menyadari pentingnya memilih momen yang kondusif yaitu ketika suasana rumah sedang tenang dan orangtuanya dalam keadaan santai. Selain itu, Mas F juga mempertimbangkan kesiapan mentalnya sendiri sebagai faktor penting sebelum membagikan ceritanya. Selain itu Mas Y juga menyampaikan sebagai berikut:

“...aku dulu kan pendiem mba, waktu orangtuaku dukung penuh soal ini aku malah jadi sering ngobrol, kalo untuk liat-liat kondisi pasti tak lakuin mba kan ga mungkin cerita sama orang yang kondisinya ga bagus nanti malah jadi masalah” (Wawancara dengan Mas Y, 24 Februari 2025)

Dari wawancara di atas menunjukkan bahwa Mas Y sudah memiliki aspek waktu dilihat dari mampu untuk melihat kondisi lawan bicara sebelum

bercerita untuk menghindari timbulnya masalah. Kemudian Mas I juga menyampaikan hal yang serupa sebagai berikut:

“...iya mba, sekarang udah mau cerita sama orang tua, waktu konseling kan dibilangin kalo mau ngobrol itu cari *timing* yang pas. Jadi tak terapin aja aku milih waktu cerita kalo aku lagi ga banyak pikiran” (Wawancara dengan Mas I, 24 Februari 2025)

Dari wawancara di atas menunjukkan bahwa Mas I sudah memiliki aspek waktu dilihat dari mampu memilih waktu yang tepat untuk berkomunikasi dengan orang tuanya ketika ia sedang tidak banyak pikiran, sehingga komunikasi bisa berjalan lebih efektif. Kemudian Mas T juga menyampaikan dalam wawancara:

“...iya mba, kan ga semua orang mau kita ajak ngobrol dalam kondisi apapun makanya aku milih pas keluargaku lagi pada nyantai baru aku mau cerita” (Wawancara dengan Mas T, 24 Februari 2025)

Dari wawancara di atas menunjukkan bahwa Mas T sudah memiliki aspek waktu yang bagus dilihat dari mampu memahami pentingnya kondisi dan situasi yang mendukung untuk membuka percakapan, dengan sengaja menunggu saat keluarganya sedang santai dan tidak sedang sibuk.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan wawancara di atas menunjukkan bahwa kondisi keterbukaan diri pada mantan pengguna narkoba setelah mengikuti konseling keluarga di BNNP Jawa Tengah memiliki aspek waktu yang baik. Mantan pengguna narkoba mampu memilih situasi dan kondisi yang tepat (baik itu kondisi dirinya sendiri dan kondisi lawan bicaranya) untuk memulai percakapan. Hal ini dapat mendukung keterbukaan diri pada mantan pengguna narkoba dan mendukung proses pemulihan yang sedang berjalan.

#### 4) Keintensifan

Keintensifan yang dimiliki oleh mantan pengguna narkoba diartikan sebagai kemampuan menyesuaikan tingkat keterbukaan berdasarkan kedekatan hubungan. Kemampuan ini dapat dilihat dari bagaimana mereka selektif dalam berbagi pengalaman pribadi, mampu membedakan kapan harus terbuka sepenuhnya dan kapan harus menjaga batasan sesuai kedekatan hubungannya. Keintensifan ini penting dimiliki mantan pengguna narkoba karena membantu mereka membangun hubungan sosial

yang sehat dengan orang yang dipercaya tanpa merasa terekspos sekaligus tetap memiliki dukungan yang diperlukan dari orang-orang terdekat.

Setelah mengikuti konseling keluarga mantan pengguna narkoba terlihat memiliki aspek keintensifan seperti dapat menilai siapa yang tepat untuk dijadikan tempat bercerita. Seperti yang diungkapkan oleh Mas F sebagai berikut:

“...iya mba, bahkan sebelum ikut konseling keluarga aku juga udah tau mana orang yang tak percaya buat merahasiakan ceritaku, sekarang aku cerita cuma sama orangtuaku” (Wawancara dengan Mas F, 21 Februari 2025)

Dari wawancara di atas menunjukkan bahwa Mas F sudah memiliki aspek keintensifan dilihat dari sebelum mengikuti konseling keluarga pun, Mas F sudah mampu memilah siapa yang tepat untuk dijadikan tempat bercerita, dan sekarang dia memilih untuk hanya bercerita kepada orangtuanya. Selain itu Mas Y juga menyampaikan hal yang serupa:

“...aku udah nerapin itu dari sebelum ikut konseling mba, jadi aku udah tau siapa aja nih yang mau aku ceritain hal yang serius dengan siapa aja yang tak ceritain hal yang umum” (Wawancara dengan Mas Y, 24 Februari 2025)

Dari wawancara di atas menunjukkan bahwa Mas Y sudah memiliki aspek keintensifan dilihat dari mampu memilih kepada siapa ia akan menceritakan hal-hal yang bersifat serius dan kepada siapa ia hanya berbagi informasi yang bersifat umum. Selain itu Mas I juga mengungkapkan hal yang serupa:

“...iya mba sama, aku bakal pastiin dulu orang itu, sekarang aku kalo cerita yang penting ya sama ibuk itu udah yang paling aman” (Wawancara dengan Mas I, 24 Februari 2025)

Dari wawancara di atas menunjukkan bahwa Mas I sudah memiliki aspek keintensifan dilihat dari cara dia selektif dalam berbagi cerita dan membangun komunikasi yang lebih dalam dengan ibunya. Kemudian Mas T juga menyampaikan mengenai hal tersebut:

“...aku cerita masalah pribadi cuma sama keluarga terus kalo masalah umum ya gapapa orang lain tau toh ga yang rahasia banget” (Wawancara dengan Mas T, 24 Februari 2025)

Dari wawancara di atas menunjukkan bahwa Mas T sudah memiliki aspek keintensifan dilihat dari mampu menentukan batas yang jelas antara masalah pribadi yang hanya dibagikan dengan keluarga dan masalah umum yang bisa diketahui orang lain.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas menunjukkan bahwa setelah mengikuti konseling keluarga di BNNP Jawa Tengah mantan pengguna narkoba sudah memiliki aspek keintensifan dapat dilihat dari kemampuan mereka untuk selektif dalam berbagi informasi pribadi, dengan hanya menceritakan masalah-masalah serius atau rahasia kepada orang-orang terdekat dan terpercaya seperti keluarga (terutama orangtua).

#### 5) Keluasan dan kedalaman

Keluasan dan kedalaman yang dimiliki mantan pengguna narkoba diartikan sebagai kemampuan membedakan informasi yang bersifat umum dan pribadi, serta menentukan kepada siapa informasi tersebut layak dibagikan. Aspek keluasan dan kedalaman ini penting dimiliki oleh mantan pengguna narkoba karena membantu mereka membangun sistem dukungan yang aman dan terpercaya selama proses pemulihan. Dengan kemampuan ini, mereka dapat melindungi informasi sensitif tentang masa lalu dan proses rehabilitasi mereka dari pihak yang mungkin memberikan pengaruh negatif.

Setelah mengikuti konseling keluarga mantan pengguna narkoba terlihat mampu untuk membatasi topik pembicaraan dan informasi yang mereka bagikan dan membedakan antara informasi umum yang bisa dibagikan secara luas dengan informasi sensitif yang hanya dibagikan kepada anggota keluarga inti atau orang-orang tertentu yang sangat terpercaya. Seperti yang diungkapkan oleh Mas F sebagai berikut:

“...aku mau terbuka soal masalahku kok mba, tapi kan ga kesemua orang tau masalah pribadku paling cuma orangtua, terus kalo yang kaya informasi umum gitu rata-rata udah pada tau deh mba”  
(Wawancara dengan Mas F, 21 Februari 2025)

Dari wawancara di atas menunjukkan bahwa Mas F sudah memiliki aspek keluasan dan kedalaman dilihat dari kemampuannya membedakan tingkat pengungkapan diri berdasarkan jenis informasi dan penerima informasi. Ia bersedia terbuka mengenai masalah pribadinya namun hanya

kepada orang-orang tertentu seperti orangtuanya, sementara untuk informasi yang bersifat umum, ia tidak keberatan jika diketahui oleh lingkungan sosial yang lebih luas. Selain itu Mas Y menyampaikan dalam wawancara:

“...betul mba, aku gamau siapap tau masalah pribadiku tapi setelah mendapatkan masukan dari konselor aku jadi tau siapa yang berhak tak ceritain masalah pribadiku soalnya kan ini perlu loh ternyata buat proses pemulihan” (Wawancara dengan Mas Y, 24 Februari 2025)

Dari wawancara di atas menunjukkan bahwa Mas Y sudah memiliki aspek keluasan dan kedalaman dilihat dari kemampuannya untuk membuat keputusan yang tepat tentang siapa yang layak menerima informasi pribadinya. Ia mampu membedakan antara kebutuhan menjaga privasi dan pentingnya berbagi dengan orang-orang tertentu sebagai bagian dari proses pemulihan. Selain itu Mas I juga menyampaikan hal yang serupa:

“...iya mba aku juga merasa kalo masalah pribadiku yaudah aku aja yang tau tapi kadang malah jadi tekanan tersendiri sih mba, dari situ lama-lama aku bisa buat cerita masalah pribadiku ke ibuk yang udah bener bener tak percaya” (Wawancara dengan Mas I, 24 Februari 2025)

Dari wawancara di atas menunjukkan bahwa Mas I sudah memiliki aspek keluasan dan kedalaman dilihat dari kesediaannya membuka diri secara bertahap. Awalnya ia cenderung menyimpan masalah pribadi sendiri, namun karena tekanan yang dirasakan, ia kemudian mampu berbagi dengan ibunya yang sudah ia percaya. Hal ini menggambarkan perkembangan keluasan (berbagi informasi personal) dan kedalaman (tingkat kepercayaan) dalam komunikasinya. Kemudian Mas T juga menyampaikan dalam wawancara:

“...aku emang lebih hati-hati mba kalo soal ini, ga semua orang tau masalah pribadku yang tau ya orang dekat kaya orangtuaku gitu, kalo ga pilih pilih takutnya nanti malah bocor informasinya” (Wawancara dengan Mas T, 24 Februari 2025)

Dari wawancara di atas menunjukkan bahwa Mas T sudah memiliki aspek keluasan dan kedalaman dilihat dari kemampuannya mengatur batasan privasi dalam hubungan sosial. Ia memiliki kesadaran tentang informasi apa yang tepat dibagikan dan kepada siapa informasi tersebut

dibagikan. Mas T secara selektif hanya membagikan masalah pribadinya kepada orang-orang terdekat seperti orangtuanya.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas menunjukkan bahwa setelah mengikuti konseling keluarga di BNNP Jawa Tengah mantan pengguna narkoba sudah memiliki aspek keluasaan dan kedalaman dilihat dari selektif dalam berbagi informasi dengan membedakan mana yang umum dan mana yang lebih pribadi dan sensitif, Hanya mempercayakan hal pribadi kepada keluarga inti atau orang-orang terdekat yang terpercaya seperti orangtuanya.

Dari uraian pernyataan di atas, kondisi Keterbukaan Diri pada mantan pengguna narkoba sesudah mengikuti konseling keluarga di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah, dapat dipahami lebih jelas melalui tabel berikut:

**Tabel 3. Kondisi Keterbukaan Diri pada mantan pengguna narkoba sesudah mengikuti konseling keluarga**

| <b>Aspek Keterbukaan Diri</b>                                                    | <b>Subjek</b> | <b>Kondisi sebelum</b>                                                         | <b>Kondisi sesudah</b>                                                                                    | <b>Kesimpulan</b>          |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <i>Ketepatan</i><br>(Kemampuan menilai kesesuaian informasi yang akan dibagikan) | Mas F         | Cenderung takut dan enggan untuk berbagi cerita                                | Mampu menyampaikan informasi yang sesuai untuk dibagikan dengan keluarganya.                              | Aspek ketepatan lebih baik |
|                                                                                  | Mas Y         | Menyimpan informasinya karena takut mendapatkan diskriminasi.                  | Mampu bercerita menyesuaikan informasi yang akan dibagikan agar menghindari diskriminasi sosial           | Aspek ketepatan lebih baik |
|                                                                                  | Mas I         | Menyimpan informasinya karena merasa tidak enak atau enggan kepada orangtuanya | Dapat menyesuaikan pembicaraan yang akan dibagikan kepada orangtuanya sehingga mendapat respon yang bagus | Aspek ketepatan lebih baik |

|                                                                                                                      |       |                                                                                         |                                                                                                                                                  |                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|                                                                                                                      | Mas T | Terbuka dengan keluarga meskipun tidak spesifik membahas masalah pribadinya             | Mampu bercerita tentang masalah pribadinya                                                                                                       | Aspek ketepatan baik      |
| <i>Motivasi</i><br>(Kemampuan mengenali pengaruh internal dan eksternal yang mendorong keterbukaan diri.)            | Mas F | Mampu menumbuhkan dukungan internal, namun belum mendapat support dari keluarga         | Orangtuanya menjadi lebih <i>supportif</i>                                                                                                       | Aspek motivasi baik       |
|                                                                                                                      | Mas Y | Mampu menumbuhkan dukungan internal namun terhalang pengaruh lingkungan pertemanan      | Peningkatan kedekatan dengan keluarganya, tumbuh rasa nyaman untuk berkomunikasi dan berbagi perasaannya                                         | Aspek motivasi lebih baik |
|                                                                                                                      | Mas I | Mendapat dukungan keluarga untuk pulih, namun terhalang faktor lingkungan pertemanan    | Mampu memulai komunikasi dan terbuka dengan keluarganya setelah merasakan adanya sinyal penerimaan dari mereka dan memberikan dukungan pemulihan | Aspek motivasi lebih baik |
|                                                                                                                      | Mas T | Mendapatkan dukungan keluarga, tetapi dorongan internal dari diri sendiri masih kurang. | Mampu berkomunikasi dan berbagi cerita dengan keluarganya karena adanya dukungan keluarga yang mendorong proses pemulihan                        | Aspek motivasi baik       |
| <i>Waktu</i><br>(Kemampuan membaca situasi dan kondisi diri sendiri dan lawan bicara untuk memilih momen yang tepat) | Mas F | Tidak memikirkan waktu yang tepat untuk bercerita bahkan dengan keluarganya sendiri     | Menyadari pentingnya memilih momen yang kondusif untuk berbagi pengalaman yaitu ketika suasana rumah sedang tenang                               | Aspek waktu lebih baik    |

|                                                                                                     |       |                                                                                         |                                                                                                                                               |                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|                                                                                                     | Mas Y | Tidak memikirkan waktu yang tepat untuk bercerita dan bersikap diam.                    | Mampu untuk melihat kondisi lawan bicara sebelum bercerita untuk menghindari timbulnya masalah                                                | Aspek waktu lebih baik  |
|                                                                                                     | Mas I | Tidak memikirkan waktu yang tepat untuk bercerita karena khawatir membebani orangtuanya | Mampu memilih waktu yang tepat untuk berkomunikasi dengan orang tuanya ketika ia sedang tidak banyak pikiran,                                 | Aspek waktu lebih baik  |
|                                                                                                     | Mas T | Sudah mengobrol dengan keluarganya ketika suasana santai                                | Mampu memahami pentingnya kondisi dan situasi yang mendukung untuk membuka percakapan, dengan sengaja menunggu saat keluarganya sedang santai | Aspek waktu baik        |
| <i>Keintensifan</i><br>(Kemampuan menyesuaikan tingkat keterbukaan berdasarkan kedekatan hubungan.) | Mas F | Mampu bercerita hanya dengan orang-orang yang dipercayai.                               | Mampu memilah orang terdekatnya yang dijadikan tempat bercerita                                                                               | Aspek keintensifan baik |
|                                                                                                     | Mas Y | Mampu membedakan kepada siapa dan jenis informasi yang ia bagikan kepada orang lain     | Mampu memilih kepada siapa ia akan menceritakan hal-hal yang bersifat serius dan kepada siapa ia hanya berbagi informasi umum                 | Aspek keintensifan baik |
|                                                                                                     | Mas I | Memiliki tingkat keterbukaan yang berbeda-beda tergantung pada hubungan sosialnya.      | Selektif dalam berbagi cerita dan membangun komunikasi yang lebih dalam dengan ibunya                                                         | Aspek keintensifan baik |

|                                                                                                                                                                         |       |                                                                                     |                                                                                                   |                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                                                                                                                                                         | Mas T | Mampu membedakan kepada siapa dan jenis informasi yang ia bagikan kepada orang lain | Mampu menentukan batas yang jelas antara masalah pribadi yang hanya dibagikan dengan keluarga     | Aspek keintensifan baik                 |
| <i>Keluasan dan kedalaman</i><br><br>(Kemampuan membedakan informasi yang bersifat umum dan pribadi, serta menentukan kepada siapa informasi tersebut layak dibagikan.) | Mas F | Bersedia berbagi pengalamannya dengan beberapa orang yang benar-benar percaya       | Mampu membedakan tingkat pengungkapan diri berdasarkan jenis informasi dan penerima informasi     | Aspek keluasan dan kedalaman baik       |
|                                                                                                                                                                         | Mas Y | Merasa tidak perlu menceritakan masalah pribadinya kepada sembarang orang.          | Mampu untuk membuat keputusan yang tepat tentang siapa yang layak menerima informasi pribadinya   | Aspek keluasan dan kedalaman lebih baik |
|                                                                                                                                                                         | Mas I | Merasa masalah pribadinya hanya diketahui olehnya sendiri dan tidak dibagikan       | Kesediaannya membuka diri secara bertahap pada orang yang dipercayai                              | Aspek keluasan dan kedalaman lebih baik |
|                                                                                                                                                                         | Mas T | Merasa berhati-hati dalam berbagi pengalaman atau masalah pribadinya                | Memiliki kesadaran tentang informasi apa yang tepat dan kepada siapa informasi tersebut dibagikan | Aspek keluasan dan kedalaman baik       |

Setelah mengikuti proses konseling keluarga di BNNP Jawa Tengah, keterbukaan diri mantan pengguna narkoba meningkat dalam semua aspek. Dalam aspek *ketepatan*, Mas F kini mampu menyampaikan informasi sesuai kepada keluarga, Mas Y menyesuaikan informasi untuk menghindari diskriminasi, Mas I dapat berkomunikasi dengan respon positif dari orangtua, dan Mas T bercerita lebih terbuka tentang masalah pribadinya. Dalam aspek *motivasi*, Mas F mendapat dukungan orangtua, Mas Y merasa nyaman berbagi perasaan dengan keluarganya, Mas I berani

memulai komunikasi karena merasa diterima, dan Mas T didorong oleh dukungan keluarga dalam proses pemulihan, Dalam aspek *waktu*, Mas F memilih momen kondusif, Mas Y memperhatikan kondisi lawan bicara, Mas I memilih waktu yang tepat saat tidak banyak pikiran, dan Mas T sengaja menunggu saat keluarganya santai untuk berkomunikasi. Dalam aspek *keintensifan*, Mas F memilah tempat bercerita yang tepat, Mas Y selektif berbagi informasi serius, Mas I membangun komunikasi mendalam dengan ibunya, dan Mas T menetapkan batasan jelas untuk masalah pribadi, Sementara dalam aspek *keluasan dan kedalaman*, Mas F membedakan tingkat pengungkapan diri, Mas Y memutuskan siapa yang layak menerima informasi pribadi, Mas I membuka diri secara bertahap, dan Mas T sadar tentang ketepatan informasi dan penerimanya.

Proses konseling keluarga di BNNP Jawa Tengah dapat menumbuhkan keterbukaan diri pada mantan pengguna narkoba (MPN) melalui penerapan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan melalui penerapan prinsip konseling keluarga. Penerapan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang fokus pada mengubah pola pikir negatif MPN menjadi positif, mengenali pikiran MPN yang terlalu berlebihan, dan pengelolaan perasaan pada MPN, adapun penerapan prinsip konseling keluarga meliputi melibatkan seluruh keluarga MPN, konselor memperhatikan kesehatan fisik dan mental MPN, dan konseling berkelanjutan untuk membangun kepercayaan MPN. Dengan penerapan teknik dan prinsip konseling keluarga di atas, mampu menumbuhkan ketebukaan diri pada MPN dilihat dari aspek 1) Ketepatan: MPN menjadi mampu bercerita menyesuaikan informasi yang akan dibagikan agar menghindari diskriminasi; 2) Motivasi: MPN menjadi mampu menumbuhkan dukungan dari diri sendiri sekaligus mendapat dukungan dari keluarga; 3) Waktu: MPN menjadi mampu memilih situasi dan kondisi yang tepat sebelum memulai komunikasi dengan keluarganya; 4) Keintensifan: MPN menjadi mampu menyampaikan informasi dengan menentukan batas yang jelas kepada orang lain sesuai tingkat kedekatannya; 5) Keluasan dan Kedalaman: MPN menjadi memiliki kesadaran tentang informasi apa yang tepat dan kepada siapa informasi tersebut dibagikan.

## **BAB IV**

### **ANALISIS HASIL**

#### **A. Analisis Pelaksanaan Konseling Keluarga dalam Menumbuhkan Keterbukaan Diri pada Mantan Pengguna Narkoba di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah**

Berdasarkan hasil penelitian melalui wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti terkait konseling keluarga dalam menumbuhkan keterbukaan diri pada mantan pengguna narkoba di BNNP Jawa Tengah, peneliti melakukan wawancara dan observasi secara langsung dengan konselor serta mantan pengguna narkoba dan keluarganya. Peneliti melakukan wawancara kepada dua konselor dan terdapat empat mantan pengguna narkoba beserta keluarganya di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah. Peneliti memilih empat mantan pengguna narkoba tersebut dikarenakan sesuai dengan kriteria dalam penelitian yaitu yang benar-benar sudah berhenti menggunakan narkoba selama minimal 2 tahun dan mengikuti konseling keluarga serta terdapat perubahan setelah mengikuti konseling keluarga tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa permasalahan yang dialami oleh mantan pengguna narkoba hampir sama yaitu cenderung enggan untuk membagikan tantangan, perasaan dan informasi. Hal ini terjadi pada mantan pengguna narkoba karena kurangnya dukungan keluarga sehingga mantan pengguna narkoba tidak merasa diperhatikan dan sulit untuk terbuka bahkan dengan keluarganya sendiri. Kemudian identitas mereka yang sebagai mantan pengguna narkoba sering menjadi stigma negatif masyarakat sehingga mereka cenderung tertutup tidak ingin berbagi ceritanya kepada siapapun karena menurut mereka hal ini yang paling aman.

Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah memberikan layanan kegiatan konseling keluarga yang bertujuan untuk membangun dukungan eksternal dari keluarga dan menumbuhkan rasa kepercayaan mantan pengguna narkoba kepada keluarganya sehingga mantan pengguna narkoba dapat terbuka dan membagikan pengalamannya dengan tenang kepada orang terdekatnya tanpa ragu dan takut didiskriminasi atau mendapatkan stigma negatif, dengan hal ini akan mempermudah dalam proses pemulihan. Konseling keluarga yang dilaksanakan di Badan Narkotika

Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah dapat menumbuhkan keterbukaan diri pada mantan pengguna narkoba. Hal tersebut dapat terjadi karena dalam proses konseling keluarga yang dilaksanakan terdapat teknik dan prinsip yang diterapkan untuk membantu mantan pengguna narkoba dalam menumbuhkan keterbukaan diri.

## **1. Analisis Pelaksanaan Konseling Keluarga di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah**

### **a. Analisis Hakikat Konseling Keluarga**

Konseling keluarga menurut Willis dalam (Ni'Mah, 2010) bentuk pendampingan yang ditujukan kepada setiap anggota keluarga dengan memperbaiki pola komunikasi dalam keluarga. Konseling keluarga ini juga menekankan pentingnya membangun kembali komunikasi yang terbuka dan jujur antara setiap anggota keluarga untuk menciptakan pemahaman yang lebih baik (Amanah dkk, 2023). Berdasarkan ketentuan pasal 58 Undang-Undang Narkotika, seseorang dapat disebut sebagai mantan pengguna narkoba apabila telah terbebas dari ketergantungan narkoba, baik secara fisik maupun mental (Fahriani, 2017). Sedangkan menurut standar yang ditetapkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), seseorang bisa dikategorikan sebagai mantan pengguna narkoba jika telah berhasil menghentikan penggunaan narkoba secara total selama minimal dua tahun. Periode waktu ini menjadi tolak ukur penting untuk memastikan bahwa seseorang benar-benar telah lepas dari ketergantungan narkoba (Ibadiyasysyakur, 2021).

Mantan pengguna narkoba di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah memiliki latar belakang masing-masing. Hal ini yang menjadi permasalahan yang dialami mantan pengguna narkoba juga berbeda-beda. Dengan itu, konselor akan melakukan penilaian atau *assesment* terlebih dahulu sebelum melaksanakan proses konseling keluarga yang bertujuan untuk mengetahui kebutuhan sesuai dengan masing-masing masalah mantan pengguna narkoba. Konseling keluarga dilaksanakan sesuai dengan kesepakatan bersama antara konselor, mantan pengguna narkoba dan keluarganya. Selain itu, konselor melaksanakan konseling keluarga menyesuaikan kondisi fisik dan mental mantan pengguna narkoba serta keluarganya. Walaupun dengan waktu yang fleksibel tetapi konseling keluarga ini bersifat wajib diikuti oleh mantan pengguna narkoba.

### **b. Analisis Tujuan Konseling Keluarga**

Konseling keluarga di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah bertujuan untuk membantu mantan pengguna narkoba mendapatkan dukungan keluarga yang mendorong proses pemulihan serta menghindari terjadinya *relapse* atau kembali terjerumus dalam penyalahgunaan narkoba. Sebagaimana tujuan konseling keluarga menurut Laela yaitu menumbuhkan kesadaran emosional pada setiap anggota keluarga bahwa mereka saling terhubung dan mempengaruhi satu sama lain dalam dinamika keluarga, meningkatkan pemahaman bahwa permasalahan yang dialami oleh salah satu anggota keluarga dapat berdampak pada cara pandang, harapan, dan interaksi anggota keluarga lainnya dan menciptakan kondisi yang seimbang untuk mendukung perkembangan dan kemajuan setiap anggota keluarga (Laela, 2017).

Teori tersebut selaras dengan tujuan konseling yang telah dijelaskan di BAB III yaitu mantan pengguna narkoba memiliki kecemasan atau takut mendapatkan diskriminasi sosial, maka dari itu mereka cenderung menutup diri dengan tidak menceritakan tantangan, persamaan dan informasinya bahkan dengan keluarganya sendiri. Glick dan Kessles dalam (Zees, 2021) menguraikan bahwa konseling keluarga memiliki beberapa tujuan utama yaitu menciptakan kualitas komunikasi yang efektif antar anggota keluarga untuk berbagi pemikiran dan perasaan, mengatasi hambatan dan kekakuan dalam peran serta situasi keluarga, berperan sebagai contoh dan memberikan edukasi tentang peran-peran spesifik yang perlu dijalankan oleh masing-masing anggota keluarga. Berdasarkan hal tersebut konseling keluarga di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah dilaksanakan untuk membangun komunikasi yang terbuka dan jujur antara mantan pengguna narkoba dan keluarganya

Berdasarkan hasil observasi, konseling keluarga di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah telah berjalan dengan baik sesuai kebutuhan mantan pengguna narkoba. Perubahan positif terlihat dari perilaku dengan keluarganya yang semakin baik dalam berkomunikasi. Hasil di lapangan sesuai dengan teori yang ada. Tujuan konseling keluarga di BNNP Jawa Tengah adalah membantu dan memotivasi mantan pengguna narkoba agar dapat menerima diri sendiri, menumbuhkan kepercayaan diri, serta membangun komunikasi terbuka dan jujur dengan keluarga. Proses ini juga bertujuan menumbuhkan dukungan dari keluarga untuk pemulihan dan mencegah kambuh (*relapse*).

c. Analisis Teknik Konseling Keluarga

Konseling keluarga di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah menerapkan teknik dengan cara mengubah pola pikir negatif, mengenali pikiran berlebihan, dan mengelola perasaan lebih baik. Sebagaimana teknik konseling keluarga yang dikemukakan oleh Kasandra Putranto teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memiliki tujuan agar individu mempunyai kemampuan untuk mengubah interpretasi irasional menjadi interpretasi yang lebih realistis dan positif, kemampuan untuk mengenali dan mengevaluasi pikiran-pikiran yang tidak masuk akal atau terlalu berlebihan terhadap suatu peristiwa dan kemampuan untuk mengembangkan strategi yang efektif dalam mengelola reaksi emosional seperti kecemasan dan depresi melalui interpretasi pengalaman yang lebih adaptif (Putranto, 2016). Teori tersebut selaras dengan teknik konseling keluarga yang diterapkan di BNNP Jawa Tengah, dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Teknik CBT dengan fokus mengubah cara berpikir yang kurang baik menjadi lebih baik

CBT bertujuan memodifikasi proses berpikir dengan mengajarkan individu cara yaitu mengidentifikasi pikiran tidak rasional, menantang keyakinan yang keliru, mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif dan realistis. Hal ini sama dengan teori (Sariyani, 2014) yaitu semua individu memiliki kesempatan untuk mengembangkan pikirannya menjadi lebih baik. Melalui perubahan pada cara berpikir ini, CBT membantu individu mengubah perasaan negatif dan akhirnya menghasilkan perubahan perilaku yang lebih positif dan konstruktif (Oemarjoedi, 2003). Teori ini seperti yang dinyatakan oleh Bu Pipit selaku konselor dan fasilitator di BAB III yaitu teknik CBT membantu mantan pengguna narkoba mengubah pikiran negatif menjadi positif, sehingga mereka bisa lebih terbuka dan tidak merasa dihakimi, yang sangat penting untuk proses pemulihan mereka (Wawancara dengan Bu Pipit, 17 Februari 2025)

Dari pernyataan di atas menunjukkan bahwa teknik CBT di BNNP Jawa Tengah dapat membantu mantan pengguna narkoba mengubah pola pikir negatif yang membuat mereka menutup diri. Pendekatan ini membantu klien yang awalnya berpikir “percuma cerita ke keluarga” atau “masyarakat tidak akan menerima saya” untuk mulai mengenali bahwa tidak semua orang akan

menghakimi. Konselor membantu klien mengidentifikasi pikiran tidak rasional dan mengembangkan pola pikir yang lebih realistis. Perubahan cara berpikir ini membuat mantan pengguna narkoba lebih berani membuka diri, berbagi cerita dengan orang terdekat, dan ini menjadi kunci penting dalam proses pemulihan mereka. Dengan dukungan konselor, klien belajar melihat bahwa masih banyak orang yang bisa mendukung mereka.

- 2) Teknik CBT dengan fokus belajar mengenali dan mengubah pikiran-pikiran yang tidak masuk akal atau terlalu berlebihan

Teknik Kognitif Behavioral Therapy (CBT) memiliki tujuan agar individu mempunyai kemampuan untuk mengenali dan mengevaluasi pikiran-pikiran yang tidak masuk akal atau terlalu berlebihan terhadap suatu peristiwa (Mujib dan Mudzakir, 2001). Dengan adanya teknik ini dapat membantu mantan pengguna narkoba menjadi lebih tenang untuk membagikan pengalamannya tanpa takut yang berlebihan. Teori tentang teknik CBT dengan fokus belajar mengenali dan mengubah pikiran-pikiran yang tidak masuk akal atau terlalu berlebihan ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Bu Pipit selaku konselor dan fasilitator di BAB III yaitu menciptakan suasana yang tenang sehingga klien dapat berpartisipasi aktif dalam konseling, Bu Pipit mendorong klien untuk tidak dalam ketakutan selamanya dan mengajarkan mereka untuk dapat mengidentifikasi orang-orang yang tepat sebagai tempat bercerita. Teknik ini penting karena membantu mantan pengguna narkoba menjadi lebih tenang dalam membagikan pengalamannya dan mengembangkan keterbukaan diri yang sehat (Habsy, 2018).

Dari pernyataan di atas menunjukkan bahwa teknik CBT di BNNP Jawa Tengah membantu mantan pengguna narkoba mengenali dan mengubah pikiran berlebihan. Bu Pipit menciptakan lingkungan aman yang memungkinkan mantan pengguna narkoba berbicara tanpa dikuasai ketakutan. Dengan pertanyaan seperti “apa kamu mau selamanya diem kaya gini?”, konselor membantu mantan pengguna narkoba menyadari bahwa ketakutan berlebihan mereka tidak rasional dan menghambat pemulihan. Hasilnya, mantan pengguna narkoba belajar mengelola ketakutan, memilih lingkungan aman untuk terbuka, dan mengembangkan keterbukaan diri yang lebih sehat. MPN tidak lagi

dikuasai pikiran berlebihan yang sebelumnya menghalangi mereka untuk membangun komunikasi yang baik dengan keluarga dan orang terdekat.

- 3) Teknik CBT dengan fokus mengembangkan cara yang lebih baik dalam mengelola perasaan.

Teknik CBT diterapkan pada keluarga untuk mengatasi konflik yang berpotensi menyebabkan anggota keluarga mengalami gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan (Wulan W.R, Nur A.S, dan Rohim A, 2024). Dengan adanya teknik ini dapat membantu mantan pengguna narkoba untuk mengontrol kecemasannya dan membantu menyesuaikan waktu yang tepat untuk berbagi pengalamannya. Teori tentang teknik CBT dengan fokus mengembangkan cara yang lebih baik dalam mengelola perasaan ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Bu Pipit selaku konselor dan fasilitator yaitu membantu mereka mengenali pemicu kecemasan dan mendorong mereka untuk berpikir positif serta menunggu saat yang tepat untuk bercerita, agar kecemasan bisa berkurang (Wawancara dengan Bu Pipit, 17 Februari 2025).

Berdasarkan pernyataan di atas menunjukkan bahwa teknik CBT di BNNP Jawa Tengah membantu mantan pengguna narkoba mengembangkan kemampuan mengelola perasaan secara lebih baik. Bu Pipit membantu klien mengidentifikasi pemicu kecemasan saat ingin berbagi cerita dengan orang lain. Konselor mendorong klien untuk menimbang dampak positif dari mengontrol kecemasan sebelum berpikiran negatif. Teknik ini juga mengajarkan strategi praktis seperti memilih waktu dan suasana yang tepat untuk bercerita, sehingga tingkat kecemasan klien bisa menurun. Dengan mengelola perasaan cemas lebih efektif, mantan pengguna narkoba dapat berkomunikasi lebih baik dengan keluarga dan lingkungan sosial. Teknik ini terbukti membantu klien mengatasi hambatan psikologis seperti kecemasan dan depresi yang sering menghalangi mereka untuk terbuka dan berbagi pengalaman dengan orang terdekat.

#### d. Analisis Prinsip Konseling Keluarga

Konseling keluarga di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah menerapkan prinsip konseling yaitu melibatkan semua anggota keluarga, memperhatikan kesehatan fisik dan mental MPN, dan konseling berkelanjutan untuk membangun kepercayaan. Hal ini sesuai dengan sasaran layanan konseling keluarga bersifat inklusif dengan melayani seluruh anggota keluarga, konselor

mempertimbangkan bagaimana kondisi fisik dan mental individu memengaruhi kemampuan adaptasinya dalam keluarga. mempertimbangkan permasalahan individu klien bagaimana kondisi fisik dan mental individu memengaruhi kemampuan adaptasinya dalam keluarga dan program pelaksanaannya dilakukan secara berkesinambungan untuk memberikan dukungan optimal kepada setiap anggota keluarga (Luddin, 2010). Teori ini sesuai dengan prinsip konseling keluarga yang diterapkan di BNNP Jawa Tengah, dapat diuraikan sebagai berikut:

#### 1) Prinsip sasaran layanan

Layanan konseling keluarga bersifat inklusif dengan melayani seluruh anggota keluarga. prinsip ini digunakan untuk memperhatikan keunikan pribadi dan perilaku setiap individu, sambil mempertimbangkan tahapan perkembangan mereka. Membangun kepercayaan merupakan fondasi penting yang harus dimiliki individu untuk membangun keakraban pada karakter berbeda-beda (Gamayanti. Dkk, 2018). Perbedaan karakteristik antar anggota keluarga juga menjadi perhatian khusus dalam proses konseling (Lumongga, 2014). Teori tersebut sesuai dengan yang dilakukan oleh konselor yaitu dalam konseling keluarga di BNNP terbuka untuk semua anggota keluarga tidak hanya mantan pengguna narkoba tanpa diskriminasi agar setiap suara dalam keluarga dapat didengar dan dipertimbangkan, mengakui bahwa sebuah keluarga melibatkan semua anggotanya. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Pak Antok selaku konselor:

“...Di konseling keluarga, kami tidak pilih-pilih, semua anggota keluarga bisa ikut. Kami paham sekali kalau setiap orang itu beda-beda ya, punya karakter dan masalahnya masing-masing” (Wawancara dengan Pak Antok, 12 Februari 2025)

Berdasarkan pernyataan di atas menunjukkan bahwa konseling keluarga di BNNP Jawa Tengah benar-benar menerapkan prinsip inklusif yang melibatkan semua anggota keluarga tanpa diskriminasi. Pak Antok sebagai konselor menegaskan bahwa mereka tidak melakukan pemilihan siapa yang boleh ikut dalam proses konseling, melainkan membuka kesempatan bagi seluruh anggota keluarga untuk berpartisipasi. Dengan melibatkan semua anggota keluarga, konseling dapat mengakomodasi berbagai sudut pandang dan kebutuhan, sehingga ini sangat penting dalam konteks rehabilitasi mantan

pengguna narkoba, karena dukungan keluarga secara utuh menjadi kunci keberhasilan proses pemulihan.

## 2) Prinsip permasalahan individu

Konselor mempertimbangkan bagaimana kondisi fisik dan mental individu memengaruhi kemampuan adaptasinya dalam keluarga. Faktor-faktor eksternal seperti kesenjangan sosial, ekonomi dan aspek budaya juga dianalisis sebagai potensi sumber masalah (Ifdil, 2013). Aspek diri seseorang baik yang terlihat maupun tersembunyi seperti dalam teori jendela johari yaitu kecenderungan negatif seseorang dalam menyembunyikan hal-hal yang seharusnya dibagikan pada orang lain menjadi sumber masalah (hidayah 2020). Pada teori prinsip permasalahan individu ini sesuai dengan yang dilakukan oleh konselor yaitu tidak hanya fokus pada masalah yang terlihat, tetapi juga mempertimbangkan berbagai faktor yang mempengaruhi kesejahteraan mantan pengguna narkoba seperti kesehatan fisik dan mental yang berdampak pada kemampuan adaptasi dalam keluarga. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Pak Antok selaku konselor:

“...Selain itu, kami tidak Cuma lihat masalahnya aja, tapi juga kondisi orangnya. Maksudnya gini, kami perhatikan kesehatan fisik dan mentalnya, soalnya ini kan sangat berpengaruh dengan kemampuan dia buat nyesuaiin diri di keluarga.” (Wawancara dengan Pak Antok, 12 Februari 2025)

Berdasarkan pernyataan di atas menunjukkan bahwa konseling keluarga di BNNP Jawa Tengah menerapkan prinsip yang memperhatikan permasalahan individu secara menyeluruh. Pak Antok menegaskan bahwa konselor tidak hanya melihat masalah permukaan, tetapi juga mempertimbangkan kondisi fisik dan mental mantan pengguna narkoba yang sangat mempengaruhi kemampuan adaptasi mereka dalam keluarga. Dengan mempertimbangkan kebutuhan individual, dapat menciptakan lingkungan yang mendukung dan responsif terhadap kondisi spesifik setiap mantan pengguna narkoba, sehingga meningkatkan peluang keberhasilan pemulihan.

## 3) Prinsip program layanan

Program konseling dirancang secara adaptif sesuai kebutuhan anggota keluarga dan konteks masyarakat. Pelaksanaannya dilakukan secara berkesinambungan dan diawasi secara nyata untuk memberikan dukungan

optimal kepada setiap anggota keluarga (Lumongga, 2014). Hal ini untuk membangun keharmonisan antara MPN, kelauarga serta konselor untuk menciptakan suasana yang nyaman dan membangun kepercayaan (Yustiana, 2000). Teori ini sesuai dengan yang dilakukan konselor yaitu melaksanakan proses konseling secara berkelanjutan untuk memberikan ruang dan waktu bagi mantan pengguna untuk bertahap membangun kepercayaan. Kemudian konselor menciptakan lingkungan yang aman di mana anggota keluarga dapat mulai dengan berbagi informasi umum terlebih dahulu, secara perlahan bergerak menuju pengungkapan diri yang lebih dalam dan pribadi seiring berjalannya waktu. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Pak Antok selaku konselor:

“...Jadi programnya kita sesuaikan sama kebutuhan masing-masing keluarga dan kondisi lingkungannya. Yang penting, programnya harus berkelanjutan, nggak bisa sekali dua kali terus udah. Soalnya kita harus memastikan setiap anggota keluarga dapat dukungan yang maksimal” (Wawancara dengan Pak Antok, 12 Februari 2025)

Berdasarkan pernyataan di atas menunjukkan bahwa konseling keluarga di BNNP Jawa Tengah menerapkan prinsip program berkelanjutan yang adaptif sesuai kebutuhan masing-masing keluarga. Pak Antok menekankan bahwa proses konseling tidak bisa dilakukan hanya satu atau dua kali pertemuan, melainkan harus berkelanjutan untuk memberikan hasil optimal. Program yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik setiap keluarga dan konteks lingkungan mereka memastikan bahwa setiap mantan pengguna narkoba mendapatkan dukungan maksimal dalam proses pemulihan, sehingga meningkatkan efektivitas konseling keluarga secara keseluruhan.

## **2. Analisis Konseling Keluarga dalam Menumbuhkan Keterbukaan Diri pada Mantan Pengguna Narkoba di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah**

Konseling keluarga merupakan salah satu layanan konseling yang sangat penting untuk diselenggarakan bagi mantan pengguna narkoba di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah. Hal ini dikarenakan konseling keluarga merupakan salah satu cara untuk menumbuhkan keterbukaan diri pada mantan pengguna narkoba. Keterbukaan diri bertujuan agar mantan pengguna narkoba

dapat dengan tenang untuk membagikan tantangan, perasaan dan informasinya sesuai dengan lawan bicara yang mereka percayai tanpa merasa dihakimi dan untuk mendapatkan dukungan eksternal dari keluarga dengan penuh, sehingga hal ini dapat memperlancar proses pemulihan agar tidak kembali dalam penyalahgunaan narkoba. Konseling keluarga dalam menumbuhkan keterbukaan diri pada mantan pengguna narkoba dapat dilihat dari dua unsur, yaitu teknik konseling keluarga dan prinsip konseling keluarga.

a. Teknik Konseling Keluarga dalam Menumbuhkan Keterbukaan Diri

Teknik yang diterapkan ketika dalam proses konseling keluarga pada mantan pengguna narkoba di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah menggunakan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam mendampingi mantan pengguna narkoba. Teknik ini dipilih karena efektivitasnya dalam proses pemulihan, khususnya dalam membantu klien mengubah pola pikir negatif menjadi positif, mantan pengguna narkoba juga diajarkan untuk mengenali pikiran tidak realistis dan ketakutan yang berlebihan serta mengembangkan keterampilan mengelola emosi dengan lebih baik (Oemarjoedi, 2001). Seperti yang diungkapkan oleh Bu Pipit selaku konselor dan fasilitator dalam BAB III yaitu menggunakan teknik CBT untuk membantu MPN mengubah pola pikir negatif menjadi positif, mengenali pikiran yang berlebihan, dan mengelola emosi agar memudahkan mereka untuk lebih terbuka.

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa teknik yang diterapkan dalam proses konseling keluarga yaitu Kognitif Behavioral Therapy (CBT) dengan fokus utama diantaranya mengubah cara berpikir kurang baik menjadi lebih baik, mengajarkan mantan pengguna cara mengenali pikiran-pikiran cemas dan ketakutan yang berlebihan dan mengelola emosi mereka. Hal ini juga sesuai dengan teori menurut Kasandra Putranto yaitu kemampuan untuk mengubah interpretasi irasional menjadi interpretasi yang lebih realistis dan positif, kemampuan untuk mengenali dan mengevaluasi pikiran-pikiran yang tidak masuk akal atau terlalu berlebihan terhadap suatu peristiwa dan kemampuan untuk mengembangkan strategi yang efektif dalam mengelola reaksi emosional seperti kecemasan dan depresi melalui interpretasi pengalaman yang lebih adaptif (Putranto, 2016). Berdasarkan wawancara dan

observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa penerapan teknik CBT dalam pelaksanaan konseling keluarga di BNNP Jawa Tengah sebagai berikut:

- 1) Teknik CBT dengan fokus mengubah cara berpikir yang kurang baik menjadi lebih baik

Teknik ini membantu mantan pengguna narkoba mengubah pola pikir negatif yang membuat mereka menutup diri. Pendekatan ini membantu klien yang awalnya berpikir “percuma cerita ke keluarga” atau “masyarakat tidak akan menerima saya”, untuk mulai mengenali bahwa tidak semua orang akan menghakimi (Fiana, 2022). Cara membuka pikiran menjadi lebih positif penting diberikan kepada mantan pengguna narkoba karena mereka cenderung takut akan menimbulkan stigma negatif ketika ia akan berbagi cerita kepada orang terdekatnya (Bari, 2023). Teori ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Bu Pipit selaku konselor dan fasilitator yaitu melalui perubahan pada cara berpikir ini, CBT membantu individu mengubah perasaan negatif dan akhirnya menghasilkan perubahan perilaku yang lebih positif dan konstruktif (Wawancara dengan Bu Pipit, 17 Februari 2025).

Dengan menerapkan teknik ini dapat menumbuhkan keterbukaan diri pada mantan pengguna narkoba karena membantu memiliki pikiran yang positif dan mendapatkan dukungan dari luar, maka mantan pengguna narkoba jadi dapat membagikan pengalamannya tanpa khawatir akan pikiran buruknya sehingga mantan pengguna narkoba dapat lebih terbuka dengan orang sekitarnya. Sehingga, hal tersebut dapat mengidentifikasi pemicu yang berpotensi mengarahkan mereka kembali ke lingkungan narkoba dan mengembangkan mekanisme coping yang lebih sehat serta membangun sistem dukungan sosial yang kuat (Santoso & Samputra, 2023).

Teknik ini mendukung aspek *ketepatan* dalam Keterbukaan Diri yang ditandai dengan mantan pengguna narkoba bisa menceritakan pengalaman mereka tanpa terus cemas dengan pikiran-pikiran negatif, sehingga mereka lebih mudah terbuka dan jujur dengan orang-orang di sekitar mereka. Seperti yang diungkapkan oleh Mas Y yaitu sekarang saya lebih berani bercerita tanpa takut dihakimi, karena sudah diajari cara bercerita yang baik. (Wawancara dengan Mas Y, 24 Februari 2025). Selain itu,

teknik ini juga mendukung aspek *motivasi* yang ditandai dengan mantan pengguna narkoba mendapatkan dukungan dari luar sehingga mantan pengguna narkoba menjadi lebih percaya diri tanpa khawatir menjadi penilaian negatif masyarakat. Seperti yang diungkapkan oleh Mas I yaitu mulai berani bercerita ke keluarga karena mereka memberi dukungan, dan itu membantu saya semangat untuk pulih (Wawancara dengan Mas I, 24 Februari 2025)

Kesimpulan dari uraian di atas adalah teknik CBT yang fokus pada mengubah pola pikir negatif menjadi positif terbukti efektif dalam menumbuhkan keterbukaan diri pada mantan pengguna narkoba. Dengan mengubah pikiran seperti "percuma cerita ke keluarga" menjadi lebih positif, mantan pengguna narkoba menjadi lebih berani berbagi pengalaman tanpa takut dihakimi. Keterbukaan ini membantu mereka mengidentifikasi pemicu kambuh, mengembangkan mekanisme coping yang sehat, dan membangun sistem dukungan sosial yang kuat. Teknik ini mendukung aspek ketepatan dalam keterbukaan diri (mampu bercerita tanpa cemas) dan aspek motivasi (mendapat dukungan yang meningkatkan kepercayaan diri), sebagaimana dibuktikan oleh wawancara dengan Mas Y dan Mas I yang sekarang lebih berani bercerita dan merasa didukung dalam proses pemulihan.

- 2) Teknik CBT dengan fokus belajar mengenali dan mengubah pikiran-pikiran yang tidak masuk akal atau terlalu berlebihan

Teknik ini penting dalam pelaksanaan konseling keluarga karena ketakutan yang berlebihan ini sering dirasakan oleh mantan pengguna narkoba ketika ingin menceritakan pengalamannya kepada orang lain. Dengan adanya teknik ini dapat membantu mantan pengguna narkoba menjadi lebih tenang untuk membagikan pengalamannya tanpa takut yang berlebihan (Amelisa, 2018). Teknik ini diterapkan pada keluarga untuk mengatasi konflik yang berpotensi menyebabkan anggota keluarga mengalami gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan (Wulan W.R, Nur A.S, dan Rohim A, 2024).

Dengan menerapkan teknik ini mantan pengguna narkoba menjadi lebih tenang dalam membagikan pengalamannya dan mengembangkan

keterbukaan diri yang sehat. Kemudian memiliki rasa tertarik dan perhatian yang lebih besar terhadap orang lain, memiliki kepercayaan yang tinggi dan cenderung lebih percaya dan terbuka terhadap orang lain (Gainau, 2009). Dengan adanya teknik ini setiap anggota keluarga dapat memahami perspektif masing-masing, mengidentifikasi pola interaksi yang tidak sehat, dan mengembangkan strategi bersama untuk mendukung proses pemulihan. Keluarga juga diajarkan cara mendengarkan tanpa menghakimi dan memberikan respon yang membangun untuk mendorong keterbukaan diri lebih lanjut (Delafi, 2019).

Teknik ini mendukung aspek *ketepatan* dalam Keterbukaan Diri ditandai dengan mantan pengguna narkoba mampu bertahap membagikan cerita dengan orang-orang terdekatnya. Sesuai dengan yang diungkapkan oleh Mas F dalam wawancara yaitu sebelumnya dia merasa takut, tetapi sekarang sudah bisa bercerita kepada keluarga karena mendapatkan dukungan. Meskipun demikian, pembicara masih selektif dalam memilih informasi apa yang ingin dibagikan kepada keluarganya (wawancara dengan Mas F, 21 Februari 2025). Selain itu, teknik ini juga mendukung aspek *keintensifan dan keluasan & kedalaman* dalam Keterbukaan Diri yang ditandai dengan mantan pengguna narkoba mulai mempercayai orangtuanya untuk membagikan pengalamannya serta ceritanya. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Mas T dan Mas I dalam wawancara yaitu keduanya menunjukkan pola keterbukaan diri yang selektif berdasarkan tingkat kepercayaan dan jenis informasi yang dibagikan.

Dari uraian di atas dapat dikemukakan bahwa teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang berfokus pada pengenalan dan perubahan pikiran tidak rasional atau berlebihan merupakan komponen penting dalam konseling keluarga bagi mantan pengguna narkoba. Teknik ini membantu mengurangi ketakutan berlebih yang sering dialami oleh mantan pengguna narkoba ketika ingin berbagi pengalaman mereka. Melalui CBT, mereka menjadi lebih tenang dalam membagikan pengalaman dan mengembangkan keterbukaan diri yang sehat, termasuk meningkatnya rasa tertarik dan perhatian terhadap orang lain, serta memiliki kepercayaan yang lebih tinggi. Selain itu keluarga juga dilatih untuk mendengarkan tanpa menghakimi dan

memberikan respons positif yang mendorong keterbukaan diri pada MPN lebih lanjut.

- 3) Teknik CBT dengan fokus mengembangkan cara yang lebih baik dalam mengelola perasaan.

Teknik ini diuraikan dengan mengajarkan mantan pengguna narkoba untuk mengelola emosionalnya. Mantan pengguna narkoba sering mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi mereka seperti kemarahan dan kecemasan. Ketidakstabilan emosi ini dapat menghambat komunikasi yang sehat dengan anggota keluarga. CBT berfokus pada mengubah perilaku anggota keluarga dengan memodifikasi gejala atau dampak dari suatu tindakan, mengubah perilaku negatif menjadi positif. Terapi ini diterapkan pada keluarga untuk mengatasi konflik yang berpotensi menyebabkan anggota keluarga mengalami gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan (Wulan W.R, Nur A.S, dan Rohim A, 2024).

Dengan adanya teknik ini dapat membantu mantan pengguna narkoba untuk mengontrol kecemasannya dan membantu menyesuaikan waktu yang tepat untuk berbagi pengalamannya. Menumbuhkan kesadaran emosional pada setiap anggota keluarga bahwa mereka saling terhubung dan mempengaruhi satu sama lain dalam dinamika keluarga (Laela, 2017). Mantan pengguna narkoba dapat mengungkapkan perasaan, tantangan, dan pengalaman yang selama ini tersimpan, sehingga dapat mengurangi beban psikologis dan menghilangkan rasa malu yang selama ini mereka alami. Mantan pengguna narkoba dapat bercerita dan mengungkapkan perasaannya dengan jujur. Selain itu, teknik CBT ini dapat mengelola kecemasan emosional dan menentukan waktu atau suasana yang mendukung agar mantan pengguna narkoba merasa tenang dan aman ketika akan berbagi cerita (Santoso & Samputra, 2023).

Teknik ini mendukung aspek *ketepatan* dalam Keterbukaan Diri ditandai dengan mantan pengguna mampu mengurangi kecemasan emosionalnya. Sesuai dengan yang diungkapkan oleh Mas F yaitu telah mengalami perubahan positif dalam komunikasi keluarga melalui konseling. Dia sekarang lebih percaya diri untuk berbicara, namun tetap bijak dalam memilih hal-hal yang ingin dibagikan (wawancara dengan Mas F, 21

Februari 2025). Kemudian teknik ini juga mendukung aspek *waktu* yang ditandai dengan mantan pengguna narkoba mampu menyesuaikan waktu atau suasana baik diri sendiri dan lawan bicaranya. Seperti yang diungkapkan oleh Mas F yaitu memastikan bahwa pembicaraan akan berlangsung dalam suasana yang nyaman dan dia sudah siap secara emosional (Wawancara dengan Mas F, 21 Februari 2025)

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan teknik yang dapat membantu mantan pengguna narkoba mengelola emosi dan meningkatkan komunikasi keluarga. Fokus utama teknik ini adalah mengembangkan kemampuan mengendalikan emosi negatif seperti kecemasan. Melalui CBT, mantan pengguna narkoba dapat belajar mengungkapkan perasaan dan pengalaman dengan lebih percaya diri, mengurangi beban psikologis, dan membangun komunikasi yang sehat dalam keluarga. Teknik ini membantu mereka memilih momen yang tepat untuk berbagi cerita, memperhatikan suasana hati sendiri dan keluarga, serta menumbuhkan kesadaran emosional yang saling mendukung.

b. Prinsip Konseling Keluarga dalam Menumbuhkan Keterbukaan Diri

Prinsip yang diterapkan ketika dalam proses konseling keluarga pada mantan pengguna narkoba di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah menggunakan prinsip yaitu melibatkan semua anggota keluarga, memperhatikan kesehatan fisik dan mental MPN, dan konseling berkelanjutan untuk membangun kepercayaan. Seperti yang disampaikan oleh Bu Pipit selaku konselor dan fasilitator:

“...dalam konseling keluarga, kami terbuka untuk semua anggota keluarga tanpa kecuali. Setiap orang punya keunikan sendiri, jadi kami menyesuaikan pendekatan sesuai usia dan tahap perkembangan mereka. Kami juga mempertimbangkan kondisi fisik, mental, ekonomi, dan budaya. Program konseling kami buat fleksibel dan berkelanjutan untuk memastikan setiap keluarga mendapat dukungan yang tepat” (Wawancara dengan Bu Pipit, 17 Februari 2025)

Berdasarkan pernyataan di atas dapat diketahui bahwa konseling keluarga yang dilaksanakan di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah menerapkan prinsip melibatkan semua anggota keluarga, memperhatikan kesehatan fisik dan mental MPN, dan konseling berkelanjutan

untuk membangun kepercayaan. Hal ini sesuai dengan teori prinsip konseling keluarga menurut Luddin yaitu konseling keluarga melibatkan semua anggota keluarga tanpa terkecuali (inklusif), konseling memperhatikan bagaimana kondisi fisik dan mental seseorang mempengaruhi kemampuannya beradaptasi dalam keluarga, program konseling dibuat fleksibel sesuai kebutuhan keluarga dengan melaksanakan secara terus menerus (Luddin, 2009). Penerapan prinsip konseling keluarga yang peneliti temukan dalam wawancara dan observasi di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah sebagai berikut:

#### 1) Prinsip Sasaran Layanan

Prinsip sasaran layanan ini konselor menegaskan bahwa mereka tidak melakukan pemilihan siapa yang boleh ikut dalam proses konseling, melainkan membuka kesempatan bagi seluruh anggota keluarga untuk berpartisipasi. Dengan melibatkan semua anggota keluarga, konseling dapat mengakomodasi berbagai sudut pandang dan kebutuhan, sehingga ini sangat penting dalam konteks rehabilitasi mantan pengguna narkoba, karena dukungan keluarga secara utuh menjadi kunci keberhasilan proses pemulihan (Mahmud, A., & Sunarty, K. 2012).

Menggunakan prinsip sasaran layanan dapat menumbuhkan keterbukaan diri pada mantan pengguna narkoba. Hal tersebut dikarenakan prinsip ini mendukung mantan pengguna narkoba mendapatkan dukungan keluarga secara utuh, sehingga mantan pengguna narkoba merasa aman dan diterima dalam lingkungan keluarganya. Hal ini sesuai faktor sesuai dengan faktor keterbukaan diri menurut devito dalam (Sakinah & Kinanth, 2018) hubungan dengan lawan bicara juga penting, semakin dekat hubungannya, semakin mudah terbuka. Ketika seluruh anggota keluarga terlibat dalam proses konseling, mereka dapat lebih memahami kondisi, tantangan, dan kebutuhan yang dihadapi oleh mantan pengguna (Yani dkk, 2024). Hal ini menciptakan lingkungan yang mendukung dimana mantan pengguna tidak merasa dihakimi dan dapat mengungkapkan perasaannya tanpa ragu, sehingga keterbukaan diri akan tumbuh perlahan.

Prinsip ini mendukung aspek *ketepatan* dibuktikan melalui kemampuan menilai kesesuaian informasi yang akan dibagikan. Apa yang dibicarakan dan cara mengatakannya sangat berpengaruh dalam keterbukaan diri

(Fortuna, 2023). Seperti yang diungkapkan oleh Mas I yaitu dapat berbincang dengan nyaman, memilih topik pembicaraan yang tidak membuat ibunya khawatir, dan membuat ibunya senang serta meningkatkan kepercayaan dirinya untuk lebih terbuka dan berani berkomunikasi dengan ibunya (Wawancara dengan Mas I, 24 Februari 2025)

Selain itu melalui prinsip sasaran layanan juga mendukung aspek *motivasi* dalam keterbukaan diri yang dibuktikan dengan kemampuan mengenali pengaruh internal dan eksternal yang mendorong keterbukaan diri. Kesadaran keluarga dalam memberikan dukungan yang baik (Larasati, 2021). Seperti yang diungkapkan oleh Mas Y yaitu merasa lebih dekat dengan keluarganya dan merasa nyaman berkomunikasi dengan mereka. Hal ini berdampak pada berkurangnya waktu untuk berkumpul dengan teman-teman, namun di sisi lain keluarga memberikan semangat dan dukungan yang positif (Wawancara dengan Mas Y, 24 Februari 2025)

Kemudian prinsip ini juga mendukung aspek *keluasan dan kedalaman* dibuktikan dari kemampuan membedakan informasi yang bersifat umum dan pribadi, serta menentukan kepada siapa informasi tersebut layak dibagikan. Seseorang cenderung lebih terbuka pada orang yang disukai atau di dipercayai (Ifdil, 3013). Seperti yang diungkapkan oleh Mas T yaitu kehati-hatian dalam membagikan informasi pribadi karena untuk melindungi privasi (Wawancara dengan Mas T, 24 Februari 2025)

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa prinsip sasaran layanan sangat penting dalam membangun kepercayaan dan keterbukaan mantan pengguna narkoba. Ketika semua anggota keluarga dilibatkan, mereka bisa bersama-sama mencari jalan keluar dari masalah dan saling mendukung. Dengan adanya komunikasi yang baik dalam keluarga, mantan pengguna bisa lebih mudah mengungkapkan ketika mereka merasa tertekan atau ingin kembali menggunakan narkoba. Selain itu, prinsip ini membantu mantan pengguna narkoba merasa aman berbagi cerita tanpa takut dihakimi. Mereka bisa mulai dari hal kecil, lalu berbagi pengalaman yang lebih mendalam saat sudah merasa nyaman.

## 2) Prinsip Permasalahan Individu

Prinsip permasalahan individu ini konselor tidak hanya melihat masalah permukaan, tetapi juga mempertimbangkan kondisi fisik dan mental mantan pengguna narkoba yang sangat mempengaruhi kemampuan adaptasi mereka dalam keluarga (Rahmi, 2021). Selain itu, konselor paham bahwa kondisi mereka berpengaruh pada kemampuan beradaptasi dalam keluarga, makanya jadwal konselingnya fleksibel, bisa diatur ulang jika klien sedang sakit atau sibuk. Dengan mempertimbangkan kebutuhan individual, dapat menciptakan lingkungan yang mendukung dan responsif terhadap kondisi spesifik setiap mantan pengguna narkoba, sehingga meningkatkan peluang keberhasilan pemulihan (Lestari dkk, 2022).

Menerapkan prinsip permasalahan individu dalam proses konseling dapat menumbuhkan keterbukaan diri pada mantan pengguna narkoba. Hal ini mendukung mantan pengguna narkoba untuk merasa dimengerti dan dihargai sebagai individu. Ketika mantan pengguna narkoba melihat bahwa konselor sangat peduli dengan kesejahteraan mereka secara menyeluruh baik fisik maupun mental, mereka cenderung lebih percaya pada proses konseling. Kepercayaan ini menjadi dasar penting bagi keterbukaan diri, yang pada akhirnya mempercepat proses pemulihan dan memperkuat hubungan dalam keluarga (Lawolo, 2024).

Prinsip permasalahan individu ini mendukung aspek *ketepatan* dalam keterbukaan diri dibuktikan dengan kemampuan menilai kesesuaian informasi yang akan dibagikan. Informasi yang dibagikan harus mengenai diri sendiri termasuk hal-hal yang berkaitan dengan orang terdekat yang mempengaruhi diri sendiri (Alvionita, 2022). Teori ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Mas T yaitu mengalami perubahan dalam cara berkomunikasi dengan keluarganya, dari sekadar perbincangan ringan dan tanpa fokus, kini ia mulai membuka diri dan berbicara lebih mendalam tentang dirinya sendiri (Wawancara dengan Mas T, 24 Februari 2025)

Selain itu, prinsip ini juga mendukung aspek *motivasi* dalam keterbukaan diri dibuktikan dengan kemampuan mengenali pengaruh internal dan eksternal yang mendorong keterbukaan diri. Efek timbal balik dimana keterbukaan seseorang menjadi pendorong faktor orang lain untuk

terbuka juga (Sakinah & Kinanth, 2018). Teori tersebut sesuai dengan yang diungkapkan oleh Mas I yaitu setelah menyadari bahwa keluarganya terbuka dan siap mendengarkan, dia menjadi lebih percaya diri untuk berbicara dan berbagi cerita (Wawancara dengan Mas I, 24 Februari 2025)

Prinsip ini juga mendukung aspek *waktu* dalam konseling keluarga dibuktikan dengan kemampuan membaca situasi dan kondisi diri sendiri dan lawan bicara untuk memilih momen yang tepat. Pada tahap pelaksanaan, anggota keluarga akan saling berbagi cerita dan pendapat secara terbuka dalam suasana yang mendukung (Luddin, 2010). Teori ini seperti yang diungkapkan oleh Mas I yaitu dia memilih saat-saat pikiran sedang tidak terlalu jenuh atau sibuk untuk berbincang dan menceritakan sesuatu kepada orang tuanya (Wawancara dengan Mas I, 24 Februari 2025)

Prinsip ini juga mendukung aspek *keintensifan* dalam keterbukaan diri dibuktikan dengan kemampuan menyesuaikan tingkat keterbukaan berdasarkan kedekatan hubungan. Kedekatan antar individu berperan penting dalam membentuk pola keterbukaan diri seseorang (Ifdil, 2013). Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Mas T yaitu membedakan antara masalah pribadi dan masalah umum dalam berbagi informasi. Seseorang lebih selektif dalam membagikan hal-hal yang bersifat sangat pribadi, hanya kepada keluarga dekat. Namun, untuk masalah yang sifatnya umum atau tidak terlalu sensitif, tidak masalah jika diketahui oleh orang lain. (Wawancara dengan Mas T, 24 Februari 2025)

Kemudian prinsip ini juga mendukung aspek *keluasan dan kedalaman* dalam keterbukaan diri dibuktikan dengan kemampuan membedakan informasi yang bersifat umum dan pribadi serta menentukan kepada siapa informasi tersebut layak dibagikan. Berbagi dengan orang lain menjadi beban pikiran lebih ringan dibandingkan harus menyimpannya sendiri (Gainau, 2009). Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Mas I yaitu enggan menceritakan masalah pribadinya kepada orang lain karena merasa masalah tersebut adalah urusannya sendiri. Namun, tekanan batin yang dialami membuatnya memutuskan untuk berbagi cerita dengan ibunya yang benar-benar dia percayai (Wawancara dengan Mas I, 24 Februari 2025)

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa Prinsip permasalahan individu dalam konseling merupakan pendekatan yang sangat penting, terutama untuk membantu mantan pengguna narkoba dalam proses pemulihan. Konselor tidak sekadar melihat masalah yang tampak di permukaan, melainkan mempertimbangkan kondisi fisik dan mental klien secara menyeluruh. Pendekatan ini memungkinkan konselor untuk menciptakan lingkungan yang mendukung, fleksibel, dan responsif terhadap kebutuhan setiap individu. Dengan memahami dan menghargai kondisi unik setiap klien, proses konseling dapat membangkitkan kepercayaan diri, mendorong keterbukaan, dan memperkuat hubungan dalam keluarga. Hal ini pada akhirnya akan membantu mantan pengguna narkoba lebih mudah dalam proses pemulihan dan adaptasi kembali ke lingkungan sosialnya.

### 3) Prinsip Program Layanan

Pada prinsip ini konselor mendampingi mantan pengguna secara bertahap dan terus-menerus, memberikan waktu untuk membangun kepercayaan. Konselor menciptakan suasana aman agar keluarga bisa mulai bercerita dari hal umum dulu, baru perlahan ke masalah pribadi (Habibah, 2020). Semakin akrab hubungan dengan konselor dan keluarganya, semakin terbuka juga komunikasinya (Gunawan, 2019). Dengan menerapkan teknik ini mantan pengguna narkoba dapat merasa lebih nyaman dan aman dalam proses konseling. Seiring berjalannya waktu dan tumbuhnya kepercayaan, mantan pengguna akan lebih siap untuk membahas masalah yang lebih mendalam dan pribadi. Proses yang berkelanjutan ini memungkinkan konselor untuk memahami dinamika keluarga secara lebih menyeluruh dan memberikan dukungan yang tepat sesuai dengan tahap pemulihan (Lubis dkk, 2024).

Menerapkan prinsip program layanan dalam konseling keluarga dapat menumbuhkan keterbukaan diri pada mantan pengguna narkoba. Hal ini mendukung mantan pengguna narkoba untuk belajar mengungkapkan kebutuhan mereka secara jujur dan terbuka, yang merupakan dasar penting bagi pemulihan jangka panjang dan pencegahan kekambuhan. Program yang berkelanjutan dan dukungan yang konsisten juga memberikan

kesempatan kepada mantan pengguna untuk mengembangkan keterampilan komunikasi dan penyelesaian masalah secara bertahap (Lase dkk, 2025).

Berdasarkan pernyataan di atas menunjukkan bahwa prinsip program layanan mendorong aspek *keintensifan* dalam keterbukaan diri dibuktikan dengan mantan pengguna narkoba mampu membangun kepercayaan pada keluarganya, sehingga mantan pengguna dapat berbagi informasi, mulai dari hal umum hingga pribadi. Selain itu prinsip ini juga mendukung aspek *keluasan dan kedalaman* dalam keterbukaan diri dibuktikan dengan ketika kepercayaan terbentuk antara mantan pengguna, konselor dan keluarga, tingkat keterbukaan diri meningkat. Hubungan yang semakin erat mendorong komunikasi yang lebih dalam dan pribadi seiring waktu.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa proses konseling keluarga di BNNP Jawa Tengah dapat menumbuhkan keterbukaan diri pada mantan pengguna narkoba (MPN) melalui penerapan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan melalui penerapan prinsip konseling keluarga. Penerapan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang fokus pada mengubah pola pikir negatif menjadi positif, mengenali pikiran yang terlalu berlebihan, dan pengelolaan perasaan. Adapun penerapan prinsip konseling keluarga meliputi melibatkan seluruh keluarga, konselor memperhatikan kesehatan fisik dan mental, dan konseling berkelanjutan untuk membangun kepercayaan mantan pengguna. Dengan penerapan teknik dan prinsip konseling keluarga di atas, mampu menumbuhkan keterbukaan diri pada mantan pengguna dilihat dari aspek 1) Ketepatan: Mantan pengguna mampu bercerita menyesuaikan informasi yang akan dibagikan agar menghindari diskriminasi; 2) Motivasi: Mantan pengguna mampu menumbuhkan dukungan dari diri sendiri sekaligus mendapat dukungan dari keluarga; 3) Waktu: Mantan pengguna mampu memilih situasi dan kondisi yang tepat sebelum memulai komunikasi dengan keluarganya; 4) Keintensifan: Mantan pengguna mampu menyampaikan informasi dengan menentukan batas yang jelas kepada orang lain sesuai tingkat kedekatannya; 5) Keluasan dan Kedalaman: Mantan pengguna memiliki kesadaran tentang informasi apa yang tepat dan kepada siapa informasi tersebut dibagikan.

#### **B. Saran**

Supaya konseling keluarga berjalan lebih baik dan efektif dalam pelaksanaan konseling keluarga dalam menumbuhkan keterbukaan diri pada mantan pengguna narkoba di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

##### **1) Bagi pihak Badan Narkotika Nasional (BNNP) Jawa Tengah**

Layanan konseling keluarga yang telah ada harus terus dipertahankan dan ditingkatkan, baik dalam hal teknik, prinsip, maupun aspek-aspek lainnya. Hal ini

akan membantu mantan pengguna narkoba untuk mendapatkan hasil yang lebih baik dalam proses pemulihan mereka.

- 2) Bagi mantan pengguna narkoba serta keluarganya di Badan Narkotika Nasional (BNNP) Jawa Tengah

Dapat hadir dengan lebih bersemangat dan aktif saat mengikuti konseling keluarga di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah. Terapkan saran-saran dari konselor dalam kehidupan sehari-hari agar bisa menjadi pribadi yang lebih terbuka dan keluarga yang mendukung bagi mantan pengguna narkoba, sehingga proses pemulihannya berjalan lebih lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, N. (2016). *Konseling Kelompok: Perspektif Teori dan aplikasi*.
- Afifah, Mudjiran, & Karneli, Y. (2024). The Role of Family Counseling to Improve Communication and Harmony in the Family. *Journal Of Psychology, Counseling And Education*.
- Akyuni, Q. (2019). *Konseling Keluarga Dalam Islam*. 7(1).
- Alang, H. M. S. (2019). Proses Pelaksanaan Terapi Rational Emotive. *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan Dan Penyuluhan Islam*, 6(2).
- Alvionita, M. (2022). *Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Pada Korban Kekerasan Seksual Yang Pernah Menerima Manfaat Di Sentra Alyatama Jambi*.
- Amanah, S., Mahendra, A. M., & Silaen, J. (2023). Peran Konseling Keluarga dalam Mengatasi Kenakalan Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(1).
- Ameliawati, L. (2018). *Self Disclosure Santri Mantan Pengguna Narkoba Kepada Significant Others Di Lingkungan Pesantren Turus, Pandeglang* [Bachelor, Universitas Muhammadiyah Prof DR HAMKA].
- Amelisa, M. (2018). Model Konseling Self-Disclosure Pada Remaja (Study Kasus Orang Tua Bercerai). *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 15(1).
- Anggraeni, R. D., Soewita, S., Santoso, B., Raya, L. D., Sipayung, M., Chrisputranto, M. R., Rossi, R., & Sutopo, H. (2023). *Bahaya Narkoba dan Strategi Pencegahannya*. 3.
- Ashri, K. (2022). *Upaya Meningkatkan Keterbukaan Diri dengan Menggunakan Teknik Johari Window dalam Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas IX.2 MTSn 8 Kampar TP. 2021/2022*. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6)
- Asmayulia, A., & Rohmah, A. N. (2023). *Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Ditinjau dari Teori Communication Privacy Management Pada Penggunaan Fitur Close Friend di Instagram*. 11.
- Bari, R. (2023). *5 Common Ex Drug Addict Personality Symptoms*. Cassiobury Court.
- Boentoro, R. D., & Murwani, E. (2018). Perbedaan Tingkat Keterbukaan Diri Berdasarkan Konteks Budaya dan Jenis Hubungan. *Warta Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia*, 1(01).
- Ching, A., & Azeharie, S. (2021). Studi Komunikasi Pengungkapan Diri Remaja Laki-Laki Feminin. *Koneksi*, 5(1).

- Delafi, N. A. (2019). *Peranan Konseling Keluarga Dalam Meningkatkan Dukungan Sosial Korban Penyalahgunaan Narkoba di Rumah Rehabilitasi House of Serenity Lampung*.
- Dwiyanti, T., Wahyudi, T., Yulianah, I., & Az Zahra, F. (2022). *Hukuman Bandar Narkoba Dalam Perspektif Hukum Islam*.
- Fadilla, A. R., & Wulandari, P. A. (2023). Literature Review Analisis Data Kualitatif: Tahap Pengumpulan Data. *Mitita Jurnal Penelitian*, 1(3).
- Fahriani, I. (2017). *Keberlangsungan Mantan Pengguna Narkoba dalam Mendapatkan Pendidikan di BNN Kab. Kediri* (Undergraduate, IAIN Kediri).
- Fahrurrazi, F., & Nurjannah, N. (2021). *Penerapan Cognitive Behavior Therapy Berbasis Islam Bagi Pecandu Alkohol*. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 2(1).
- Fiana, A. L. (2022). *Intervention of social anxiety on children: Group counseling using miracle technique and scaling questions*. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*.
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1).
- Fortuna, D. (2023). *Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Universitas Medan Area*.
- Gainau, M. B. (2008). *Pengembangan Inventori Self Disclosure Bagi Siswa Usia Sekolah Menengah Atas*.
- Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan diri (self disclosure) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Widya Warta: Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, XXXIII(01).
- Gamayanti, W., Mahardianisa, & Syafei, I. (2018). *Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi*.
- Ghozy, A. I. (2021). Perspektif Hukum Islam Mengenai Konseling Keluarga. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 1(0).
- Gumilang, G. S. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Bidang Bimbingan Dan Konseling*. 2(2).
- Gunawan, M. I. (2019). *Rehabilitasi Mantan Pecandu Napza Di Yayasan Stigma (Bachelor's thesis, Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Goldenberg, H & Goldenberg, I. (2008). *Family Therapy: An Overview*.

- Habibah, U & Sucipto, A. (2020). *Building peer social support as a mental disorder solution for the blind. Journal of Advanced Guidance and Counseling.*
- Habsy, B. A. (2018). *Konseling Rasional Emotif Perilaku: Sebuah Tinjauan Filosofis. Indonesian Journal of Educational Counseling, 2(1).*
- Handayani, M. R., Abdullah, A. D., & Hidayanti, E. (2016). Implementasi Audiobook Islami Sebagai Media Pelatihan Berdakwah Muslim Tunanetra. *Dimas: Jurnal Pemikiran Agama untuk Pemberdayaan.*
- Hapsari, S. (2021). *Meningkatkan Self-Disclosure Remaja dengan Menggunakan Scriptotherapy* (SSRN Scholarly Paper 3941346). Social Science Research Network.
- Hidayah, T. (2020). *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Johari Window Dan Sosiodrama Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri.*
- Husnullail, M., Risnita, Jailani, M. S., & Asbui. (2024). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Riset Ilmiah. *Jurnal Genta Mulia.*
- Ibadiyasysyakur, R. (2021). *Resiliensi Mantan Pengguna Narkoba (Studi Kasus pada Mantan Pengguna Narkoba di Kecamatan Bangil Kabupaten Pasuruan).*
- Ifdil, I. (2013). Konsep Dasar Self Disclosure dan Pentingnya Bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan, 13(1).*
- Ismayanti, I. (2017). *Konseling Keluarga untuk Mengatasi Kesehatan Mental Anak di Komplek Bumi Serang Baru.*
- Jaya, I. M. L. M. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif: Teori, Penerapan, dan Riset Nyata.* Anak Hebat Indonesia.
- Jonathan, A., Telo, A. U., & Leiwakabessy, T. (2023). Model Pendidikan Agama Kristen Untuk Pelayanan Pemulihan Korban NAPZA Dalam Lingkungan Therapeutic Community. *Jurnal Penabiblos, 14(01).*
- Khotimah, K. (2023). *Rehabilitasi Sosial Bagi Korban Penyalahgunaan Napza Melalui Terapi Vokasional Di Sentra Satria Barurraden.*
- Kibtyah, M. (2014). Peran Konseling Keluarga Dalam Menghadapi Gender Dengan Segala Permasalahannya. *Sawwa: Jurnal Studi Gender, 9(2).*
- Kuswanti, A., Munadhil, M. A., Zainal, A. G., & Oktarina, S. (2020). *Manajemen Komunikasi Keluarga Saat Pandemi Covid-19.*
- Laela, F. N. (2017). *Bimbingan Konseling Keluarga Dan Remaja.*
- Larasati, A. A. (2021). *Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengatasi Inferiority Feelings Pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya.*

- Lase, E. Y., Lase, D., Waruwu, S. A., & Zebua, S. (2025). *Optimalisasi Perencanaan Sumber Daya Manusia Melalui Pengembangan Keterampilan Khusus Dalam Menangani Kasus Narkoba Di Kantor BNN Kota Gunungsitoli. Inovasi Pembangunan: Jurnal Kelitbangan.*
- Lawolo, A. (2024). *Menilik Fungsi Humor Di Dalam Keluarga Kristen Sebagai Wadah Untuk Menumbuhkan Nilai Keakraban Keluarga Kristen. Inculco Journal of Christian Education.*
- Lestari, R., Windarwati, H. D., Setyawan, F. E. B., & Hidayah, R. (2022). *Stres, resiliensi, dan tata laksana masalah kesehatan jiwa tenaga kerja setelah pandemi covid-19.* Universitas Brawijaya
- Lubis, R. R., Jauzarafa, F., Ginting, G. J. K. B., & Panjaitan, N. Y. L. (2024). *Analisi Tupoksi Konselor dan Pekerja Sosial dalam Penanganan Kasus Penyalahgunaan NAPZA di Rehabilitasi Medan Plus. Literasi Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Inovasi,*
- Luddin, A. B. M. (2010). *Dasar Dasar Konseling—Google Buku.*
- Lumongga, N. (2014). *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik.* Kencana.
- Mahmud, A., & Sunarty, K. (2012). *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan dan Konseling.*
- Maullasari, S. (2022). *The role of social support to increase the Confidence of the Deaf in the Difabel Study Council. Journal of Advanced Guidance and Counseling.*
- Mufid, A. (2020). Moral and spiritual aspects in counseling: Recent development in the West. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 1(1).
- Mujib & Mudzakir. (2001). *Nuansa-nuansa Psikologi Islam.*
- Muttaqin, M. A., Murtadho, A., & Umriana, A. (2017). Bimbingan Konseling Bagi Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di LRC-KJHAM Semarang. *Sawwa: Jurnal Studi Gender.*
- Narulita, A. Y. D. (2021). *Marriage Counseling : Menata Keluarga Sakinah Melukis Cakrawala Dunia.*
- Nawangsih, S. K., & Sari, P. R. (2017). Stres Pada Mantan Pengguna Narkoba Yang Menjalani Rehabilitasi. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(2), 99.
- Ni'Mah, U. (2010). *Studi Analisis Terhadap Teknik Konseling Keluarga Pada Program Sakinah Mawaddah Wa Rahmah (SAMARA) Di Radio Dakta 107 FM.*
- Novita, S. E. M. (2015). *Konseling Keluarga Dalam Mengatasi Problem Perceraian. (Studi Kasus Di Biro Konsultasi dan Konseling Keluarga Sakinah Al-Falah Surabaya).* UIN Malik Ibrahim Malang.
- Oemarjoedi, K. (2003). *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi.*

- Pasaribu, V. C. (2018). *Hubungan antara Harga Diri dengan Pengungkapan Diri pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Whatsapp di Universitas Medan Area*.
- Pratikno, A. S. (2020). *Penyajian Data, Variasi Data, dan Jenis Data*. OSF.
- Putranto, K. (2016). *Aplikasi Cognitive Behaviour dan Behaviour Activation dalam Intervensi Klinis*.
- Purba, K. H., Turnip, N. L., Simanjuntak, M., Munthe, D., Lumbantobing, R., & Sitanggang, R. (2023). *Dinamika Hubungan Orang Tua-Anak: Peran Konseling Keluarga Dalam Meningkatkan Komunikasi | MERDEKA : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*.
- Rahmi, S. (2021). *Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial*. Syiah Kuala University.
- Ramadhani, F. E., & Halwati, U. (2024). Dakwah Irsyad: Paradigma Dakwah Bimbingan Konseling Islam. *Al-Hiwar Jurnal Ilmu Dan Teknik Dakwah*, 12(1), 27–43.
- Rijali, A. (2018). Analisis Data Kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81–95.
- Rosyada, D. (2020). *Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Pendidikan*. Prenada Media.
- Sahputra, D. (2022). *Konseling Keluarga*.
- Sakinah, F., & Kinanth, M. R. (2018). Pengungkapan Diri Dan Kepuasan Pernikahan Pada Individu Yang Menikah Melalui Proses Ta'aruf. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1).
- Santoso, S. F., & Samputra, P. L. (2023). Pendidikan Spiritual dan Religius Mengokohkan Resiliensi Penyalahguna Narkotika di Indonesia. *Journal on Education*, 6(1).
- Sariyani, N. (2014). *Kelebihan Dan Kekurangan Pendekatan Psikoanalitik, Adlerian, Gestalt, Dan Behavioral*.
- Shofiah, S. (2022). *Penerapan Teknik Self Disclousure Dalam mningkatkan Kepercayaan Diri (Studi Kasus Pada Klien "A" Penderita HIV/AIDS)*.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian—Google Buku*.
- Susanto, D., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah. *QOSIM : Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 1(1).
- Syafnidawaty. (2020). *Data Primer*. UR.
- Syahraeni, A. (2023). Peran Keluarga Dalam Pengendalian Diri Mantan Pecandu Narkoba. *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 10(1)

- Ulfiah, U. (2021). *Konseling Keluarga untuk Meningkatkan Ketahanan Keluarga. Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 69–86.
- Umam, R. N. (2021). *Counseling guidance in improving family stability in facing a covid-19 pandemic. Journal of Advanced Guidance and Counseling*.
- Wahid, A., & Halilurrahman, M. (2019). Keluarga Institusi Awal Dalam Membentuk Masyarakat Berperadaban. *Cendekia: Jurnal Studi Keislaman*, 5(1).
- Wahyuni, S. (2024). *Pelaksanaan Konseling Keluarga Dalam Meningkatkan Self Esteem Pecandu Narkoba Di Institusi Penerima Wajib Lapor (IPWL) Yayasan Mercusuar Riau. [Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]*.
- Widharma, I. G., & Sunaya, I. (2020). *Studi Analisis sistem Proteksi Terhadap Gangguan Petir Pada Stasiun Pemancar TV I Gede Suputra Widharma, I Nengah Sunaya*.
- Widyarto, W. G, Rahmawati, R & Ramli, M. (2024). *The effectiveness of reality group counseling in reducing communication anxiety among Islamic guidance and counselling students. Journal of Advanced Guidance and Counseling*.
- Willis, S. S. (2011). *Konseling Keluarga (Family Counseling)*.
- Wiyono, T., & Muhid, A. (2020). Self-disclosure melalui media instagram: Dakwah bi al-nafsi melalui keterbukaan diri remaja. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 40(2), Article 2.
- Wulan, dkk. (2024) Efektivitas Terapi Konseling Keluarga Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Pada Pasangan/Keluarga Yang Mengalami Konflik/Kekacauan Dalam Hubungan Pernikahan.
- Yani, M., Mawarpury, M., Sari, Y., & Ulfa, M. (2024). *Penguatan Ketahanan Keluarga Di Era Digital*. Syiah Kuala University Press.
- Yanti, N. (2020). Mewujudkan Keharmonisan Rumah Tangga Dengan Menggunakan Konseling Keluarga. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1).
- Yolan, P. (2023). *Konseling Keluarga Dalam Meningkatkan Dukungan Sosial Korban Penyalahgunaan Narkoba Di Yayasan Sinar Jati Bandar Lampung*.
- Yustiana, Y. R. (2000). *Modul Pedoman Dan Materi Konseling Keluarga Penanggulangan NAFZA Bagi Fasilitator Dengan Sasaran Orang Tua Dan Remaja*.
- Zees, R. F. (2021). *Konseling dan SMS Reminder untuk Meningkatkan Kepatuhan Keluarga dalam mendampingi pengobatan pasien dengan Gangguan Jiwa*.

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

### ***Lampiran 1 Draf Wawancara***

#### **A. Wawancara Untuk Konselor**

1. Peran sebagai konselor seperti apa yang anda mainkan selama proses konseling berjalan?
2. Bagaimana cara yang anda lakukan untuk membantu mengungkapkan perasaan dan pengalaman klien dengan lebih baik? (Ketepatan)
3. Bagaimana cara anda membantu klien agar klien bisa bercerita terus terang tentang apa yang dirasakan tanpa harus ditutup-tutupi? (Ketepatan)
4. Apa yang anda lakukan agar klien benar-benar berkeinginan untuk berterus terang terhadap kehidupan dan hal-hal yang klien lakukan pada keluarga? (Motivasi)
5. Apa yang anda sarankan pada keluarga klien untuk mendorong klien agar dapat mengungkapkan keinginannya kepada orang lain? (Motivasi)
6. Apa yang anda lakukan untuk membantu klien mengkondisikan mood/suasana hatinya saat ingin memulai menyampaikan pendapat/perasaan? (Waktu)
7. Bagaimana cara anda untuk melatih klien agar dapat menceritakan hal-hal yang paling penting dalam hidupnya pada keluarga tanpa ada yang disembunyikan? (Keintensifan)
8. Bagaimana saran anda kepada keluarga klien untuk membantu klien agar berani menyampaikan sesuatu yang sudah ia lakukan dan rencana yang akan ia lakukan? (Keintensifan)
9. Apa perbedaan klien ketika sebelum dan sesudah melaksanakan konseling? (Keintensifan)
10. Bagaimana cara yang anda lakukan agar klien dapat membedakan kepada siapa ia dapat berbagi tentang informasi umum hingga informasi pribadi? (Keluasan dan kedalaman)
11. Apa saran anda agar klien dapat membagikan sesuatu kepada orang yang dianggap dekat dan dipercayainya? (Keluasan dan kedalaman)
12. Apa teknik konseling yang anda terapkan dalam proses pelaksanaan konseling? Dan bagaimana penerapannya?

#### **B. Wawancara Untuk Mantan Pengguna Narkoba**

1. Bagaimana peran yang diterapkan konselor selama proses konseling berjalan?
2. Bagaimana cara yang konselor lakukan untuk membantu mengungkapkan perasaan dan pengalaman anda dengan lebih baik? (Ketepatan)
3. Apa yang konselor lakukan agar anda bisa jujur dalam menceritakan keinginan dan perasaan anda dengan apa adanya? (Ketepatan)

4. Apa yang konselor lakukan agar anda benar-benar berkeinginan untuk berterus terang terhadap kehidupan dan hal-hal yang anda lakukan pada keluarga? (Motivasi)
5. Apa yang keluarga anda lakukan untuk mendorong anda agar dapat mengungkapkan keinginan anda kepada orang lain? (Motivasi)
6. Apa yang konselor lakukan untuk membantu anda mengkondisikan mood/suasana hati saat anda ingin memulai menyampaikan pendapat/perasaan? (Waktu)
7. Bagaimana cara Konselor untuk melatih anda agar dapat menceritakan hal-hal yang paling penting dalam hidup anda pada keluarga tanpa ada yang disembunyikan? (Keintensifan)
8. Bagaimana keluarga anda membantu anda untuk berani menyampaikan sesuatu yang sudah anda lakukan dan rencana yang akan anda lakukan? (Keintensifan)
9. Apa yang anda rasakan ketika sebelum dan sesudah melaksanakan konseling? (Keintensifan)
10. Bagaimana cara yang konselor lakukan agar anda dapat membedakan kepada siapa anda dapat berbagi tentang informasi umum hingga informasi pribadi? (Keluasan dan kedalaman)
11. Apa saran dari konselor agar anda membagikan sesuatu kepada orang yang anda anggap dekat dan anda percayai? (Keluasan dan kedalaman)

**C. Wawancara Untuk Keluarga MPN**

1. Bagaimana peran yang diterapkan konselor selama proses konseling berjalan?
2. Ketika dalam konseling apakah klien sudah berterus terang tentang apa yang anda inginkan tanpa di tutup-tutupi? (Ketepatan)
3. Apa yang konselor sarankan pada anda untuk mendorong klien agar dapat mengungkapkan keinginannya kepada orang lain? (Motivasi)
4. Bagaimana saran konselor kepada anda untuk membantu klien agar berani menyampaikan sesuatu yang sudah ia lakukan dan rencana yang akan ia lakukan? (Keintensifan)
5. Apa perbedaan klien ketika sebelum dan sesudah melaksanakan konseling? (Keintensifan)
6. Bagaimana konselor meminta anda agar berkontribusi untuk membantu klien?

## Lampiran 2 Surat Izin Riset

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA<br>UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG<br>FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI                                                             |
|                                                                                   | Jl. Prof. Dr. H. Hamka Semarang 50185<br>Telepon (024) 7606405, Faksimili (024) 7606405, Website : <a href="http://www.fakdakom.walisongo.ac.id">www.fakdakom.walisongo.ac.id</a> |

---

Nomor : 156/Un.10.4/K/KM.05.01/01/2025  
Hal : **Permohonan Ijin Riset**

Semarang, 12 Februari 2025

Kepada Yth.  
Kepala Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah  
di Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang menerangkan bahwa dalam rangka penyusunan skripsi, mahasiswa berikut:

|                   |                                                                                                                                       |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nama              | : Zaina Maulani Fauziyah Latif                                                                                                        |
| NIM               | : 2101016013                                                                                                                          |
| Jurusan           | : Bimbingan dan Penyuluhan Islam                                                                                                      |
| Lokasi Penelitian | : Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah                                                                                 |
| Judul Skripsi     | : Konseling Keluarga Dalam Menumbuhkan Keterbukaan Diri Pada Mantan Pengguna Narkoba Di Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah |

Bermaksud melakukan Riset penggalan data di tempat penelitian pada instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Sehubungan dengan itu kami mohonkan ijin bagi yang bersangkutan untuk melakukan kegiatan dimaksud.

Demikian atas perhatian dan bantuannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dekan,  
Kepala Bagian Tata Usaha



MUNTOKHA

Tembusan Yth. :  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang

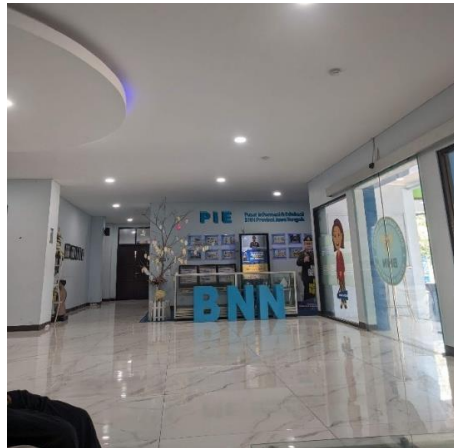
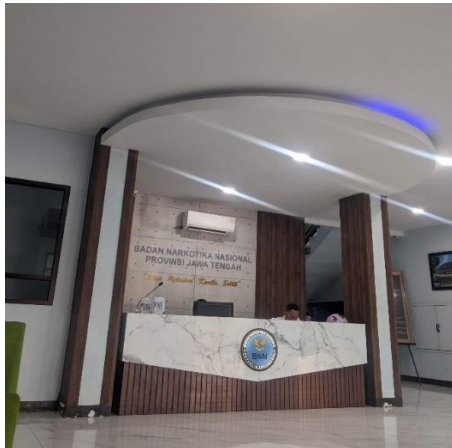
Surat ini dicetak secara elektronik oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

**Lampiran 3 Data Informan**

| <b>NAMA</b> | <b>KRITERIA SUBJEK</b>   |
|-------------|--------------------------|
| Pak Antok   | Konselor                 |
| Bu Pipit    | Konselor dan Fasilitator |
| Mas F       | MPN                      |
| Mas Y       | MPN                      |
| Mas I       | MPN                      |
| Mas T       | MPN                      |
| Ibu Mas F   | Keluarga MPN             |
| Ibu Mas Y   | Keluarga MPN             |
| Ibu Mas I   | Keluarga MPN             |
| Ibu Mas T   | Keluarga MPN             |

## **Lampiran 4 Dokumentasi**

### **Lokasi Penelitian**



### **Wawancara dengan Konselor dan Fasilitator**



### **Wawancara dengan Mantan Pengguna Narkoba dan Keluarganya**



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Zaina Maulani Fauziyah Latif  
Tanggal lahir : Pati, 23 Agustus 2003  
Alamat : Ds. Mintorahayu, Kec. Winong, Kab. pati  
Agama : Islam  
Email : zainamaulanifl@gmail.com  
Nama Ayah : Suherman  
Pekerjaan Ayah: Petani  
Nama Ibu : Sartiah  
Pekerjaan Ibu : Petani



### Pendidikan Formal

Tahun 2008-2009 : TK PGRI Ds. Mintorahayu, Kec Winong  
Tahun 2009-2015 : SDN 02 Mintorahayu  
Tahun 2015-2018 : MTs Salafiyah Kajen Pati  
Tahun 2018-2021 : MA Salafiyah Kajen Pati  
Tahun 2021-2025 : UIN Walisongo Semarang, Fakultas Dakwah dan  
Komunikasi, Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam

### Pendidikan Non Formal

Tahun 2015-2021 : Pondok Pesantren Raudlatul 'Ulum Kajen Pati  
Tahun 2021-2025 : Pondok Pesantren Daarun Najaah Jerakah Semarang

Semarang, 23 Maret 2025

Penulis



Zaina Maulani Fauziyah Latif

NIM. 2101016013