

**KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIOR
THERAPY* (CBT) UNTUK MENGUBAH POLA PIKIR NEGATIF EKS
PENGGUNA NARKOBA DI YAYASAN CAHAYA KUSUMA BANGSA
SURAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Institut Agama Islam Negeri Surakarta

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial



Oleh:

Naila Rabiatal Adawiyah

NIM 16.12.2.1.042

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SURAKARTA**

2020

HALAMAN JUDUL

**KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIOR
THERAPY* (CBT) UNTUK MENGUBAH POLA PIKIR NEGATIF EKS
PENGGUNA NARKOBA DI YAYASAN CAHAYA KUSUMA BANGSA
SURAKARTA**

SKRIPSI



Oleh :

Naila Rabiatul Adawiyah
NIM. 16.12.2.1.042

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SURAKARTA
2020**

ALFIN MIFTAHUL KHAIRI S.Sos.I., M.Pd.
DOSEN PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SURAKARTA

NOTA PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdri. Naila Rabiatul Adawiyah

NIM : 16.12.21.042

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN
Surakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan
seperlunya terhadap skripsi saudara:

Nama : Naila Rabiatul Adawiyah

NIM : 161221042

Judul : *Konseling Individual Dengan Teknik Cognitive Behavior
Therapy (CBT) Untuk Mengubah Pola Pikir Negatif Eks Pengguna Narkoba Di
Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta.*

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk
diajukan pada Sidang Munaqosyah Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam
Institut Agama Islam Negeri Surakarta.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 6 November 2020

Pembimbing



Alfin Miftahul Khairi, S.Sos.I., M.Pd.

NIP. 19890589 201903 1 004

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Naila Rabiatul Adawiyah
NIM : 16.12.2.1.042
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Konseling Individual Dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk mengubah Pola Negatif Pikir Eks Pengguna Di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta” adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi dari orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Apabila terdapat pernyataan yang tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab peneliti.

Surakarta, 10 November 2020

Pembuat Pernyataan

Naila Rabiatul Adawiyah
NIM. 16.12.21.042

LEMBAR PENGESAHAN

**Konseling Individual Dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk
Mengubah Pola Pikir Negatif Eks Pengguna Di Yayasan Cahaya Kusuma
Bangsa Surakarta**

Oleh:

NAILA RABIATUL ADAWIYAH

16.12.2.1.042

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Prodi Bimbingan dan Konseling
Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Surakarta
Pada hari Senin, 23 November 2020

Dinyatakan telah memenuhi persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial
Surakarta, 23 November 2020

Penguji Utama



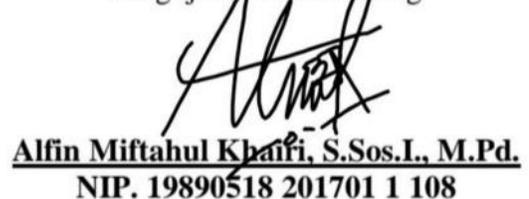
Dr. Kholilurrohmah, M.Si
NIP. 19741225 20051 1 005

Penguji I/ Sekertaris Sidang



Nur Muhlashin, S.Psi., M.A
NIP. 19760525 201102 1 007

Penguji II/ Ketua Sidang



Alfin Miftahul Khaifi, S.Sos.L., M.Pd.
NIP. 19890518 201701 1 108

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Surakarta



Dr. Zuhri, M.Ag
NIP. 19730522 200312 1 001

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk

Ibu Rofi'atun dan Bapak Sugeng Wibowo, kedua orang tua ku tercinta yang selalu mendoakan ku disetiap saat yang sudah berjuang dalam setiap senang dan sedih dalam kehidupan ini. Maafkan Naila jika selama ini belum bisa jadi anak yang baik dan berbaikti kepada Ibuk dan Bapak.

Untuk kedua kakak ku Rafika Dzulqurnain Wibowo dan Alm. Annisa Aulia Rahmah yang selalu mensupport Naila dalam keadaan apapun. Maafkan Naila jika selama ini belum bisa jadi yang terbaik sebagai adik.

Keluarga besar Bani Waseri Bude, Pakde, Om, Bulik dan semua Sepupu yang selalu mendukung saya, membawa kegembiraan dalam hidup saya.

Untuk semua orang yang sedang berproses dan berjuang bareng dalam keadaan apapun klian hebt karena tidak pernah menyerah dalam kehidupan ini.

Seluruh pihak yang yang membantu dan bersamai dalam pembuatan skripsi hingga kelulusan

Terimakasih

MOTTO

ط ِلَا نَفْسِكُمْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ إِنَّ

“Jika kalian berbuat baik, sesungguhnya kalian berbuat baik bagi diri kalian sendiri”

(QS. Al-Isra: 7)

“Janganlah kalian melihat kepada besarnya dosa yang telah dilakukan tetapi lihatlah perjuangannya untuk berubah lebih baik”

ABSTRAK

Naila Rabiatul Adawiyah 16.12.2.1.042. “**Konseling Individual Dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mengubah Pola Pikir Negatif Eks Pengguna Narkoba Di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta**”. Skripsi Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah. IAIN Surakarta. 2020.

Seseorang menggunakan narkoba berawal dari pola pikir yang negatif akibat dari beberapa sumber yang mempengaruhi mereka, akibat dari pola pikir negatif seperti mereka merasa terbuang, tidak ada yang memperhatikan, tidak ada yang peduli akibatnya seseorang itu dapat memakai narkoba karena mereka juga merasa bahwa mereka memakai narkoba dengan hasil uang yang mereka dapatkan sendiri. Sehingga perlu adanya teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan psikoterapi yang berfokus pada kognisi yang dimodifikasi secara langsung yaitu ketika individu mengubah pikiran maladaptifnya (*maladaptive*) maka secara tidak langsung juga mengubah perilakunya yang tampak (*over action*). Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui dan mendeskripsikan bagaimana pelaksanaan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif, dimana peneliti menjelaskan dan mendeskripsikan hasil temuan. Subjek dalam penelitian ini adalah (TKS) tenaga kesejahteraan sosial di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara. Keabsahan data menggunakan triangulasi sumber. Metode analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan menarik kesimpulan atau verifikasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proses pelaksanaan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dilakukan secara Individual. Pada proses *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), dilakukan setiap satu kali dalam satu minggu, setiap

minggunya memiliki tema yang berbeda-beda tergantung pada kebutuhan klien. Teknik yang digunakan yaitu dengan konseling individual, klien mendatangi konselor dan menceritakan permasalahan yang sedang mereka hadapi. Klien diberikan motivasi agar klien selalu berfikir positif dan selalu optimis. Faktor pendukung konseling individual dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yaitu dari klien dan kemampuan klien untuk datang ketertapis, ada usaha dari klien dan niat dari klien itu sendiri. Yang menjadi pembeda teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang penulis lakukan dengan teknik yang lain adalah teknik ini merupakan teknik yang berfokus pada terapi *cognitive* yang bertujuan untuk melatih cara berfikir (fungsi) *cognitive* dan cara bertidak (perilaku). Seperti pada judul diatas yang berkaitan dengan pola pikir negatif teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) digunakan untuk membantu klien mengubah sudut pandang akan permasalahan atau situasi yang mementang dalam hidupnya. Selain itu *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) bisa untuk membantu klien mencari pendekatan dan solusi masalah secara mandiri.

Kata Kunci: *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), Pola Pikir, Pecandu Narkoba.

ABSTRACT

Naila Rabiatul Adawiyah 16.12.2.1.042. "**Individual Counseling With Cognitive Behavior Therapy (CBT) To Techniques Change the Mindset Negative of Former Drug Users Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta**". Thesis Islamic Counseling Guidance Study Program. Faculty of Ushuluddin and Da'wah. IAIN Surakarta. 2020.

A person's use of drugs stems from a negative mindset resulting from several sources that affect them, as a result of negative mindsets such as they feel wasted, no one pays attention, no one cares as a result of which a person can take drugs because they also feel that they are taking drugs with the money they earn themselves. So there needs to be *cognitive behavior therapy (CBT) techniques*. *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* is a psychotherapy that focuses on directly modified cognition that is when an individual *changes his maladaptive mind (maladaptive)* then indirectly also changes his visible *behavior (over action)*. This research intends to know and describe how the implementation of *Cognitive Behavior Therapy (CBT) techniques*.

The type of research used is descriptive qualitative, where researchers explain and describe the findings. The subject in this study was (TKS) social welfare workers at Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta. Data collection techniques using observation and interviews. Validity of data using source triangulation. Data analysis methods used in this research are data collection, data reduction, data presentation and drawing conclusions or verification.

The results of this study showed that the implementation process of *Cognitive Behavior Therapy (CBT) techniques* are carried out individually. In the *process of Cognitive Behavior Therapy (CBT)*, carried out once a week, each week has a different theme depending on the needs of the client. The technique used is by individual counseling, clients go to the counsellor and tell them about the problems they are facing. Clients are motivated so that clients always think positively and are always optimistic. Factors supporting individual counseling with Cognitive Behavior

Therapy (CBT) techniques i.e. from the client and the client's ability to come therapist, there is effort from the client and the intention of the client itself. The differentiating *technique of Cognitive Behavior Therapy* (CBT) that the author did with other techniques is this technique is a technique that focuses on cognitive *therapy* that aims to train the way of *thinking (function) cognitive* and how not (behavior). As in the title above related to the negative mindset of *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) techniques used to help clients change the point of view of errors or challenging situations in their lives. In addition *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) can help clients find approaches and solutions to problems independently.

Keywords: *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*, Mindset, Drug Addicts.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb Alhamdulillah. Segala Puji bagi Allah yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk mengubah Pola Pikir Di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta”. Skripsi ini disusun guna memenuhi sebagai persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sosial, kepada Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Surakarta.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Mudhofir, S.Ag., M.Pd., selaku Rektor IAIN Surakarta.
2. Dr. Islah, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah.
3. Dr. H. Lukman Harahap, S.Ag., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam.
4. Dr. H. Kholilurrohman, M.Si., selaku Penguji utama yang telah memberi masukan, arahan dan nasehat.
5. Nur Muhlashin, S.Psi., M.A., Penguji II yang telah memberikan masukan, arahan dan bimbingan.
6. Alfin Miftahul Khairi, S.Sos.I., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing telah memberikan masukan, arahan dan bimbingan.
7. Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang telah memberi bekal ilmu kepada penulis selama di bangku perkuliahan.
8. Staff Fakultas Ushuluddin dan Dakwah dan IAIN Surakarta yang telah memberikan pelayanan dengan baik.
9. Untuk Ardyanti Nadya Azhari yang tidak pernah lelah menemani saya, kita berjuang dari awal pendaftaran skripsi sampai kelulusan.

10. Untuk seluruh teman seperjuangan Kelas BKI-B angkatan 2016 yang sudah mensupport saya.
11. Untuk keluarga besar Kost Al-Amin yang selalu membawa kegembiraan dan menerima saya hingga kelulusan saya.
12. Untuk teman seperjuangan satu dosen pembimbing yang sudah memberi semangat dan bantuan satu sama lain.
13. Staff dan Klien Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta yang telah membantu selama penelitian, dan memberikan pengetahuan, kesan, makna, menginspirasi serta warna tersendiri dalam penelitian.
14. Seluruh pihak yang membantu dalam proses pengerjaan skripsi hingga kelulusan.
15. Almamater tercinta Institut Agama Islam Negeri Surakarta.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih terdapat kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca umumnya. Terima kasih atas semua bantuan yang diberikan. Semoga Allah memberikan balasan untuk setiap keikhlasan yang telah diberikan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta,

Penulis

Naila Rabiatul Adawiyah

16.12.2.1.042

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
NOTA PEMBIMBING	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERSEMBAHAN	v
MOTTO.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	12
C. Pembatasan Masalah.....	13
D. Rumusan masalah.....	13
E. Tujuan Penelitian.....	14
F. Manfaat Penelitian.....	14
BAB II.....	15
LANDASAN TEORI.....	15
A. Konseling Individual	15
1. Pengertian Konseling Individual	15

2.	Tujuan Konseling Individual.....	16
3.	Tahap-Tahap Konseling Individual	18
B.	Pola Pikir.....	20
1.	Pengertian Pola Pikir.....	20
2.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pembentuk Pola Pikir	21
3.	Menurut Hermiyanty Ciri pola pikir negatif ada 3 (Hermiyanty, 2017) :	23
C.	Penyalahgunaan Narkoba.....	23
1.	Pengertian Narkoba.....	23
2.	Jenis-Jenis Narkoba	25
3.	Penyalahgunaan Narkoba.....	26
D.	Cognitive Behavior Therapy (CBT)	27
1.	Pengertian Cognitive Behavior Therapy (CBT)	27
2.	Tahap Terapi Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT).....	28
3.	Tujuan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT).....	31
F.	Penelitian Terdahulu	32
BAB III.....		39
METODE PENELITIAN		39
A.	Pendekatan Penelitian	39
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	40
C.	Subjek Penelitian	40
D.	Teknik Pengumpulan Data.....	41
E.	Keabsahan Data.....	44
F.	Teknik Analisis Data	45
BAB IV		47
HASIL PENELITIAN.....		47
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	47

B. Hasil Temuan Penelitian	54
C. Pembahasan.....	63
BAB V.....	71
PENUTUP	71
A. Kesimpulan	71
B. Keterbatasan Penulisan	72
C. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAK	74
LAMPIRAN	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Kerangka Berfikir

Gambar 4.1 : Kegiatan di Yayasan

Gambar 4.2 : Susunan Pengurus

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Pedoman Wawancara
- Lampiran 2 : Transkrip Wawancara
- Lampiran 3 : Laporan Hasil Observasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permasalahan, penyalahgunaan dan peredaran narkoba di negeri ini semakin hari semakin berkembang. Masalahnya sangat kompleks dan bisa dikatakan rumit karena itu diperlukan upaya nyata, upaya yang komprehensif dan berkesinambungan dalam memerangnya (Chairunnisa, 2016). Penyalahgunaan narkoba merupakan masalah yang harus cepat tanggulasi sebelum lebih banyak lagi korban. Berbagai upaya yang dilakukan oleh pemerintah, pihak swasta dan masyarakat selama ini nampaknya belum menunjukkan hasil yang memuaskan, hal ini disebabkan oleh berbagai kelemahan dan kendala terutama dalam koordinasi aplikasi program, evaluasi, monitoring, lemahnya hukum dan masalah moral penegak hukum yang kurang baik

Menurut Luh Nyoman, Narkoba adalah singkatan dari narkotika dan bahan/obat berbahaya. Selain narkoba istilah lain yang diperkenalkan khususnya oleh Kementerian Kesehatan RI adalah NAPZA yang merupakan singkatan dari Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya (Luh Nyoman, 2018). Pemakaian narkoba di luar indikasi medis, tanpa petunjuk atau resep dokter, dan pemakaiannya bersifat patologik (menimbulkan kelainan) dan menimbulkan hambatan dalam aktivitas di rumah, sekolah atau kampus, tempat kerja dan lingkungan sosial (Eleanora, 2011). Ketergantungan narkoba diakibatkan oleh penyalahgunaan zat yang

disertai dengan adanya toleransi zat (dosis semakin tinggi) dan gejala putus asa, yang memiliki sifat-sifat keinginan yang tak tertahankan, kecenderungan untuk menambah takaran (dosis), ketergantungan fisik dan psikologis.

Survei dari Badan Narkotika Nasional (BNN) dan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI) menunjukkan 2.3 juta pelajar atau mahasiswa di Indonesia pernah mengonsumsi narkotika. Angka itu setara dengan 3.2% dari populasi kelompok tersebut. BNN dan LIPI tidak menjelaskan metode secara rinci dan waktu pelaksanaan survei. Penggunaan narkoba dikalangan pelajar ini juga jadi persoalan di skala global. World Drugs Reports 2018 dari The United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC) menemukan 5.6% penduduk dunia atau 275 juta orang dalam rentang usia 15 hingga 64 tahun pernah mengonsumsi narkoba minimal sekali (Suwarso, 2019). Angka ini menjadi peringatan bahwa upaya penanganan permasalahan narkoba tidak hanya dapat dilakukan secara masif saja tapi juga harus lebih agresif lagi khususnya bagi generasi yang terlahir pada era millennium. BNN menyebut ada tiga pihak yang jadi perhatian dalam mencegah penyebaran konsumsi narkoba di kalangan pelajar dan mahasiswa. Ketiganya adalah lingkungan keluarga, lingkungan tempat belajar, dan lingkungan masyarakat.

Jawa Tengah adalah provinsi yang mendapat rangking kelima dalam peredaran narkoba diperkirakan mencapai 1.16% dari jumlah penduduk yang ada, atau sekitar 300 ribu orang merupakan pengguna narkoba (Eviyanti, 2019). Peredaran narkoba dari berbagai kalangan, yang sudah terkontaminasi narkoba semua lapisan

masyarakat, dengan berbagai profesi. Ironisnya kasus peredaran narkoba sendiri melibatkan narapidana yang sedang menjalani hukuman di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas). Sebagian besar tersangka pengedar yang tertangkap adalah kurir pengendalinya ada di dalam Lapas. Deputy Bidang Pemberantasan Badan Narkotika Nasional (BNN), Arman Depari mengungkap narapidana di 44 lembaga pemasyarakatan (lapas) mengendalikan peredaran narkoba di Indonesia (Wicaksono, 2019). "Para napi itu masih mampu mengendalikan peredaran narkoba di luar. Pada tahun 2017 ada 20-29 lapas yang teridentifikasi terkait dengan peredaran narkoba. Tetapi laporan terakhir, ada 44 lapas," kata Arman Depari.

Setiap orang yang menyalahgunakan narkoba adalah pelaku kejahatan narkoba, walaupun dalam UU Narkoba tidak mengenal adanya kejahatan tanpa korban (*Victimless Crime*). Orang-perorangan atau sekelompok orang yang menjadi pihak penyalahgunaan narkoba digolongkan dalam pelaku kejahatan tanpa korban (*Victimless Crime*) karena kejahatan ini tidak memiliki sasaran korbannya. Korban pada dasarnya tidak hanya orang-perorangan atau sekelompok orang yang secara langsung menderita akibat perbuatan-perbuatan yang menimbulkan kerugian bagi diri ataupun kelompoknya. Korban dalam konteks penyalahgunaan narkoba yaitu meletakkan pecandu sebagai korban, yang mana agar yang bersangkutan dapat diposisikan sebagai pasien yang butuh bantuan untuk disembuhkan. Sehingga ada pemahaman lain dalam hal ini bahwa pecandu narkoba merupakan self-victimizing victims, yaitu seseorang yang menjadi korban karena perbuatannya sendiri atau kata

lainnya bahwa pelaku kejahatan tersebut juga merupakan korbannya. Hal ini berarti pertanggungjawaban terletak penuh pada si pelaku yang juga sekaligus merupakan korban. (Resmi, 2018)

Di dalam Agama Islam, Allah S.W.T sangat tegas sekali mengharamkan sesuatu yang memabukkan, jumhur ulama mengklasifikan narkoba termasuk ke dalam kelompok khamar. Hal ini disebutkan di dalam Al-Qur'an dalam surat Al-Baqarah ayat 219 yang berbunyi :

يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ ۖ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنْفَعٌ لِلنَّاسِ
وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا ۗ وَيَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ ۗ قُلِ الْعَفْوَ ۗ

Mereka bertanya kepadamu tentang khamar dan judi. Katakanlah: “pada keduanya terdapat dosa yang besar dan beberapa manfaat bagi manusia, tetapi dosa keduanya lebih besar dari manfaatnya”...(Q.S Al-Baqarah : 219)

Berdasarkan kutipan beberapa ayat diatas menegaskan bahwa Allah telah memperingatkan manusia untuk menjauhi khamar dan tidak menyekutukan-Nya agar mendapat keberuntungan. Sudah di jelaskan bahwa menggunakan narkoba atau sesuatu yang memabukkan di larang oleh Allah SWT karena berdampak akan mengalami gangguan mental, gangguan fisik dan penyakit kronis. Selain itu, menjadikan seseorang jauh dari Allah SWT.

Salah satu dampak yang ditimbulkan dari penyalahgunaan NAPZA adalah pola pikir yang salah. Pola Pikir atau mindset adalah sekumpulan kepercayaan

(*belief*) atau cara berpikir yang mempengaruhi perilaku dan sikap seseorang, yang akhirnya akan menentukan level keberhasilan hidupnya. Kepercayaan menentukan cara berpikir, berkomunikasi dan bertindak seseorang. Dengan demikian jika ingin mengubah pola pikir, yang harus diubah adalah kepercayaan atau kumpulan kepercayaan (Ardana, 2018). Pola pikir terletak dalam pikiran bawah sadar seseorang. Sesuatu yang dipikirkan terus menerus dalam keadaan pikiran sadar akan mengendap menjadi pikiran bawah sadar dan akhirnya mempengaruhi perilaku seseorang. Maka mereka yang memiliki pola pikir negatif akan berperilaku negatif sedangkan pola pikir positif akan mempengaruhi perilaku positif. Itulah sebabnya setiap orang harus selalu memiliki pikiran yang positif. Pola pikir merupakan strategi yang memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan yang tidak rasional. Mengubah pola pikir menggunakan asumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan sikap, dan persepsi individu.

Relapse adalah penggunaan kembali narkoba oleh residen sebagai kejadian terakhir dari rangkaian panjang ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri terhadap rangsangan stres dari dalam dan luar diri residen, yang menyebabkan extinction. Extinction merupakan hilangnya proses belajar yang telah di dapat selama rehabilitasi. Relapse atau kambuh adalah suatu proses dan bukan kejadian tunggal dimana seseorang setelah dinyatakan abstinensia kembali menggunakan NAPZA atau relapse merupakan suatu proses dimana terjadi perubahan negatif pada

pemikiran, perasaan, dan perilaku seorang mantan pengguna NAPZA yang kembali menggunakan NAPZA (Ristiana et al., 2019).

Untuk membebaskan pecandu dari ketergantungan maka mantan pecandu narkoba diharuskan menjalani rehabilitasi diperhitungkan sebagai masa menjalani hukuman (Nursalam, 2016). Rehabilitasi terhadap pecandu narkoba juga merupakan suatu bentuk perlindungan sosial yang mengintegrasikan pecandu narkoba ke dalam tertib sosial agar dia tidak lagi melakukan penyalahgunaan narkoba. Program rehabilitasi merupakan serangkaian upaya yang terkoordinasi dan terpadu, terdiri atas upaya-upaya medis, bimbingan mental, psikososial, keagamaan, dan pendidikan untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri, kemandirian dan menolong diri sendiri serta mencapai kemampuan sesuai dengan potensi baik fisik, mental, sosial, ekonomi. Pada akhirnya mereka diharapkan dapat mengatasi masalah penyalahgunaan narkoba dan kembali berinteraksi terhadap masyarakat.

Salah satu tempat rehabilitasi yang ada di Kota Solo adalah Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa yang terletak di Jl. Gunung Selamat No. 15, Mojosongo, Kota Surakarta. Yayasan Cahaya Kusuma bangsa pada awal berdiri pada tahun 2017 di Salatiga, namun pada tahun 2018 bulan Oktober, Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa memutuskan untuk berpindah lokasi di Kota Solo. Terdapat beberapa permasalahan yang dihadapi oleh mantan pengguna narkoba yang berada di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa diantaranya adalah pola pikir yang salah. Sebagian dari mereka ada yang mengalami pola pikir yang salah, mereka merasa orangtua mereka tidak peduli

dengan mereka, sudah tidak berharga lagi, mereka merasa dapat menggunakan narkoba dengan uang sendiri, canggung serta mendapat stigma yang negatif akibat imbas dari perbuatan yang ia lakukan karena pernah menyalahgunakan narkoba untuk di konsumsi yang mengakibatkan fisik dan psikis mereka menjadi lebih buruk.

Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa sendiri memiliki fasilitas yang cukup layak untuk menangani orang-orang yang menjadi korban penyalahgunaan narkoba. Penanganan yang diterapkan sudah cukup efektif untuk penyembuhan para korban penyalahgunaan narkoba. Dalam penanganan korban sangat mengedepankan hak-hak asasi korban untuk kembali hidup normal tanpa ketergantungan narkoba dengan melakukan bimbingan rohani dan sosial. Pada tahun ini, Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa memiliki 20 resident dan 6 orang konselor yang bertugas untuk memberikan Bimbingan dan seluruh kegiatan lainnya yang berada di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa. Konselor disana juga merupakan mantan pengguna narkoba yang sudah sembuh atau biasa disebut juga sebagai konselor adiksi.

Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa menggunakan Konseling individual dan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* dalam penanganan untuk mengubah pola pikir para mantan pecandu narkoba. Konseling individual merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah klien. Konseling individual mempunyai makna yang spesifik dalam arti pertemuan konselor dengan klien secara individual, di mana terjadi hubungan konseling yang bernuansa *rapport*, dan konselor berupaya memberikan

bantuan untuk mengembangkan pribadi klien serta klien dapat mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya (Sahidin, 2018). Pemberian bantuan dilaksanakan secara *face to face relationship* (hubungan langsung muka ke muka, atau hubungan empat mata), antara konselor dan anak. Biasanya, masalah-masalah yang dipecahkan melalui teknik atau cara ini adalah masalah-masalah yang sifatnya pribadi.

Konseling individual bertujuan untuk mencegah, yaitu mencegah jangan sampai menghadapi masalah. Seperti halnya dengan ungkapan banyak orang bahwa mengobati lebih berat daripada mencegah, maka sulit untuk mengembalikannya kepada posisi semula, seandainya dapat diobati dengan berbagai obat dan pendekatan, namun memerlukan waktu yang panjang, dana yang banyak dan memerlukan tenaga ahli yang professional. Berbeda halnya dengan pencegahan, di mana seseorang yang belum pernah terlibat dengan narkoba misalnya, diberikan arahan dan bimbingan tentang bahaya dan pengaruh negatif narkoba pada manusia, baik pengaruh fisik, maupun psikis (Chairunnisa, 2016).

Dalam penelitian Chairunnisa, Cormier & Hackey mengidentifikasi empat tahapan proses konseling yakni membangun hubungan, identifikasi masalah dan eksplorasi, perencanaan pemecahan masalah, aplikasi solusi dan pengakhiran (Chairunnisa, 2016). Sedangkan Prayitno menyebutkan bahwa ada lima tahap proses konseling yakni pengantaran, penjajagan, penafsiran, pembinaan dan penilaian. Soli Abimanyu dan M. Thayeb Manrihu (1996) mengklasifikasikan konseling perorangan kepada lima tahap yang diawali dari pengembangan tata formasi dan iklim hubungan

konseling awal, eksplorasi masalah, mempersonalisasi, mengembangkan inisiatif, mengakhiri dan menilai konseling. Secara umum, proses konseling terdiri dari tiga tahapan yaitu: (1) tahap awal (tahap mendefinisikan masalah); (2) tahap inti (tahap kerja); dan (3) tahap akhir (tahap perubahan dan tindakan).

Dalam penanganan korban penyalahgunaan narkoba di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa memiliki metode dan teknik yang digunakan. Salah satunya adalah teknik *Cognitive Behavior Therapy* (Osman, 2008). *Cognitive Behavior Therapy* adalah salah satu bentuk psikoterapi yang dapat digunakan terhadap masalah pola pikir tahanan / narapidana yang bertujuan menghilangkan tanda dan gejala dengan cara mengubah dan membangun kembali status kognitif yang positif dan rasional sehingga mempunyai perilaku dan reaksi somatik yang sehat. Kegiatan di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta sangat terstruktur, setiap kegiatan yang dilakukan resident adalah sebuah terapi mulai bangun tidur pagi hingga tidur kembali di malam hari. Dalam kegiatan sehari-hari diadakan *morning meeting* untuk mendiskusikan kegiatan apa yang akan dilakukan dan pembagian job atau pekerjaan bagi resident. Hal tersebut dilakukan agar resident bertanggung jawab terhadap dirinya dan tempat tinggalnya. Setiap harinya pecandu narkoba melakukan kegiatan seminar staff residen, *encounter*, *recreation*, *sanction tools/group* dan *sprint cleaning*. Kegiatan tersebut dilakukan untuk memangkas perilaku negative dan mengubah pola pikir.

Adapun beberapa penelitian terdahulu terkait dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT): Dalam penelitian Tadele yang berjudul masalah psikologis

akibat pelecehan seksual dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) secara kelompok (Tadele, 2017). Dalam penelitian ini mereka meneliti anak usia 12-18 tahun dan membagi menjadi dua kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari 14 orang. Selama dua belas minggu anak-anak tersebut mendapatkan konseling dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) secara kelompok, hasilnya menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami pelecehan seksual ditemukan memiliki masalah psikologis yang besar (depresi, rendahnya harga diri, dan kecemasan). Dari hasil penelitian tersebut bahwa melalui teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) secara kelompok dapat meningkatkan kesejahteraan psikologi anak-anak yang mengalami pelecehan seksual.

Begitu juga menurut Manber dalam penelitiannya yang berjudul *Cognitive Behavior Therapy* untuk penyembuhan insomnia dan depresi, bahwa insomnia berdampak pada jalannya gangguan depresi menghambat respon dalam pengobatan, dan meningkatkan resiko kambuh terhadap depresi (Manber, 2008). Peneliti menambahkan evaluasi awal untuk menambahkan terapi dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) digunakan untuk mengatasi orang-orang yang mempunyai kelainan dalam tidurnya (insomnia). Penelitian dilakukan secara acak di salah satu pusat medik yang diikuti oleh 30 peserta dan melakukan sesi konseling selama 7 pertemuan. Dari hasil penelitian tersebut memberikan bukti bahwa terapi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) mampu mengurangi depresi dan insomnia.

Adapun penelitian dari Jabbar konseling kelompok dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengambil keputusan kematangan karir memiliki peran yang sangat penting akan pilihan pekerjaan dimasa depan. Ditampilkan melalui ketepatan individu dalam memilih, mengkompromikan antara harapan dengan realitas kemampuannya, menyelesaikan masalah perencanaan, sikap terhadap pilihan karir, serta nilai-nilai yang akan dipilihnya (Jabbar et al., 2019). Penggunaan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dinilai dapat memberikan kontribusi yang baik bagi siswa terutama dalam membantu meningkatkan kematangan karir siswa. konseling kelompok kognitif perilaku dapat mengurangi ketidakmantapan karir pada remaja. Peneliti membantu meningkatkan kematangan karir peserta didik melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) konseling yang berfokus pada wawasan yang menekankan pada proses untuk mengubah pikiran negatif dan keyakinan maladaptif yang dimiliki individu untuk mencapai tujuan dalam memenuhi tugas perkembangannya meliputi kematangan karir dan keputusan karir yang optimal untuk kehidupan di masa depan.

Dalam penelitian Sulaiman yang bertujuan untuk menguji keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mereduksi pola pikir negatif siswa SMK (Sulaiman, 2018). Penelitian ini berjalan selama 6 bulan menggunakan rancangan eksperimen dengan desain *one group pretest dan posttest design*. Berdasarkan hasil penelitian disarankan bagi guru Bimbingan dan Konseling untuk menerapkan bimbingan kelompok *cognitive behavior* sebagai

salah satu alternatif bantuan dalam mereduksi pola pikir negatif siswa SMA. Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk dijadikan rujukan yang berhubungan dengan bimbingan kelompok *cognitive behavior*, dan peneliti selanjutnya bisa menggunakan desain penelitian lain selain *one group pretest and posttest design*, misalnya desain *time series* dan *single subject design*.

Dari paparan di atas adapun perbedaan penelitian saya dengan penelitian yang sebelumnya adalah, pertama penelitian saya membahas tentang penggunaan konseling individual, kedua penelitian saya membahas tentang mengubah pola pikir maladaptive menjadi adaptive, ketiga penelitian saya membahas tentang mantan para narapidana yang menggunakan narkoba. Sedangkan penelitian di atas membahas tentang, pertama pelecehan seksual, kedua penyembuhan insomnia, ketiga pemilihan pekerjaan, ke empat penelitian di atas menggunakan konseling kelompok. Maka dari itu, saya tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Konseling Individual Dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Mengubah Pola Pikir Eks Pengguna Untuk Menghindari Terjadinya Relapse Narkoba di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta”

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang tersebut di atas, maka masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Pecandu di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa belum tertangani secara khusus.

2. Latar belakang dari konselor sendiri yang juga pernah memakai narkoba memudahkan mereka dalam memberikan konseling yang tepat dalam proses penyembuhan.
3. Konselor belum banyak yang berpengalaman dalam bidang konseling.
4. Sering terjadi perubahan pola pikir pada pengguna narkoba sehingga perlu penanganan khusus.
5. Kurangnya program dan teknik konseling dalam penanganan para pecandu narkoba.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka masalah difokuskan pada pelaksanaan Konseling Individual Dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mengubah Pola Pikir Negatif Eks Pengguna Narkoba Di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang sudah dikemukakan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian berikut: “Bagaimanakah Konseling Individual dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mengubah Pola Pikir Eks Pengguna Narkoba Di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta?”

E. Tujuan Penelitian

Berkaitan dengan rumusan masalah diatas maka penelitian ini bertujuan untuk: Mengetahui proses Pelaksanaan Konseling Individual dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mengubah Pola Pikir Eks Pengguna Narkoba di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dirumuskan diatas, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang positif dalam mengembangkan ilmu pekerja sosial (konselor adiksi) khususnya mengenai peran konselor adiksi dalam penanganan korban penyalagunaan narkoba khususnya dalam Konseling Individual dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mengubah Pola Pikir eks Pengguna Narkoba di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta.

2. Manfaat Praktis

- b. Bagi penulis, hasil Penelitian ini diharapkan akan menambah wawasan dan pengetahuan, terutama dalam Konseling Individual dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mengubah Pola Pikir Eks Pengguna Narkoba di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Individual

1. Pengertian Konseling Individual

Menurut Sahidin, konseling individual merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah klien (Sahidin, 2018). Konseling individual mempunyai makna yang spesifik dalam arti pertemuan konselor dengan klien secara individual, di mana terjadi hubungan konseling yang bernuansa *rapport*, dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk mengembangkan pribadi klien serta klien dapat mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya. Pemberian bantuan dilaksanakan secara *face to face relationship* (hubungan langsung muka ke muka, atau hubungan empat mata), antara konselor dan anak. Biasanya, masalah-masalah yang dipecahkan melalui teknik atau cara ini adalah masalah-masalah yang sifatnya pribadi.

Sedangkan menurut Nurihsan, konseling individual merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi (Nurihsan, 2009). Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara konselor dan klien, membahas berbagai hal tentang masalah yang dihadapi klien, atau

konseling individual adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dan seorang konseli.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat penulis jelaskan bahwa, konseling individual merupakan suatu proses konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien untuk membantu permasalahan klien secara tatap muka, sehingga setiap klien mampu menyelesaikan masalah sesuai harapan.

2. Tujuan Konseling Individual

Nasir, bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu individu atau peserta didik agar dapat mengembangkan kepribadiannya secara optimal, baik menyangkut aspek fisik, intelektual, emosional, sosial, maupun moral-spiritual (Nasir, 2019). Tujuan konseling individual adalah agar klien memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga klien mampu mengatasinya. Secara lebih khusus, tujuan konseling individual adalah merujuk kepada fungsi-fungsi bimbingan dan konseling sebagaimana telah dikemukakan.

Menurut penelitian Kasmadi, tujuan umum konseling individu adalah membantu klien terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan ketidakmampuan (Kasmadi, 2018). Tujuan khusus dalam layanan konseling

individual dikaitkan langsung dengan fungsi konseling yang secara menyeluruh: Pertama, melalui layanan konseling individual klien memahami seluk beluk masalah yang dialami secara mendalam (*fungsi pemahaman*). Kedua, Pemahaman itu mengarah kepada dikembangkannya persepsi dan sikap serta kegiatan demi tuntasnya masalah yang dialami klien (*fungsi pengentasan*). Ketiga, Pemeliharaan dan pengembangan potensi klien dan berbagai unsur positif yang ada pada dirinya merupakan latar belakang pemahaman dan pengentasan klien masalah klien dapat dicapai (*fungsi pengembangan atau pemeliharaan*). Keempat, Pengembangan pemeliharaan yang ada pada diri klien diperkuat oleh tuntasnya masalah serta diharapkan tercegah pula masalah-masalah baru yang mungkin timbul (*fungsi pencegahan*). Kelima, Apabila masalah yang dialami klien menyangkut dilanggarnya hak-hak klien sehingga klien teraniaya dalam ukuran tertentu bersifat advokasi (*fungsi advokasi*).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat penulis jelaskan bahwa, tujuan konseling individual sangat penting bagi klien karena dalam konseling individual sendiri membantu memahami keadaan diri sendiri, lingkungan maupun cara menghadapi permasalahannya sendiri ketika ia sudah selesai melakukan konseling individual. Dalam menjalani konseling individu klien juga memiliki fungsi-fungsi konseling individual secara umum yang bertujuan untuk membantu dirinya sendiri dan perasaan-perasaan dalam ketidakmampuan.

3. Tahap-Tahap Konseling Individual

Menurut penelitian yang dilakukan Chairunnisa secara umum, proses konseling terdiri dari tiga tahapan yaitu: Pertama tahap awal (tahap mendefinisikan masalah), Kedua tahap inti (tahap kerja), dan ketiga adalah tahap akhir (tahap perubahan dan tindakan) (Chairunnisa, 2016).

Tahap Awal, pertama membangun hubungan konseling yang melibatkan klien (*rapport*). Kunci keberhasilan membangun hubungan terletak pada terpenuhinya asas-asas bimbingan dan konseling, terutama asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan dan kegiatan. Kedua memperjelas dan mendefinisikan masalah. Ketiga membuat penaksiran dan penjajagan. Konselor berusaha menjajagi atau menaksir kemungkinan masalah dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan menentukan berbagai alternatif yang sesuai, untuk mengantisipasi masalah yang dihadapi klien. Keempat menegosiasikan kontrak.

Tahap Inti (Tahap Kerja), Pertama menjelajahi dan mengeksplorasi masalah klien lebih dalam. Penjelajahan masalah dimaksudkan agar klien mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalah yang sedang dialaminya. Kedua konselor melakukan *re-assessment* (penilaian kembali), bersama-sama klien meninjau kembali permasalahan yang dihadapi klien. Ketiga menjaga agar hubungan konseling tetap terpelihara.

Tahap Akhir, Pertama konselor bersama klien membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling. Kedua menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling sebelumnya. Ketiga mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling (penilaian segera). Keempat membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Sedangkan menurut Prayitno, tahap-tahap konseling yang secara langsung diterapkan terhadap klien, antara lain: (Prayitno, 2009). Pertama konseling direktif (*directive counseling*), Pendekatan ini dipelopori oleh E.G Williamson dan J.G Darley yang berasumsi dasar bahwa klien tidak mampu mengatasi sendiri masalah yang dihadapinya. Karena itu, klien membutuhkan bantuan dari orang lain, yaitu konselor. Klien bersifat menerima perlakuan dan keputusan yang dibuat konselor. Konseling direktif menurut langkah-langkah umum sebagai berikut: Pertama analisis data tentang klien, Kedua pensintesisan data untuk mengenali kekuatan-kekuatan dan kelemahan kelemahan klien, Ketiga diagnosis masalah, Keempat prognosis atau prediksi tentang perkembangan masalah selanjutnya, Kelima pemecahan masalah, dan keenam tindak lanjut dan peninjauan hasil-hasil konseling.

konseling non-direktif (*non-directive counseling*), konseling *non-direktif* merupakan upaya bantuan pemecahan masalah yang berpusat pada klien. Klien diberi kesempatan mengemukakan persoalan, perasaan

dan pikiran-pikirannya secara bebas. Pendekatan ini berasumsi dasar bahwa seseorang yang mempunyai masalah pada dasarnya tetap memiliki potensi dan mampu mengatasi masalahnya sendiri.

Ketiga konseling *eklektif (elective counseling)*, Konseling *elektif* merupakan penggabungan direktif dan konseling *non-direktif*. Didasari pada kenyataan praktek konseling menunjukkan bahwa tidak semua masalah dapat dituntaskan secara baik hanya dengan satu pendekatan atau teori saja.

B. Pola Pikir

1. Pengertian Pola Pikir

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ardana, pola pikir atau *mindset* adalah sekumpulan kepercayaan atau cara berpikir yang mempengaruhi perilaku dan sikap seseorang, yang akhirnya akan menentukan level keberhasilan hidupnya (Ardana, 2018). Kepercayaan menentukan cara berpikir, berkomunikasi dan bertindak seseorang. Dengan demikian jika ingin mengubah pola pikir, yang harus diubah adalah kepercayaan atau kumpulan kepercayaan. Definisi yang paling umum dari berfikir adalah berkembangnya ide dan konsep di dalam diri seseorang. Perkembangan ide dan konsep ini berlangsung melalui proses penjalinan hubungan antara bagian-bagian informasi yang tersimpan di dalam diri seseorang yang berupa pengertian-pengertian.

Sedangkan menurut penelitian Sitepu, pola pikir merupakan kecenderungan manusiawi yang dinamis sehingga dapat berpengaruh terhadap kehidupan (Sitepu, 2019). Pola pikir seseorang dapat membantu dalam menyelesaikan masalahnya, dapat pula merugikannya. Pola pikir negatif adalah kecenderungan individu dalam memandang segala sesuatu dari sisi negatif. Individu dengan pola pikir negatif selalu menilai bahwa dirinya tidak mampu, terus menerus mengingat hal-hal yang menakutkan. Pola pikir negatif memberikan dampak yang merugikan bagi kehidupan individu. Pola pikir negatif adalah cara berpikir yang lebih condong pada sisi-sisi negatif dibanding sisi-sisi positifnya. Hal ini dapat dilihat dari kepercayaan diri atau sesuatu yang terucap, sikap individu, dan perilaku.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat penulis jelaskan bahwa, pola pikir (*mindset*) adalah suatu keyakinan / kepercayaan yang dipengaruhi oleh kehidupan sehari-hari dalam menyikapi suatu masalah. Pola pikir juga dapat bersifat positif maupun bersifat negatif tergantung bagaimana individu itu dalam menyikapinya.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pembentuk Pola Pikir

Menurut Hermiyanti terdapat 5 sumber kekuatan yang mempengaruhi proses berpikir manusia (Hermiyanty, 2017):

1. Orang Tua, Dari orang tua lah seseorang belajar tentang kata-kata, ekspresi wajah, gerakan tubuh, perilaku, norma, keyakinan agama,

prinsip, dan nilai- nilai luhur. Orang Tua adalah tutor atau guru yang pertama di dunia, merekalah yang membentuk pola pikir kita untuk yang pertama kalinya.

2. Keluarga, Setelah orang tua kita akan dikenalkan dengan dunia lain yaitu keluarga, dari merekalah kita akan menangkap informasi dan pola pikir yang lain, yang fungsinya untuk melengkapi pola pikir yang telah kita peroleh dari orang tua.
3. Masyarakat, Dunia lain yang akan dikenal adalah lingkungan masyarakat sekitar, dengan semakin bertambahnya informasi dan disatukan dengan apa yang telah kita dapat akan membuat proses pembentukan pikiran kita menjadi semakin kuat.
4. Teman, Berteman merupakan aktualisasi diri yang pertama dalam kehidupan, karena dalam suatu pertemanan, seseorang yang menentukan pilihan akan berteman dengan siapa, tidak ada larangan dalam menentukan dengan siapa akan berteman.
5. Diri sendiri Inilah faktor penentu dari suatu pola pikir, baik buruknya suatu pengaruh kitalah yang akan menentukan apakah kita akan menjadi pribadi yang buruk atau kita akan memilih menjadi pribadi yang baik.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat penulis jelaskan bahwa, ada beberapa factor yang mempengaruhi pembentuk pola pikir terhadap individu. Factor-faktor tersebut dapat berpengaruh dalam kehidupan para

individu karena pola pikir adalah suatu kepercayaan yang mempengaruhi perilaku, jadi dari penejelasan diatas individu akan berperilaku positif atau negatif tergantung apa yang ada pada pola pikirnya.

3. Menurut Hermiyanty Ciri pola pikir negatif ada 3 (Hermiyanty, 2017) :
 1. Dalam menyikapi kegagalan atau ketidak berhasilan menganggap nasibnya jelek dan cenderung putus asa.
 2. Cenderung menganggap orang lain itu negatif.
 3. Tidak yakin dengan peluang usahanya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat penulis jelaskan bahwa, ciri pola pikir negtif sangat berpengaruh untuk kehidupan individu, karena dengan berfikir negatif mereka cenderung hidup dalam sebuah kegagalan dan pola hidup yang tidak baik.

C. Penyalahgunaan Narkoba

1. Pengertian Narkoba

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fiska, narkoba adalah singkatan dari narkotika dan obat atau bahan berbahaya (Fiska, 2018). Selain narkoba istilah yang diperkenalkan khususnya oleh kementrian kesehatan Republik Indonesia adalah napza yang merupakan singkatan dari narkotika, psikotropika, dan zat adiktif. narkoba sebenarnya adalah senyawa-senyawa psikotropika yang biasa dipakai untuk membius pasien saat hendak dioperasi atau obat-obatan untuk penyakit tertentu. Namun

kini persepsi itu disalahartikan akibat pemakaian diluar peruntukan dan dosis yang semestinya.

Dalam penelitiannya juga membahas korban penyalahgunaan narkoba adalah orang yang menggunakan tanpa narkotika tanpa indikasi medis dan tidak dalam pengawasan dokter. Korban penyalahgunaan narkoba di sini adalah orang yang menggunakan diluar tujuan pengobatan dan ilmu pengetahuan serta pengawasan dokter akibat kemudian menjadi dampak dari pengguna narkoba yang kemudian korban penyalahgunaan narkoba akan dilakukan pembinaan, perawatan dan pelayanan rehabilitas.

Sedangkan penelitian yang dilakukan Amalia, narkoba atau narkotika dan obat-obatan berbahaya adalah bahan kimia baik sintetik maupun organik yang merusak kerja saraf (Amalia, 2017). Narkoba dapat menyebabkan ketagihan, terganggu pada bagian saraf atau mampu tidak sadarkan diri. Pengertian narkoba secara umum adalah obat-obatan yang mampu membius. Dengan kata lain, narkotika adalah obat-obatan yang mampu mengganggu sistem kerja saraf tubuh untuk tidak merasakan sakit atau rangsangan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat penulis jelaskan bahwa, narkoba adalah obat-obatan terlarang yang sangat tidak dianjurkan dalam pemakaiannya, narkoba juga memiliki dampak yang buruk oleh penggunaannya seperti gangguan saraf, pikiran-pikiran negatif, selain itu pemakai narkoba juga bisa terkena tindak pidana.

2. Jenis-Jenis Narkoba

Menurut Handayani, jenis-jenis narkoba yang perlu diketahui adalah: (Handayani, 2019). Pertama Morfin berasal dari kata *morpheus* yang berarti dewa mimpi, morfin adalah alkaloid analgesik kuat yang ditemukan pada tanaman opium. Jenis narkoba ini bekerja langsung pada sistem saraf pusat, sebagai penghilang rasa sakit. Kedua heroin (*putaw*) narkoba jenis ini dihasilkan dari pengolahan morfin secara kimiawi. Namun, reaksi yang ditimbulkan heroin bisa lebih kuat dari morfin, sehingga zat ini sangat mudah menembus ke otak. Ketiga ganja (*kanabis/marijuana*) Narkoba jenis ini dapat membuat pemakainya mengalami euforia, yaitu rasa senang berkepanjangan tanpa sebab. Keempat kokain adalah jenis narkoba yang berasal dari tanaman *Erythroxylon coca*, dari Amerika Selatan. Daun tanaman ini biasanya dimanfaatkan untuk mendapatkan efek stimulan, yaitu dengan cara dikunyah. Kokain dapat memicu metabolisme sel menjadi sangat cepat. Kelima shabu-shabu narkoba jenis ini dapat membuat penggunanya mempunyai banyak ide, tidak merasa lelah meski telah bekerja tanpa henti, dan mempunyai rasa percaya diri yang sangat tinggi.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat penulis jelaskan bahwa, jenis obat-obatan terlarang memiliki efek yang berbeda-beda ketika individu tersebut mengkonsumsinya, efek-efek tersebut sangatlah tidak baik untuk kesehatan tubuh maupun mental para individu, maka dari itu obat-obatan

terlarang sangatlah di larang.

3. Penyalahgunaan Narkoba

Dari penelitian yang dilakukan oleh Setiawan, ada beberapa yang menjadi penyebab penyalahgunaan narkoba pada seseorang. Berdasarkan kesehatan masyarakat, faktor-faktor penyebab penyalahgunaan narkotika, terdiri dari: (Setiawan, 2019). Pertama faktor individu, tiap individu memiliki perbedaan tingkat risiko untuk menyalahgunakan NAPZA, yang mempengaruhi individu terdiri dari kepribadian individu. Kedua faktor lingkungan yang meliputi lingkungan Keluarga dan lingkungan sekolah. Ketiga adalah lingkungan teman sebaya, teman sebaya mendorong remaja untuk dapat diterima sepenuhnya dalam kelompoknya. Ada kalanya menggunakan NAPZA merupakan suatu hal yang penting bagi remaja agar diterima dalam kelompok dan dianggap sebagai orang dewasa.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat penulis jelaskan bahwa, narkotika adalah obat-obatan terlarang yang berbahaya untuk penggunaannya harus ada pengawasan dari dokter. Narkoba memiliki efek yang buruk bagi para penggunanya, para pengguna bisa melukai orang-orang yang ada di sekitar mereka, karena efek yang telah ditimbulkan oleh zat-zat yang terkandung di dalam obat-obatan tersebut. Biasanya seseorang yang memakai narkoba dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan juga faktor keluarga, karena kebanyakan dari pengguna narkoba adalah

pemakaian diluar pengawasan dokter.

D. Cognitive Behavior Therapy (CBT)

1. Pengertian Cognitive Behavior Therapy (CBT)

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan model teoritis yang menghubungkan pikiran dengan emosi dan perilaku (Wijayanti, 2017). *Cognitive Behavior Therapy* dipandang sebagai kontribusi besar dalam bidang konseling untuk menyelesaikan kesalahan-kesalahan yang terjadi dalam proses berpikir dan kaitannya dengan keadaan emosi, perilaku, dan psikologi. *Cognitive Behavior Therapy* merupakan terapi yang menitikberatkan perhatian pada masalah terkini dan pikiran terkini. *Cognitive Behavior Therapy* merupakan psikoterapi yang berfokus pada kognisi yang dimodifikasi secara langsung yaitu ketika individu mengubah pikiran maladaptifnya (*maladaptive*) maka secara tidak langsung juga mengubah perilakunya yang tampak (*over action*). Salah satu tujuan utama *Cognitive Behavior Therapy* adalah untuk membantu individu untuk mengubah pemikiran atau kognisi yang irasional menjadi pemikiran yang lebih rasional.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Egalia, *cognitive behavior therapy* (cbt) yaitu memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan. CBT tidak hanya berkaitan dengan positive

thinking, tetapi berkaitan pula dengan happy thinking (Egalia, 2016). Sedangkan Terapi tingkah laku membantu membangun hubungan antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Individu belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. CBT didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif. Melalui CBT konseli terlibat aktivitas dan berpartisipasi dalam training untuk diri dengan cara membuat keputusan, penguatan diri dan strategi lain yang mengacu *pada self-regulation*.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat penulis jelaskan bahwa, *Cognitive Behavior Therapy* merupakan pendekatan konseling yang menitik beratkan pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Hingga pada akhirnya dengan CBT diharapkan dapat membantu konseli dalam menyetelkan berpikir, merasa dan bertindak.

2. Tahap Terapi Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Setiawan, konseling *cognitive behavior* memerlukan sedikitnya 12 sesi pertemuan, setiap langkah

disusun secara sistematis dan terencana (Setiawan, 2019). Langkah yang pertama asesment dan diagnosa dilakukan dengan dua sesi, langkah yang kedua yaitu pendekatan kognitif dilakukan sampai dua atau tiga sesi, langkah yang ketiga yaitu formulasi status dilakukan sampai tiga sampai lima sesi, langkah keempat fokus konseling dilakukan sampai dengan empat sampai sepuluh sesi, dan langkah yang kelima intervensi tingkah laku dilakukan lima sampai tujuh sesi, langkah keenam perubahan *core believe* dilakukan delapan sampai sebelas sesi dan langkah yang terakhir pencegahan dilakukan dengan delapan sampai sebelas sesi.

Menurut Falentina, Cognitive Behavior Therapy (CBT) membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran, dan tingkah laku yang irasional. Dalam proses ini, konseli diajarkan untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah laku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh konseli sendiri. Untuk mengatasi hal tersebut, konseli membutuhkan konselor untuk membantu mengatasi masalahnya (Falentina, 2017). Dalam proses konseling terdapat beberapa tahapan yang dikerjakan oleh konselor dan konseli.

- a. Tahap Pembentukan Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau memasukan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. pada umumnya dalam tahapan ini para anggota saling memperkenalkan diri, mengungkapkan tujuan, cara, asas-asas, dan

permainan untuk mengakrabkan suasana kelompok dan terdapat harapan-harapan yang diinginkan untuk dicapai baik masing-masing, sebagian maupun seluruh anggota. Pada tahapan ini, konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.

b. Tahap Peralihan

Tahapan ini merupakan tahapan yang bertujuan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok

c. Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan merupakan tahapan kegiatan inti yang bertujuan untuk mengentaskan permasalahan individu. Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain, dan lingkungan sekitar.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahapan terakhir ini konseli dibantu untuk secara terus-

menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional. Selain itu, tahap pengakhiran juga merupakan sebuah tahapan yang digunakan untuk melihat kembali kegiatan konseling yang telah dilakukan dan dicapai kelompok, serta untuk merencanakan kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat penulis jelaskan bahwa, tahap-tahap teknik *Cognitive Behavior Therapy* merupakan tahapan dimana individu supaya mampu memahami diri sendiri dari keadaan-keadaan yang irasional, pikiran-pikiran negatif, individu membutuhkan konselor agar mampu membantu mereka dalam memahami permasalahan yang mereka alami .

3. Tujuan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Egalia, tujuan terapi CBT adalah untuk mengajak klien menentang pikiran (dan emosi) yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi (Egalia, 2016). Terapis diharapkan mampu menolong klien untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri klien dan secara kuat mencoba menguranginya. Terapis harus waspada terhadap munculnya pemikiran yang tiba-tiba mungkin dapat

dipergunakan untuk merubah mereka. Dalam proses ini, beberapa ahli *cognitive behavior* memiliki pendapat bahwa masa lalu tidak perlu menjadi fokus penting dalam terapi, karenanya *cognitive behavior* lebih banyak bekerja pada status kognitif masa kini untuk diubah dari negatif menjadi positif. Sementara sebagian ahli lain berusaha menghargai masa lalu sebagai bagian dari hidup klien dan mencoba membuat klien menerima masa lalunya, untuk tetap melakukan perubahan pada pola pikir masa kini demi mencapai perubahan untuk masa yang akan datang.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat penulis jelaskan bahwa, proses konseling dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* akan membantu klien dalam mengatasi masalah mereka dengan proses dan tahap yang sudah ada. CBT memiliki tujuan untuk mengubah status kognitif dari negatif menjadi positif sehingga klien dapat menerima dirinya di masa lalu dengan perubahan pola pikir yang mereka alami dengan konseling CBT.

E. Penelitian Terdahulu

Beberapa karya ilmiah terdahulu yang menjadi pembanding, di antaranya:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Akbar Zulkifli Osman dengan judul “Keefektifan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk menurunkan Tingkat Kecemasan Dan Meningkatkan Kualitas Hidup Tahanan/Narapidana Penyalahgunaan Napza Di Rumah Tahanan Klas I Surakarta” (Osman, 2008). Adapun yang membedakan penelitian tersebut

dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu Penelitian Ini Berfokus Pada Keefektifan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Dan Meningkatkan Kualitas Hidup Tahanan/Narapidana Penyalahgunaan Napza Di Rumah Tahanan Klas 1 Surakarta, sedangkan penelitian saya berfokus pada Konseling Individual Dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mengubah Pola Pikir Negatif Eks Pengguna Narkoba Di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta. Bahwa penelitian yang penulis lakukan adalah bagaimana cara kerja konseling individual yang ada di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa dalam menangani pola pikir para pecandu narkoba dengan teknik *cognitive behavior therapy*. Disinilah peran konselor sangat di perlukan untuk mengubah pola pikir para klien yang bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif.

2. Penelitian yang dilakukan oleh M. Ade Setiawan dengan judul “*Pendekatan Cognitive Behavior Therapy* Dalam Layanan Konseling Terhadap Korban Penyalahgunaan Narkoba Di House Of Serenity Bandar Lampung” (Setiawan, 2019). Adapun yang membedakan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu penelitian ini berfokus pada Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Dalam Layanan Konseling Terhadap Korban Penyalahgunaan Narkoba Di House Of Serenity Bandar Lampung Sedangkan Penelitian Saya Berfokus Pada Konseling Individual Dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Untuk Mengubah Pola Pikir Negatif Eks Pengguna Narkoba Di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta. Bahwa penelitian yang penulis lakukan adalah bagaimana cara kerja konseling individual yang ada di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa dalam menangani pola pikir para pecandu narkoba dengan teknik *cognitive behavior therapy*. Disinilah peran konselor sangat di perlukan untuk mengubah pola pikir para klien yang bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Eva Falentina dengan judul “Penggunaan Layanan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri Trimurjo Tahun Pelajaran 2016/2017” (Falentina, 2017). Adapun yang membedakan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu penelitian tersebut berfokus pada Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri Trimurjo Tahun Pelajaran 2006/2017, Sedangkan Penelitian Yang Saya Lakukan Berfokus Pada Konseling Individual Dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mengubah Pola Pikir Negatif Eks Pengguna Narkoba Di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta. Bahwa penelitian yang penulis lakukan adalah bagaimana cara kerja konseling individual yang ada di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa dalam menangani pola pikir para pecandu narkoba dengan teknik *cognitive behavior therapy*. Disinilah

peran konselor sangat di perlukan untuk mengubah pola pikir para klien yang bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Rachel Manber dengan judul “*Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia Enhances Depression Outcome in Patients with Comorbid Major Depressive Disorder and Insomnia* (Penanganan dengan teknik *cognitive behavior therapy* untuk penderita insomnia yang menyebabkan depresi)” (Manber, 2008). Adapun yang membedakan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu penelitian tersebut berfokus pada “*Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia Enhances Depression Outcome in Patients with Comorbid Major Depressive Disorder and Insomnia* (Penanganan dengan teknik *cognitive behavior therapy* untuk penderita insomnia yang menyebabkan depresi)” sedangkan penelitian saya berfokus pada Konseling Individual Dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mengubah Pola Pikir Negatif Eks Pengguna Narkoba Di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta. Bahwa penelitian yang penulis lakukan adalah bagaimana cara kerja konseling individual yang ada di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa dalam menangani pola pikir para pecandu narkoba dengan teknik *cognitive behavior therapy*. Disinilah peran konselor sangat di perlukan untuk mengubah pola pikir para klien yang bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif.

5. Penelitian yang dilakukan Astedader Tadele dengan judul “*Examining The Effectiveness of Cognitive Behavior Group Therapy (CBGT) to Treat Major Psychological Problems of Sexually Abused Institutionalized Children* (Efektivitas Kelompok Perilaku Kognitif Therapy (CBGT) untuk Mengatasi Masalah Psikologis Pada Anak)” (Tadele, 2017). Adapun yang membedakan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu penelitian tersebut berfokus pada “*Examining The Effectiveness of Cognitive Behavior Group Therapy (CBGT) to Treat Major Psychological Problems of Sexually Abused Institutionalized Children* (Efektivitas Kelompok Perilaku Kognitif Therapy (CBGT) untuk Mengatasi Masalah Psikologis Pada Anak)” sedangkan penelitian saya berfokus pada Konseling Individual Dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mengubah Pola Pikir Negatif Eks Pengguna Narkoba Di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta. Bahwa penelitian yang penulis lakukan adalah bagaimana cara kerja konseling individual yang ada di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa dalam menangani pola pikir para pecandu narkoba dengan teknik *cognitive behavior therapy*. Disinilah peran konselor sangat di perlukan untuk mengubah pola pikir para klien yang bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif.

F. Kerangka Berfikir

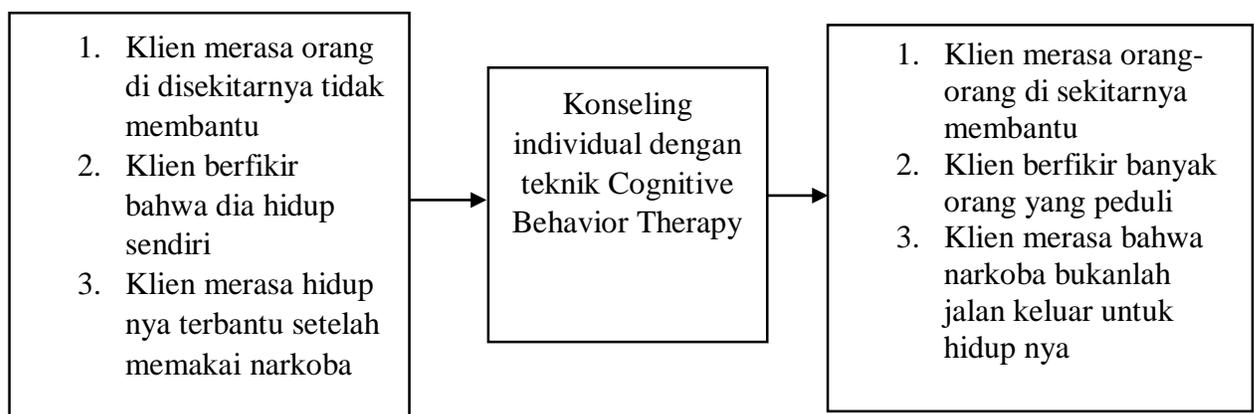
Kerangka berfikir merupakan alur berfikir yang digunakan dalam penelitian, yang digambarkan secara menyeluruh dan sistematis setelah mempunyai teori yang mendukung judul penelitian. Berdasarkan teori yang mendukung penelitian ini maka dibuat suatu kerangka berfikir sebagai berikut:

Para korban penyalahgunaan narkoba yang disebut dengan residen mendapatkan rehabilitasi untuk pemulihan. Program yang dilakukan yaitu introduksi, terapi, komitmen, dan transisi dan pasca perawatan. Rehabilitasi merupakan suatu kegiatan untuk membantu para korban penyalahgunaan narkoba dalam memulihkan dari ketergantungan terhadap narkoba, serta bagaimana agar korban penyalahgunaan narkoba mampu melanjutkan kehidupan tanpa ketergantungan terhadap narkoba, yang di latar belakang dari kemauan diri sendiri untuk kembali sembuh dan didukung dengan lingkungan sekitar para korban penyalahgunaan tersebut berada. *Cognitive Behavior Therapy* sebagai teknik yang digunakan oleh suatu lembaga badan atau yayasan untuk membantu proses pemulihan para korban penyalahgunaan narkoba yang melalui tenaga ahli yang terlatih untuk melaksanakan rangkaian kegiatan dalam pelaksanaan *Cognitive Behavior Therapy*.

Di dalam proses konseling sangat ditekankan bagaimana antar individual/sesama mantan pengguna narkoba dapat kembali ke lingkungan asalnya yaitu sebagai makhluk sosial yang saling berhubungan satu dengan yang lainnya tanpa dikucilkan ataupun di pandang sebelah mata oleh orang

lain. Diharapkan setelah mendapat rehabilitasi pecandu tersebut dapat menghilangkan kebiasaan negatifnya tersebut menuju ke kebiasaan yang positif dan bermanfaat. Dalam pelaksanaan rehabilitasi terdapat beberapa tujuan yang ingin dicapai untuk membantu para korban penyalahgunaan narkoba pulih, yaitu membantu agar para penyalahguna narkoba lepas dari ketergantungan, dengan demikian para pecandu narkoba mampu kembali menghadapi kehidupannya. Pelaksanaan rehabilitasi dinyatakan berhasil diterapkan dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) jika pecandu narkoba mengalami perubahan perilaku dari negatif ke positif.

Berdasarkan kerangka berfikir yang telah dipaparkan, peneliti ingin menuliskan proses pelaksanaan konseling individual dengan teknik *cognitive behavior therapy* untuk mengubah pola pikir eks pengguna narkoba, berikut bagan kerangka berfikir.



Gambar 2.1

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Menurut Moleong, penelitian kualitatif adalah tradisi tertentu dalam ilmu pengetahuan sosial yang secara fundamental bergantung pada pengamatan manusia dalam kawasannya sendiri dan berhubungan dengan orang-orang tersebut dalam bahasanya dan peristilahan (Moleong, 2010). Penelitian ini terdiri dari serangkaian praktik interpretif yang dimaksudkan dunia subjektif partisipan penelitian menjadi terungkap. Pendekatan yang digunakan dalam kualitatif adalah interpretasi terhadap lingkungan naturalistik sehingga fenomena makna subjektif partisipan penelitian tentang suatu objek dapat tersampaikan.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian jenis deskriptif. Menurut Sutopo, penelitian deskriptif merupakan penelitian yang menunjukkan bahwa penelitian mengarah kepada pendeskripsian secara rinci dan mendalam mengenai kondisi apa yang sebenarnya terjadi di lapangan (Sutopo, 2002). Pendekatan yang digunakan adalah deskriptif kualitatif karena peneliti disini melakukan observasi, wawancara, mengumpulkan, dan menafsirkan data yang ada di lapangan sebagaimana adanya untuk kemudian mengambil kesimpulan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini bertempat di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta yang beralamatkan di Jl. Gunung Selamat no.15, Mojosongo, Surakarta, Jawa Tengah Telp. 081377888757. Alasan peneliti memilih tempat penelitian di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa ini adalah: 1) Karena di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa ini mempunyai program konseling dan permasalahan yang kompleks. 2) Di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa merupakan tempat yang spesifik menangani para korban penyalahgunaan narkoba di Kota Solo.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan pada bulan Februari 2020 – Oktober 2020.

C. Subjek Penelitian

Menurut Arikunto, subjek penelitian adalah benda, hal, atau orang yang menjadi tempat data untuk variabel penelitian yang terkait dengan masalah yang diteliti (Arikunto, 2006). Dalam menentukan subjek penelitian ini menggunakan Teknik purposive sampling. Purposive sampling yaitu subjek yang ada dalam posisi terbaik untuk memberikan informasi yang dibutuhkan. Teknik purposive sampling dalam penelitian ini memiliki beberapa kriteria diantaranya: a) 2 konselor berjenis kelamin laki-laki b). Berusia sekitar 23-35 tahun c). Konselor yang sudah Menjabat minimal 1

tahun serta berpengalaman di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta memiliki sertifikat dan lisensi dalam penanganan para pecandu narkoba d). Berperan penting di dalam suatu instansi tersebut

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Munawaroh, observasi adalah suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang paling penting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan (Munawaroh, 2017). Observasi didefinisikan sebagai suatu proses melihat, mengamati, dan mencermati serta "merekam" perilaku secara sistematis untuk tujuan tertentu. Observasi adalah suatu kegiatan mencari data yang digunakan untuk memberikan suatu kesimpulan atau diagnosis.

Ada beberapa alasan peneliti melakukan pengamatan, yaitu 1) didasarkan pada pengamatan langsung, 2) memungkinkan peneliti mampu memahami situasi-situasi yang rumit, 3) memungkinkan melihat dan mengamati sendiri, 4) dalam kondisi tertentu dimana teknik lain tidak memungkinkan, pengamatan dapat menjadi alat yang bermanfaat. Penelitian ini dilakukan selama bulan Februari sampai bulan Oktober sebanyak 4 kali.

Jenis observasi yang peneliti lakukan adalah observasi non-partisipan dimana observer hanya mengamati dari jauh segala kegiatan yang klien lakukan, observer tidak ikut andil dalam kegiatan konseling. Adapun beberapa kegiatan yang observer lakukan 1) mengamati kegiatan konseling yang dilakukan konselor dan klien, 2) mengikuti seminar-seminar yang diberikan konselor untuk klien, untuk menambah data-data yang observer butuhkan, 3) mengamati kegiatan klien setelah melakukan konseling.

2. Wawancara

Menurut penelitian yang dilakukan Delimunthe, Wawancara adalah suatu teknik memahami siswa dengan cara melakukan komunikasi langsung atau tatap muka antara pewawancara dengan orang yang ingin diwawancarai untuk memperoleh keterangan dan informasi (Dalimunthe, 2019). Selain itu wawancara juga dilakukan untuk mengkonstruksi mengenai orang, kejadian, kegiatan, organisasi, perasaan, motivasi, tuntutan, kepedulian dan lain sebagainya. Teknik wawancara ini dapat digunakan sebagai strategi penunjang teknik lain untuk mengumpulkan data.

Peneliti melakukan wawancara dengan konselor yang memberikan terapi di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan terapi yang diterapkan di Yayasan tersebut. Peneliti melakukan wawancara semistruktur yang memudahkan

peneliti dalam mencari informasi karena lebih bebas dan terbuka. Wawancara semi terstruktur adalah proses wawancara yang menggunakan panduan wawancara yang berasal dari pengembangan topik dan mengajukan pertanyaan dan penggunaan lebih fleksibel daripada wawancara. Wawancara dilakukan dengan bertanya langsung kepada informan untuk menggali dan mendapatkan informasi yang berkaitan dengan data yang dibutuhkan. Adapun wawancara dengan menggunakan pedoman wawancara, sehingga peneliti dapat mengembangkan pertanyaan-pertanyaan penelitian sesuai dengan kebutuhan informasi yang diinginkan.

Proses wawancara diawali dengan membuat kesepakatan terlebih dahulu dengan informan penelitian mengenai waktu untuk dapat melakukan wawancara. Wawancara dilakukan dengan menyampaikan beberapa pertanyaan-pertanyaan yang terdapat dalam pedoman wawancara. Peneliti juga menambahkan beberapa pertanyaan diluar pertanyaan yang terdapat di pedoman wawancara untuk semakin memperdalam penelitian. Informasi dari wawancara dengan informan direkam oleh peneliti menggunakan alat perekam suara pada ponsel, disamping itu peneliti juga melakukan pencatatan hal-hal penting yang disampaikan oleh informan dalam wawancara. Wawancara pada setiap subjek penelitian berbeda-beda, ada yang satu kali wawancara dan ada

yang lebih dari satu kali wawancara tergantung kejelasan informasi yang diberikan dan data yang dibutuhkan peneliti.

3. Dokumentasi

Dokumentasi juga digunakan untuk memperoleh data berupa gambar atau foto, dokumen dokumen atau data-data selama proses penelitian berlangsung yang dilakukan oleh peneliti dan digunakan sebagai bukti bahwa telah dilaksanakannya penelitian di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta (Dalimunthe, 2019). Dokumentasi ini biasanya berupa foto, buku-buku yayasan, laporan konseling individual, atau juga rekaman, dan juga video.

E. Keabsahan Data

Menurut penelitian yang dilakukan Munawaroh, keabsahan data adalah dengan memperpanjang waktu penelitian, melakukan pengumpulan data secara terus menerus, mengadakan triangulasi (Munawaroh, 2017). Dalam teknik keabsahan data ini peneliti menggunakan triangulasi, diskusi dengan teman sejawat, uraian rinci dan auditing. Dalam pengambilan data ini, peneliti menggunakan triangulasi sumber untuk memperoleh suatu data dari beberapa narasumber. Triangulasi data sumber berarti, untuk mendapatkan data dari sumber yang berbeda-beda dengan menggunakan teknik yang sama. Triangulasi sumber yaitu membandingkan dan mengecek kembali derajat

kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui alat dan waktu yang berbeda saat penelitian.

F. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono, proses analisis data yang terdiri dari empat tahapan yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2014). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis model dari Miler dan Huberman.

a. Reduksi Data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya bila diperlukan. Pada proses pereduksian data, peneliti melakukan penyederhanaan dari hasil verbatim, observasi, dan wawancara yang dirasa perlu dituangkan dalam penelitian ini.

b. Penyajian Data

Melalui penyajian data ini memudahkan dimengerti dan dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya. Penyajian data dalam penelitian

ini dilakukan dengan menyederhanakan kata-kata yang telah direduksi sehingga kemudian disimpulkan. Dari data kesimpulan tersebut memudahkan peneliti memahami kontens isi yang disajikan dalam bentuk penelitian.

c. Penarikan Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian kualitatif adalah merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas, dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, hipotesis atau teori. Dalam hal ini peneliti harus mengetahui maupun mengerti apa arti hal-hal yang ditelitinya dengan mencatat peraturan, pola-pola, pernyataan yang mapan dan arahan sebab akibat sehingga memudahkan dalam pengambilan kesimpulan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah Yayasan Cahaya Kumsuma Bangsa

Institusi Penerimaan Wajib Laport Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta berlokasi di Jalan Gunung Slamet No. 15 Kadipiro, Banjarsari, Surakarta, Jawa tengah merupakan yayasan rehabilitasi swasta yang bertugas memberikan pelayanan kepada para pengguna adiksi khususnya narkoba untuk diberikan layanan konseling agar nantinya para pengguna narkoba yang direhabilitasi dapat kembali ke lingkungan keluarga serta masyarakat dengan kehidupannya yang baru.

Dari hasil diskusi dengan salah satu konselor dapat diketahui bahwa Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa berasal dari sebuah perkumpulan mantan penyalahgunaan narkoba yang resah dan peduli dengan sesama pengguna narkoba untuk bisa sembuh. Yayasan ini berasal dari Palembang yang dinaungi oleh Bapak Denny Andrea, ICAP I beserta istrinya Suci Apriani Vinike dengan nama Yayasan Cahaya Putra Selatan. Kemudian pada bulan Oktober tahun 2017 yayasan tersebut bekerjasama dengan kementerian Sosial untuk membuka yayasan cahaya kusuma bangsa di daerah Jawa Tengah dan berdirilah di kota Salatiga. Kemudian 1 tahun setelahnya pada bulan Oktober 2018 yayasan ini pindah ke Kota Surakarta

karena dinilai memiliki akses jangkauannya sangat mudah hingga sampai sekarang ini. Sesuai dengan tempatnya, yayasan rehabilitasi narkoba bertugas untuk memberikan layanan bagi para pengguna narkoba untuk bisa sembuh dari kecanduan narkoba. Selain bekerja dibagian pemberian layanan konseling, yayasan ini juga memberikan bantuan dibagian hukum bagi mereka para pengguna narkoba yang sedang menjalani persidangan guna nantinya bisa diberikan bantuan dalam rehabilitasi.

Berdasarkan hasil observasi, program terapi yang diberikan oleh yayasan disana berupa konseling individual, psikoterapi, hypnoterapi, evaluasi psikologi, konseling adiksi, konseling pendidikan, konseling minat bakat, static outing, group konseling, group terapi, psikoedukasi, edukasi psikologi, sesi spiritual, family support group, konseling keluarga, family outing. Pengembangan diri residen disana, yayasan cahaya kusuma bangsa memberikan pelatihanpelatihan seperti bengkel, sablon, bercocok tanam, computer, kerajinan tangan. Pelatihan-pelatihan ini diberikan agar residen mempunyai keterampilan sehingga setelah bebas dari tempat rehabilitasi mereka mampu menggunakan keterampilan tersebut untuk kehidupan lebih baik.

2. Visi, Misi dan Tujuan Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa
 - a. Visi

Terwujudnya remaja Indonesia bebas dari penyalahgunaan narkotika, psikotropika, bahan adiktif lainnya dan Indonesia bebas dari penyalahgunaan narkoba.

b. Misi

- 1) Mencegah, merangkul dan mengajak para remaja Indonesia untuk tidak menyalahgunakan penggunaan narkotika, psikotropika dan bahan adiktif lainnya.
- 2) Meningkatkan kepedulian semua pihak dalam pencegahan dan pemberantasan penyalahgunaan narkotika, psikotropika dan bahan adiktif lainnya.

c. Tujuan

- 1) Tercapainya komitmen tinggi dari segenap remaja Indonesia untuk memerangi penyalahgunaan narkotika, psikotropika dan bahan adiktif lainnya.
- 2) Terjadinya kerjasama yang efektif dengan badan narkotika nasional, badan narkotika provinsi dan badan narkotika kota agar dapat memberikan bantuan solusi penanganan permasalahan penyalahgunaan pengguna narkoba di kalangan remaja Indonesia.
- 3) Meningkatkan angka pemulihan penyalahgunaan narkoba.
- 4) Peningkatan peran serta masyarakat dalam pencegahan dan pemberantasan penyalahgunaan narkoba.

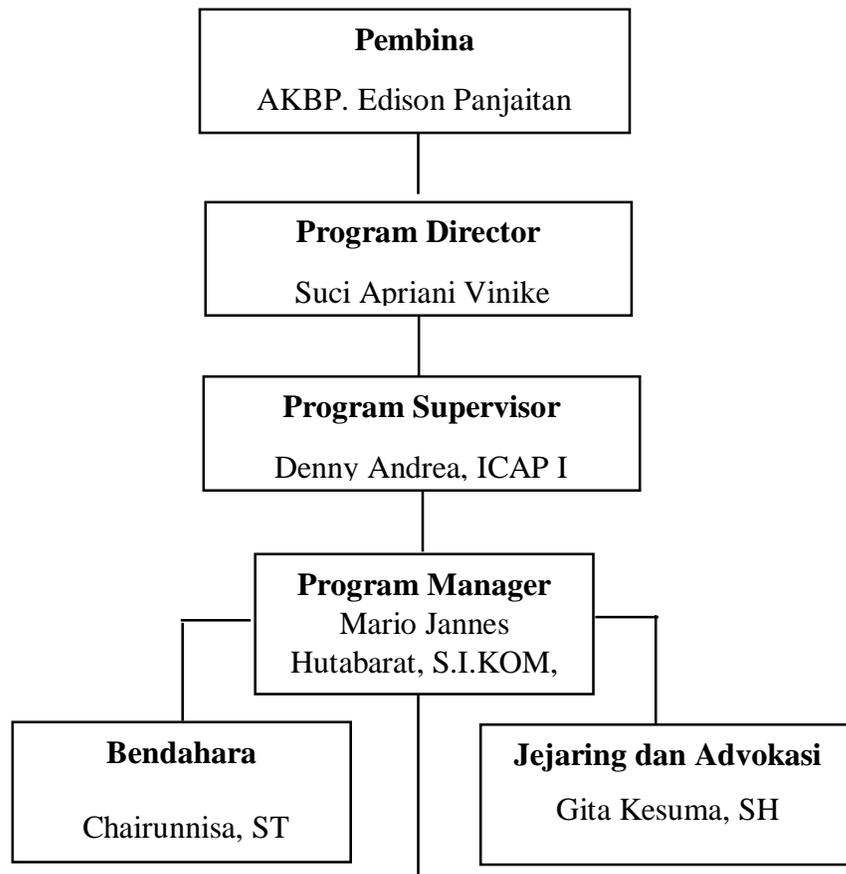
3. Aktivitas yang di lakukan di Yayasan/Rehabilitasi

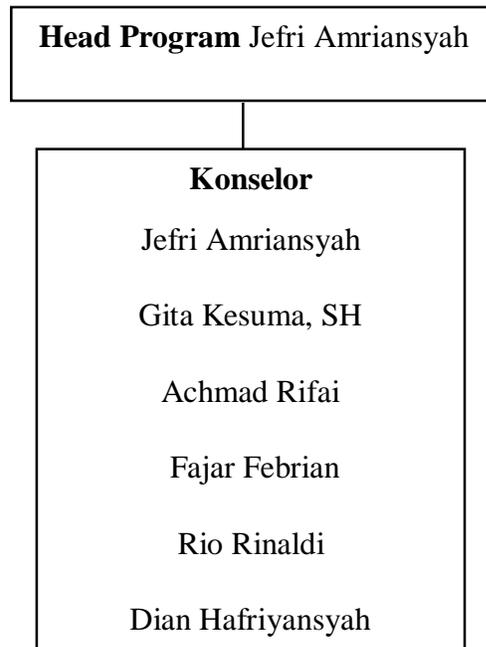
KEGIATAN KLIEN		
WAKTU	KEGIATAN	KETERANGAN
05.00-06.00	Beribadah	Kegiatan guna membantu hubungan kedekatan antara konselor dan residen, sosial di lingkungan, kepercayaan diri, mengasah kedewasaan dan
06.00-07.30	Mandi+makan pagi	
07.30-09.30	Morning meeting(melihat atmosfer rumah) ada isu apa yang nantinya akan dibahas di hari itu	
09.30-10.00	Membersihkan kamar dan lingkungan	
10.00-12.00	Belajar/seminar diruang kelas	
12.00-13.00	Ibadah+makan siang	
13.00-15.00	Terapi kelompok	
15.00-15.30	Ibadah	
15.30-16.00	Konseling	
16.00-17.30	Olah raga / waktu bebas	

17.30-20.00	Mandi+ibadah+makan malam	kemandirian residen
20.00-21.00	Curah pendapat/sharing	
21.00-22.00	Evaluasi malam	
22.00-05.0	Tidur	

Gambar 4.1

4. Susunan Pengurus Yayasan Cahaya Kusuma Bnagsa Surakarta





Gambar 4.2

5. Persyaratan Masuk Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta

a. Calon Residen Umum

- 1). Berusia 12 tahun ke atas, kasus tertentu diputuskan oleh TIM.
- 2). Korban penyalahgunaan narkoba, terbukti urine positif atau memiliki riwayat penggunaan satu tahun terakhir.
- 3). Tidak ada diagnosa gangguan jiwa berat, dibuktikan oleh hasil pemeriksaan medis atau rekomendasi dari RSJ (Rumah Sakit Jiwa).
- 4). Tidak memiliki cacat fisik atau penyakit kronis akut.
- 5). Ada orang tua atau

wali yang bertanggungjawab. 6). Orang tua atau wali wajib menghadiri family dialog (FD), konseling keluarga, family support group (FSG), kunjungan keluarga lainnya yang dijadwalkan petugas. 7). Perlengkapan administrasi calon residen baru : foto copy KTP calon residen dan orang tua atau wali, foto copy Kartu Keluarga (KK), pasfoto calon residen berwarna 4x6 sebanyak 2 lembar, materai Rp. 6.000,- sebanyak 4 buah.

b. Syarat dan Ketentuan Tambahan

1. Untuk calon residen yang berasal dari hasil putusan pengadilan atau sedang proses hukum wajib diantar oleh penyidik atau petugas kejaksaan dan menyertakan dokumen yang sesuai.
2. Untuk calon residen yang diantar oleh BNNP/K wajib menyertakan surat rekomendasi atau assesmen dari BNNP/K.
3. Untuk calon residen yang diantar atau didampingi oleh LSM wajib mendapat rekomendasi dari BNNP/K.
4. Untuk calon residen yang sudah berkeluarga melampirkan surat pernyataan persetujuan rehabilitasi dari pasangan masing-masing
5. Untuk calon residen yang bekerja atau sekolah atau kuliah wajib menyertakan surat cuti kerja atau surat izin sekolah atau kuliah.

c. Perlengkapan Yang Dibawa

1. Celana pendek $\frac{3}{4}$ bahan kaos 3 buah.
2. Pakaian dalam 6 buah.

3. Sandal jepit 1 pasang.
 4. Perlengkapan ibadah 1 set.
 5. Sarung 1 buah.
 6. Snack kemasan plastik secukupnya.
 7. Materai 4 buah.
- d. Sumber Dana Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta
1. Kementerian Sosial
 2. Mandiri hasil dana dari pribadi pendiri
 3. Jadwal Aktifitas yang dilakukan di rehabilitasi

B. Hasil Temuan Penelitian

1. Sumber Daya Manusia

Sumber daya manusia (SDM) yang bertugas dalam pelaksanaan program pelayanan di Yayasan Rehabilitasi Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta berjumlah 12 orang secara keseluruhan, terdiri dari pembina yayasan dan konselor. Namun yang berperan aktif dalam memberikan pelayanan program untuk korban penyalahgunaan narkoba berjumlah 6 konselor.

2. Tujuan Konseling Individual

Tujuan umum konseling individu adalah membantu klien menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari *life style* serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-

perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu dalam mengoreksi persepsinya terhadap lingkungan, agar klien bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya. Seperti pada (S1, W1 baris 97-104)

“membahas masalah-masalah yang ada itu tadi konselingnya kearah situ. Jadi mereka bisa memahami dirinya, lingkungan jugakan mbak apa yang memicu dia menggunakan itu dan dapat mengatasi permasalahan-permasalahan yang mereka alami dengan konseling individual nah kita itu cuma membantu mereka saja begitu.”

3. Tahap-tahap konseling individual

Proses konseling terdiri dari tiga tahapan yaitu: Pertama tahap awal (tahap mendefinisikan masalah), Kedua tahap inti (tahap kerja), dan ketiga adalah tahap akhir (tahap perubahan dan tindakan). Seperti dalam (S2, W2 baris 50-58)

“Kalo tahap itu ada 3 yaa. Awal, tengah, akhir. Untuk awal biasanya kita building rapport yaa, definisi masalah kayak apa, penjabaran. Buat tahap tengah ada memperdalam penjabaran, kemudian bantuan apa yang cocok. Nahh.. masuk tahap akhir harapannya ada perubahan pada kliennya dari negative ke positif gitu”

Tahap awal, Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien Hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan a working realitionship, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna,dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada : (pertama) keterbukaan konselor.

(kedua) keterbukaan klien, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercayai klien karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai. (ketiga) konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.

Tahap tengah, Membuat penafsiran dan penjajakan konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan dia prosemenentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi masalah.

Tahap akhir, Menurunnya kecemasan klien hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya. Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis. Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas. Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi klien sudah berfikir realistik dan percaya diri.

4. Pola Pikir

Pola pikir yang salah mengakibatkan seseorang memakai narkoba, mereka merasa bahwa tidak ada yang menghalangi mereka ketika mereka memakai obat-obatan terlarang itu. Seperti dalam (S1, W1 baris 121-134)

“kebanyakan mereka itu berfikir mereka itu dibuang sama keluarga dan yang lain-lainlah macem-macem lah, nah biasanya kita gunakan teknik tersebut, untuk merubah cara pandang dia itu seperti apa, yang tadinya mungkin dia ngeliatnya itu cuma A aja setelah kitalakukan eee setelah kita gunakan teknik CBT itu jadinya A, B, C, D banyak opsi lah banyak pilihan jadi gak hanya mentok distu aja pikiran dia, lebih kearah itu sih dan perilakunya juga kan biasanya kalo orangnya pola pikirnya bagus biasanya pola pikirnya juga bagus.”

klien A menggunakan narkoba karena mereka merasa puas setelah menggunakannya, selain itu klien A juga merasa bahwa ketika dirinya memakai narkoba tidak ada pihak manapun yang berani mencegahnya dengan memakai narkoba ia merasa sangat enteng tidak mudah lelah dan lebih percaya diri. Sedangkan klien B ia beranggapan bahwa ia tidak pernah merugikan siapaun ketika memaki narkoba ia juga beranggapan bahwa uang yang ia gunakan untuk membeli narkoba adalah uang yang mereka hasilkan sendiri sehingga pihak keluargapun juga tidak bisa berbuat apa-apa selain itu bergaulan juga mempengaruhi dia untuk menggunakan narkoba.

5. *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

Cognitive behavior therapy (cbt) merupakan model teoritis yang menghubungkan pikiran dengan emosi dan perilaku. *Cognitive Behavior*

Therapy dipandang sebagai kontribusi besar dalam bidang konseling untuk menyelesaikan kesalahan-kesalahan yang terjadi dalam proses berpikir dan kaitannya dengan keadaan emosi, perilaku, dan psikologi. *Cognitive Behavior Therapy* merupakan terapi yang menitikberatkan perhatian pada masalah terkini dan pikiran terkini.

a. Tahap terapi konseling *Cognitive Behavior Therapy*

Asesmen dan Diagnosa Awal, Mencari emosi negatif, pikiran otomatis, dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan, Menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekwensi positif-konsekwensi negatif kepada klien dan kepada “*significant persosns*” , Formulasi status, fokus terapi, intervensi tingkah laku lanjutan. Seperti dalam (S2, W2 baris 74-79)

“lakukan yah, yang saya lakukan eee lihat konteks permasalahannya dulu melakukan assesment, mencari emosi negatif yang berhubungan dengan gangguanya, menyusun rencana intervensi, setelah itu fokus terapinya mbk”

Pertama, asesment dan diagnosa awal melakukan observasi, anamnese, dan analisis gejala, demi menegakkan diagnosa awal mengenai gangguan yang terjadi, Memberikan dukungan dan semangat kepada klien untuk melakukan perubahan, Memperoleh komitmen dari klien untuk melakukan terapi dan pemecahan masalah terhadap gangguan yang dialami, Menjelaskan kepada klien formulasi masalah dan situasi kondisi yang dihadapi.

Kedua, Mencari emosi negatif, pikiran otomatis, dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan. Beberapa tokoh meyakini bahwa sesi ini sebaiknya dilakukan di sesi (paling tidak) 8-10. Namun pada prakteknya sesi ini lebih mudah dilakukan segera setelah assesment dan diagnosa, selain karena tuntutan klien akan gambaran yang lebih jelas dalam waktu yang singkat, klien juga menuntut adanya manfaat terapi yang dapat segera dirasakan dalam pertemuan kedua.

Ketiga menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekwensi positif-konsekwensi negatif kepada klien dan kepada “*significant persons*” Pada dasarnya terapis diharapkan mampu menerapkan prinsip-prinsip teori belajar dengan memberikan penguatan (*reinforcement*) dan hukuman (*punishment*) secara kreatif kepada klien dan keluarganya sebagai orang-orang yang signifikan dalam hidupnya. Terapis juga diharapkan dapat memantapkan komitmen untuk merubah tingkah laku dan keinginan untuk merubah situasi.

Keempat 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 konsekwensi-konsekwensi yang telah disepakati. Beberapa perubahan mungkin dilakukan untuk memberikan efek yang lebih maksimal.

Kelima, Pencegahan Relapse Pada sesi ini, diharapkan klien sudah memiliki pengalaman yang lebih mendalam tentang *Cognitive Behavior Therapy*. Pengetahuan umum tentang istilah relapse perlu diperjelas oleh terapis di awal sesi untuk meyakinkan agar klien memahami artinya dan mampu memilih tindakan yang harus dilakukan. Dalam sesi ini, terapis diharapkan mampu memperoleh komitmen klien untuk melanjutkan terapi dalam sesi yang lebih jarang dan melakukan metode “*self help*” secara berkesinambungan, Komitmen klien untuk secara aktif membentuk pikiran perasaan-perbuatan positif dalam setiap masalah yang dihadapi

b. Tujuan Diberikan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

tujuan utama dari pendekatan *cognitive behavior therapy* adalah membantu meningkatkan *self awareness* serta memberikan fasilitas dalam pemahaman bagi konseli sehingga dapat membantu mengarahkan yang lebih baik merubah cara pandang mereka dengan cara mengembangkan kemampuan dari segi kognitif serta mengarahkan perilaku yang lebih tepat, Selain itu dalam memberikan

fasilitas bagi konseli juga harus menciptakan situasi emosional yang positif. Seperti pada (S1, W1 125-134)

“untuk merubah cara pandang dia itu seperti apa, yang tadinya mungkin dia ngeliatnya itu cuma A aja setelah kitalakukan eee setelah kita gunakan teknik CBT itu jadinya A, B, C, D banyak opsi lah banyak pilihan jadi gak hanya mentok distu aja pikiran dia, lebih kearah itu sih dan perilakunya juga kan biasanya kalo orangnya pola pikirnya bagus biasanya pola pikirnya juga bagus”

6. Faktor penyalahgunaan narkoba

Penyalahgunaan narkoba adalah penggunaan narkoba yang bukan digunakan untuk pengobatan, tetapi untuk menikmati pengaruhnya sehingga berdampak pada gangguan fisik, kesehatan jiwa dan kehidupan sosial. Dan berikut faktor penyalahgunaan narkoba:

a. Coba-coba

Mayoritas remaja adalah bertipikal ingin tau dan cobacoba. Mencoba hal-hal baru bagi mereka merupakan suatu kenikmatan, namun sayangnya banyak hal yang coba-coba malah menjerumuskan pada hal yang negatif. Seperti dalam (S1, W1 baris 285-287)

“Kalo dari individu itu biasanya coba-coba dulu yaa. Setelah itu kok kalo gak pakek lemes yaa. Akhirnya keterusan.”

b. Pergaulan

Pergaulan sangat berpengaruh dalam kehidupan baik negative maupun positif. Seperti dalam (S1, W1 baris 285-286)

“Trus pergaulan juga ngaruh banget. Misal ini lho kalo gak pakek gak keren ahh gitu”

Ditambahkan pada (S2, W2 baris 219)

“Ada juga Pergaulan.”

c. Keluarga

Kurangnya pengawasan keluarga apalagi orangtua sangat mempengaruhi dari penggunaan narkoba. Seperti (S1, W1 baris 287-289)

“Trus ada keluarga yang memanjakan anak kan yaa. Itu sih”

Ditambahkan pada (S2, W2 baris 218-219)

“Jauh dari orang tua juga ngaruh yaa”

d. Ketagihan

Salah satu dampak yang ditimbulkan dari penggunaan narkoba adalah ketergantungan atau ketagihan jika tidak menggunakan lagi dan susah dihentikan. Seperti dalam (S2, W2 baris 210-215)

“Kalo aku dulu sebabnya ketagihan. Soalnya dulu aku pas sd ditawarkan secara gratis. Nahh setelah itu setelah kecanduaan trus disuruh beli.”

7. Jenis-Jenis Narkoba

Narkoba adalah obat atau bahan berbahaya, senyawa psikotropika yang biasa di pakai untuk membius pasien / untuk obat-obatan tertentu namun banyak disalahartikan oleh banyak pihak sehingga banyak orang yang memakai nya diluar peruntukan dan dosis yang semestinya, adapun beberapa jenis narkotika seperti dalam (S1, W1 baris 291-293)

“Yaa macem-macem sih mbak ada ganja, morfin tapi rata-rata sih mereka pakenya sabu ya.”

Di tambahkan dalam (S1, W1 baris 296-299)

“Yaa ada banyak mbk morfin, putuw, ganja, kokain, popium, ekstasi, LSD, methampetamin, sabu”

C. Pembahasan

1. Sumber Daya Manusia (SDM)

Dalam pelaksanaan program-program pelayanan rehabilitasi pecandu narkoba, dibutuhkan SDM yang berkompeten di dalam bidangnya. Dalam praktiknya, jumlah SDM dan klien rehabilitasi sebanding. SDM yang cukup memadai di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta terdapat 12 SDM. Dalam praktiknya dalam program pelayanan penyalahgunaan narkoba terdiri dari 6 konselor. Jadi setiap 1 konselor mengampu 5 orang klien.

Teori ini menggunakan pendekatan *behaviorisme* dimana konselor akan memberikan *punishment* dan *reward* kepada konseli. *Punishment* akan diberikan kepada klien yang melanggar aturan. Namun hukuman ini tetap bersifat mendidik dan membuat klien jera. Sebaliknya jika klien mampu menjalani proses rehabilitasi dengan tertib dan benar maka konselor akan memberikan *reward*, *reward* ini berupa acungan jempol, tepuk tangan dan pujian. *Punishment* dan *reward* diberikan sebagai motivasi klien agar mampu menaati peraturan dan memberikan semangat agar klien tidak mengulangi perbuatannya lagi.

2. Tujuan Konseling Individual

Membantu klien menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari tren kehidupan serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri, lingkungan serta perasaan-perasaan kerendahan diri karena stigma negatif. Kemudian membantu dalam mengoreksi presepsinya terhadap lingkungan, agar klien bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya. Konseling individual penting untuk klien yang mengalami masalah dalam penilaian negatif bagi diri sendiri ataupun orang lain, dari situ mereka dapat memahami keadaan yang mereka rasakan sehingga setelah menjalani konseling individual konseli diharap mampu menghadapi permasalahannya.

Dan berdasarkan temuan di lapangan tujuan konseling individual adalah membantu klien memecahkan masalah dan menghadapi masalah yang selama ini dihadapi oleh para pengguna narkoba agar mereka mampu menghadapi masalah dan mengambil keputusan yang bijak dalam menghadapi masalah yang mereka alami, menghindari stigma negatif seperti mereka berfikir bahwa orang-orang sekitar mereka tidak ada yang peduli dengan mereka, mereka menggunakan narkoba karena mereka berfikir tidak ada yang melarang mereka, mereka menggunakan narkoba karena dengan uang mereka sendiri, maka dari itu tujuan konseling individual agar para residen lebih bijak ketika mereka mengambil keputusan disetiap kegiatan yang akan mereka lakukan.

3. Tahap-Tahap Konseling Individual

Menurut (Sahidin, 2018) Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Seperti halnya layanan-layanan yang lain, pelaksanaan konseling individu, juga menempuh beberapa tahapan kegiatan, yaitu: Pertama, perencanaan yang meliputi kegiatan: (a) mengidentifikasi klien, (b) mengatur waktu pertemuan, (c) mempersiapkan tempat dan perangkat teknis penyelenggaraan layanan, (d) menetapkan fasilitas layanan, (e) menyiapkan kelengkapan administrasi. Kedua, pelaksanaan yang meliputi kegiatan: (a) menerima klien, (b) menyelenggarakan penstrukturan, (c) membahas masalah klien dengan menggunakan teknik-teknik, (d) mendorong masalah pengentasan klien, (e) memantapkan komitmen klien dalam pengentasan masalahnya, (f) melakukan penilaian segera. Ketiga, melakukan evaluasi jangka pendek Keempat, menganalisis hasil evaluasi. Kelima, tindak lanjut meliputi kegiatan: (a) menetapkan jenis arah tindak lanjut, (b) mengkomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak-pihak terkait, dan (c) melaksanakan rencana tindak lanjut. Keenam, laporan yang meliputi kegiatan: (a) menyusun laporan layanan konseling individu, (b) menyampaikan laporan kepada kepala sekolah atau madrasah dan pihak lain terkait, dan (c) mendokumentasikan laporan. Jadi bisa kita simpulkan adapun tahap konseling individual ialah perencanaan, pelaksanaan, dan melakukan evaluasi.

Dan berdasarkan temuan di lapangan tahap-tahap konseling individual adalah tahap awal (rapport), ketika tahap konseling, residen mendatangi konselor untuk melakukan konseling, disini konselor bertugas untuk berikan beberapa pertanyaan sebelum itu konselor membuat nyaman dan memberikan kesan yang baik untuk residen seperti mengajaknya mengobrol dan memberikan pengertian kepada para residen agar tidak usah takut untuk menjalani konseling dalam hal ini saya melihat kedekatan para residen terhadap konselor karena mereka juga sudah menjalani konseling beberapa kali. Tahap inti (identifikasi masalah), tahap kerja) dalam tahap ini konselor memberikan beberapa pertanyaan dan beberapa kertas kepada residen, kertas itu berupa instrument konseling agar konselor tau seberapa parah atau tingkat kesembuhan para residen yang ada di Yayasan. Dan tahap akhir (kesimpulan hasil konseling), hasil konseling diperoleh dari terapi dan instrument yang diberikan oleh konselor untuk residen, konseling sendiri dilakukan setiap satu minggu sekali dan untuk evaluasi konseling dilakukan satu bulan sekali setelah konselor tahu bagaimana tingkat kesembuhan para residen setelah itu baru ada tindak lanjut mengenai konseling yang para konselor lakukan untuk para residen.

4. Pola Pikir

Pola pikir negatif adalah kecenderungan individu dalam memandang segala sesuatu dari sisi negatif. Individu dengan pola pikir negatif selalu

menilai bahwa dirinya tidak mampu, terus menerus mengingat hal-hal yang menakutkan. Pola pikir negatif memberikan dampak yang merugikan bagi kehidupan individu. Pola pikir negatif adalah cara berpikir yang lebih condong pada sisi-sisi negatif dibanding sisi-sisi positifnya. Hal ini dapat dilihat dari kepercayaan diri atau sesuatu yang terucap, sikap individu, dan perilaku. pola pikir (*mindset*) adalah suatu keyakinan / kepercayaan yang dipengaruhi oleh kehidupan sehari-hari dalam menyikapi suatu masalah. Pola pikir juga dapat bersifat positif maupun bersifat negatif tergantung bagaimana individu itu dalam menyikapinya.

Dan berdasarkan temuan di lapangan pola pikir klien A menggunakan narkoba karena mereka merasa puas setelah menggunakannya, selain itu klien A juga merasa bahwa ketika dirinya memakai narkoba tidak ada pihak manapun yang berani mencegahnya dengan memakai narkoba ia merasa sangat enteng tidak mudah lelah dan lebih percaya diri. Sedangkan klien B ia beranggapan bahwa ia tidak pernah merugikan siapaun ketika memaki narkoba ia juga beranggapan bahwa uang yang ia gunakan untuk membeli narkoba adalah uang yang mereka hasilkan sendiri sehingga pihak keluargapun juga tidak bisa berbuat apa-apa selain itu bergaulan juga mempengaruhi dia untuk menggunakan narkoba. Pola pikir adalah mindset adalah suatu keyakinan yang di pengaruhi oleh kehidupan sehari-hari dalam menyikapi masalah, pola pikir juga juga dapat bersifat positif atau negatif tergantung bagaimana klien dalam menyikapi hal tersebut.

5. Proses Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Cognitive behavior therapy (cbt) yaitu memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan. CBT tidak hanya berkaitan dengan positive thinking, tetapi berkaitan pula dengan *happy thinking*. Sedangkan Terapi tingkah laku membantu membangun hubungan antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Individu belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat.

Adapun beberapa proses dalam teknik *Cognitive Behavior Therapy* yaitu: a). Assesment atau diagnosis, b) pendekatan kognitive, c) fokus konseling, d) intervensi tingkah laku, e) perubahan keyakinan.

Dan berdasarkan temuan di lapangan Proses Teknik *Cognitive Behavior Therapy* di IPWL Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa adalah: Assesment atau diagnosis, Dalam sesi ini, terapis (konselor) diharapkan mampu, Melakukan assesment, observasi, anamnese, dan analisis gejala, demi menegakkan diagnosa awal mengenai gangguan yang terjadi, Memberikan dukungan dan semangat kepada klien untuk melakukan perubahan, Memperoleh komitmen dari klien untuk melakukan terapi dan pemecahan masalah terhadap gangguan yang dialami, Menjelaskan kepada klien formulasi masalah dan situasi kondisi yang dihadapi

Pendekatan pada umumnya dalam sesi ini klien cukup dapat menerima penjelasan terapis dan tertarik untuk mencoba bereksperimen dengan pikiran dan perasaannya. Namun seringkali, mereka melaporkan kesulitan dalam menerapkan teknik-teknik modifikasi pikiran dan perasaan, karena sistem keyakinan mereka sudah membentuk semacam rajutan yang kokoh dalam ingatannya. Semakin negatif pikiran seseorang semakin gelap dan tebal pula rajutan distorsi kognitifnya.

Memberikan instrument, instrument diberikan kepada klien agar dapat mengetahui tingkat permasalahan yang ada pada diri klien. Supaya konselor bisa bertidak sesuai dengan permasalahan yang dialami klien selama proses konseling berlangsung. Fokus konseling, perubahan 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 dukungan dan semangat kepada kemajuan yang dicapai klien dan memberikan keyakinan untuk tetap fokus kepada masalah utama, setelah itu jika perubahan dalam pola pikir kognitifnya sudah bagus berarti pola pikirnya bagus.

6. Tujuan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Tujuan dari CBT yaitu mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Terapis diharapkan mampu menolong klien untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri klien dan secara kuat mencoba menguranginya. Dalam proses ini, beberapa ahli *cognitive behavior* memiliki pendapat bahwa masa lalu tidak perlu menjadi fokus penting dalam terapi, karenanya *cognitive behavior* lebih banyak bekerja pada status kognitif masa kini untuk diubah dari negatif menjadi positif.

Dan berdasarkan temuan di lapangan tujuan teknik *Cognitive Behavior Therapy* di IPWL Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa adalah: mengubah cara pandang klien, mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Kebanyakan pola pikir negatif yang dialami oleh para residen adalah mereka berfikir bahwa tidak ada yang peduli kepada mereka, keluarga juga tidak ada yang melarang mereka memakai narkoba, mereka berfikir bahwa tidak ada yang mereka rugikan ketika ia memakai narkoba, mereka menggunakan narkoba untuk bekerja, mereka merasa bahwa narkoba membuat mereka lebih merasa percaya diri, mereka berfikir bahwa mereka menggunakan narkoba dengan uang mereka sendiri. Teknik *cognitive behavior therapy* akan membantu mereka agar berfikir positif bahwa apa yang mereka lakukan itu salah dan membantu mereka agar

tidak berfikir negatif dan menghindari terjadinya pengulangan kembali pemakaian narkoba di kemudian hari.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa Konseling Individual Dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mengubah Pola Pikir Negatif Eks Pengguna Narkoba Di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta. diantaranya residen menjalani konseling individual dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang yang dilakukan satu minggu sekali, konseling ini dilakukan sesuai dengan jadwal yang ada, setiap minggu nya memiliki tema yang berbeda sesuai dengan kebutuhan atau masalah yang dihadapi oleh residen, tema ini dilihat dari hasil *treatment plan* yang dibuat bersama residen. Tema minggu pertama tentang penggunaan terhadap napza, minggu kedua tentang masalah keluarga yang dihadapi oleh residen, minggu ketiga tentang emosional, dan minggu keempat tentang *behavior*.

Konselor berperan sebagai panutan bagi residen dalam keberhasilan melawan narkoba. Selain itu, selama konseling berlangsung, konselor memberikan pertanyaan-pertanyaan terbuka untuk residen agar mau

menceritakan kisah hidupnya dalam menggunakan narkoba dan juga konselor melihat perkembangan residen selama menjalani program dan juga keluar dari Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta. Konseling yang dilakukan di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta dilakukan di berbagai tempat tergantung dari suasana, situasi dan kondisi kenyamanan dari residen sendiri selama di tempat rehabilitasi. Namun bagi residen yang baru masuk di tempat rehabilitasi, maka mereka akan ditempatkan diruangan khusus untuk mendetoks zat dari narkoba tersebut.

B. Keterbatasan Penulisan

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini masih banyak kekurangannya. Tidak dapat mencantumkan laporan konseling, video, ataupun rekaman karena kode etik konselor yang harus melindungi klien serta menjaga privasi klien. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian dan juga menerapkan metodologi. Selain itu peneliti juga mengakui bahwa peneliti belum bisa menyesuaikan teori yang ada dengan fakta-fakta yang ditemui di lapangan. Di tambah dengan keadaan Dunia ini yang sedang mengalami cobaan berupa beredarnya Virus *Covid-19* peneliti terpaksa menunda penelitian selama berbulan-bulan dan tidak dapat melakukan penelitian dengan dengan maksimal, terlebih juga keterbatasan dalam beberapa hal akibat Virus *Covid-19*.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan, maka peneliti dapat memberikan saran antara lain: Bagi Konselor Adiksi di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta diharapkan dapat meningkatkan kualitas dalam menangani korban penyalahgunaan narkoba serta senantiasa menjadi panutan dan menginspirasi bagi klien khususnya dan bagi masyarakat luas umumnya.

Bagi pihak Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta diharapkan dapat mengembangkan sarana dan prasarana guna meningkatkan kualitas pelayanan. Bagi Korban Penyalahgunaan Narkoba diharapkan dapat menjalani proses penanganan dengan sebaik-baiknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia. (2017). *Model Konseling Islami Dalam Proses Penanganan Kasus NAPZA Di Rumah Sakit Jiwa Aceh*. 25.
- Ardana, R. (2018). Faktor Pembentuk Pola Pikir Masyarakat Dusun Serut Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Terhadap Olahraga Dan Prestasi Akademik Sekolah. *Procedia Computer Science*, 2(1), 1–5. <https://doi.org/10.15439/2019F121>
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chairunnisa. (2016). Pembinaan korban penyalahgunaan narkoba melalui konseling individu di bnn propinsi sumatera utara. *jurnal konseling*, 9–34.
- Dalimunthe, C. E. (2019). *Pendekatan Teknik Konseling Self Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Individual Di SMP Al-Hidayah Medan*. 1(1). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- E Yaroh. (2018). *Upaya Konselor Dalam Mencegah Relaps Sresiden Di Instalasi Rehabilitasi Napza Rumah Sakit Jiwa Tampam Provisi Riau*. 51(1), 51.
- Egalia, Y. A. (2016). Pengaruh konseling cognitif behavior therapy (CBT) dengan teknik self control untuk mengurangi perilaku agresif remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 03(2), 187–200.
- Eleanora, F. (2011). BAHAYA PENYALAHGUNAAN NARKOBA SERTA USAHA PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGANNYA (Suatu Tinjauan Teoritis). *Jurnal Hukum*, 25(1), 439–452.
- Eviyanti. (2019). *1,16 Persen Penduduk Jateng Merupakan Pengguna Narkoba*. 5 Februari 2020. <https://www.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-01308684/116-persen-penduduk-jateng-merupakan-pengguna-narkoba>
- Falentina, E. (2017). Penggunaan Layanan Konsling Kelompok Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 2 Trimurjo Tahun Pelajaran 2016/2017. *Journal of Chemical Information and Modeling*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

- Fiska, B. N. (2018). Konseling Korban Penyalahgunaan Narkoba Di Lembaga Kesejahteraan Sosial (LKS) Pamardi Yayasan Sinar Jati Lampung. *Journal of Counseling*, 39–44. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Handayani, V. V. (2019). *Jenis-Jenis Narkoba Yang Perlu Diketahui*. 12 April 2020. <https://www.halodoc.com/jenis-jenis-narkoba-yang-perlu-diketahui>
- Hermiyanty. (2017). Pola Pikir. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 8(9), 1–58. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Jabbar, A. A., Purwanto, D., Fitriyani, N., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kematangan Karir. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan*, 2(1), 35–46. <https://doi.org/10.33541/sel.v2i1.1003>
- Kasmadi. (2018). *Pelaksanaan Layanan Konseling Individual Dalam Pembinaan Spritual Siswa SMP Negeri 2 Banda Aceh*. 1. <https://doi.org/10.3109/08830185.2014.902452>
- Luh Nyoman, A. A. (2018). Program Pendidikan Dokter Spesialis -I Program Pendidikan Dokter Spesialis -I. *Universitas Stuttgart*, 1–37.
- Manber, R. (2008). *Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia Enhances Depression Outcome in Patients with Comorbid Major Depressive Disorder and Insomnia*. 31, 4.
- Moleong, L. J. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Munawaroh, J. (2017). *Pengendalian Emosi Pada Pecandu Narkoba Di Institusi Penerima Wajib Laporan (IPWL) Yayasan Mitra Alam Surakarta*. <https://doi.org/10.1177/0309133309346882>
- Nasir, A. (2019). Pelaksanaan Konselin Individual Dengan Pendekatan Client Centered Terhadap Penigkatan Efiksi Diri Siswa Di Sekolah Menengah Atas Negeri 12 Pekanbaru. *Society*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Nurihsan, A. J. (2009). *Srategi Layanan Bimbingan dan Konseling* (2010 ed.). PT Refika Aditama.
- Nursalam, 2016, metode penelitian. (2013). Rehablitasi Sebagai Upaya Depenalisasi Bagi Pecandu Narkotika. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9),

1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

- Osman, A. Z. (2008). *Kefektifan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Meningkatkan Kualitas Hidup Tahanan/Narapidana Penyalahguna NAPZA di Rumah Tahanan Klas 1 Surakarta. 1*, 1–95.
- Prayitno. (2009). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (2 ed.). PT Rineka Cipta.
- Rahmawati, S. (2010). *Relaps (Kambuh) Pada Mantan Pengguna NAPZA (Sebuah Studi Fenomenologi)*.
- Resmi, S. (2018). METODE THERAPEUTIC COMMUNITY UNTUK PENGENDALIAN AMARAH BAGI PECANDU NARKOBA DI BALAI REHABILITASI MENTAL SINAI SUKOHARJO. *Isbn*, 4(1), 4–5. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2017.12.025%0Ahttp://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-risikesdas-2018.pdf%0Ahttp://www.who.int/about/licensing/>
- Ristiana, R., Supiadi, E., & Ismudiyati, Y. (2019). KAPASITAS KELOMPOK DUKUNGAN SEBAYA MANTAN PENYALAHGUNA NAPZA DALAM PENCEGAHAN RELAPS DI KELURAHAN CIMAHI KECAMATAN CIMAHI TENGAH KOTA CIMAHI. 1(2), 171–192.
- Sahidin, I. (2018). PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDU DALAM MENGATASI PERILAKU AGRESIF SISWA MTS AL KHOIRIYYAH SEMARANG (*Analisis Bimbingan Konseling Islam*). 1, 43. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Setiawan, M. A. (2019). pendekatan cognitive behavior therapy dalam layanan konseling terhadap korban penyalahgunaan narkoba di house of serenity bandar lampung. *Journal Of Couseling*, 38–47.
- Sitepu, F. (2019). Cognitive Restructuring Untuk Menangani Pola Pikir Negatif Seorang Santriwati Di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya. *journal of Counseling*, 1–19.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulaiman, K. (2018). KEEFEKTIFAN BIMBINGAN KELOMPOK COGNITIVE BEHAVIOR DALAM MEREDUKSI POLA PIKIR NEGATIF SISWA SMK Rama Cahyadi SMK Kepuhdoko Tembelang Jombang THE EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIOR GROUP GUIDANCE IN REDUCING NEGATIVE

MINDSET. 32(2), 143–152.

Sutopo, H. . (2002). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.

Suwarso, I. E. (2019). *Survei BNN: 2,3 Juta Pelajar Konsumsi Narkoba*. 2 Februari 2020. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20190622182557-20-405549/survei-bnn-23-juta-pelajar-konsumsi-narkoba>

Tadele, A. (2017). *Examining the Effectiveness of Cognitive Behavioral Group Therapy (CBGT) to Treat Major Psychological Problems of Sexually Abused Institutionalized Children*. 7(11), 1–10.

Wicaksono, A. (2019). *BNN: Napi di 44 Lapas Terindikasi Kontrol Peredaran Narkoba*. 28 Maret 2020.

Wijayanti, W. (2017). Keefektifan Konseling individu cognitive behavior therapy dengan teknik self-management untuk mengurangi kecacauan media sosial (social media) pada siswa di SMA Negeri 1 singorojo kendal. *Journal Of Couseling*, 1(0024078603), 1–52.

LAMPIRAN

Pedoman Wawancara

1. Bagaimana cara untuk meyakinkan para pengguna narkoba untuk rehabilitasi?
2. Bagaimana proses perekrutan di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta?
3. Bagaimana pelaksanaan program konseling individual?
4. Upaya setelah menjalani rehabilitasi?
5. Apa tujuan konseling Individual?
6. Bagaimana pelaksanaan proses teknik *Cognitive Behavior Therapy*?
7. Apa faktor penyalahgunaan narkoba?
8. Apa upaya pencegahan terjadinya relapse di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta?

Transkrip Hasil Wawancara

(S1, W1)

Subyek : JA

Waktu : 12 Oktober 2020

P : Peneliti

S : Subyek (konselor)

NO	PELAKU	PERCAKAPAN	TEMA
	P	Haii, mas apakabar? Hehe maaf mengganggu waktunya karena main kesini terus yaa mas, emmm saya itu mas mau wawancara mengenai penelitian saya ya..	Pembukaan
5	S	<i>Hee.. iyaa mbk gak papa santai aja saya orangnya tapi emang jam-jam longgar kan pasti habis dzuhuran, kalo pagi kan kita kegiatan, mau tanya apa nih silahkan..</i>	Meyakinkan
10	P	Nah... jadi itu mas yang pertama tuh, bagaimana cara meyakinkan para pengguna narkoba ketika ia harus menjalani rehabilitasi?	pengguna untuk rehab
15	S	<i>Eemmm iya mbk berarti lebih ke apa ya biar istilahnya kaya mereka mau melakukan rehab gitu ya? Eemmm yang namanya rehab itu siapa yang mau ya mbk ibaratnya kaya</i>	

20		<i>dipenjara tapi kalo penjara kan hukuman kalo rehab kana da maksud tersendiri nih untuk menyadarkan para pengguna itu, tapi biasanya yg kita lakukan itu kalo dia yang rawat jalan gitu kita atur jadwal sama si klien itu, kita kasih tau dia soal program dulu, tentang dampak buruk penggunaan itu seperti apa, terus fungsinya kita rehabilitasi itu perti apa, nanti biasanya dari situ mereka banyak nanya dulu tuh, setelah banyak nanya eee menghubungi pihak yayasan baru kita ajak kesini, terus kita jelasin lebih banyak lagi. Kalo yang rawat inap ya harus di paksa mbk siapa yang mau direhab kana al-awal mah banyak aja yang gamau pasti to setelah itu baru kita kasih pengarahan .</i>	Proses perekrutan
25			
30			
35	P	Emmmm gitu ya, kalo untuk proses perekrutannya atau masuk kesana?	
40	S	<i>Kita lakukan screening dulu eee kita liat dia make apa engga, dia sesuai dengan kriteria disini apa engga, menderit gangguan jiwa apa enggak, nah dari situ mereka bisa masuk, terus ee umur berap yaa 12 tahun kebawah itu enggak boleh, terus 50 th keatas kita juga tidak ambil rawat inap nih, biasanya kita rawat jalankan, selebihnya eemmm selain itu misalkan kaya HIV ada kena HIV, TBC, dan lain-lain biasanya kita</i>	
45			

		<i>pake medis juga.</i>
	P	Kalo menurut mas nih, rehabilitasi itu apa?
50	S	<i>Jadi, gini.. untuk rehabilitasi sosial itukan gak semuanya cuma sosial juga. Tapi kalo untuk dunai adiksi modelnya kan kita pakeknya eklektik, jadi memang modelnya ada religinya juga, ada tcnya juga, ada cbtnya juga, ada juga program-program yang lain kayak gitu. Program Konselingnya juga ada, fsg juga ada. Jadi di rehabilitai sosialkan, kita dibawah Kementerian Sosial jadikan kita rehabilitasinya sosial juga. Kalo semisal BNN kan sebenarnya sama aja dia sosial juga. Jadi kiblat kita kesana juga. Nahh itu kita mix. Jadi holistic, menyeluruh, eklektik jadi kita menerima semuanya. Ada juga yang di Semarang itu basicnya pesantren, jadi religi. Ada juga basicnya nasrani karena di bawah naungan pastore.</i>
55		
60		
65		
	P	Kalo untuk peranan program konseling individualnya sendiri mas?
70	S	<i>Konseling individual?</i>
	P	Ha'o...
75	S	<i>Eeee konseling individual mau kearah mana dulu nih mbk? Nah kan kan buat treatment plan itu di dalam treatment plan itu kana da 12 domain yang harus kita bahas gitu loh, nihh (sambul menunjukan buku-buku yang</i>

80		<p><i>digunakan untuk klien) nah itu tergantung kebutuhan si klien itu tadi mbk ini kan gini nih mbk (sambil menjelaskan) ini kan treatment plannya ada masalah adiksi, keluarga, seksual, behavior, sosial interaksi, emosional, edukasi, vokasiional skil ,religi, finansial, terus karir, sama kesehatan dan lain-lain, nah jadi dari sebelum menentukan</i></p>	
85		<p><i>ini kan di assessment dulu nih mbk, kita liat point yang paling gede itu dimana, misalkan katakannlah misalnya kan ada nih disini paling gede kan ini mbk (sambil menunjukan buku assessment) eeee di tingkatan</i></p>	
90		<p><i>permasalahannya masalah penyalahgunaan sama masalah pekerjaan otomatis kita ngambil tx nya juga treatment plannya juga masalah adiksi sama masalah pekerjaan juga eehee (batuk) nanti setelah dari situ kita</i></p>	
95		<p><i>lakukan konseling individual membahas masalah-masalah yang ada itu tadi konselingnya kearah situ. Jadi mereka bisa memahami dirinya, ingkungan jugakan mbak</i></p>	
100		<p><i>apa yang memicu dia menngunakan itu dan dapat mengatasi permasalahan-permasalahan yang mereka alami dengan konseling individual nah kita itu cuma membantu mereka saja begitu..</i></p>	

105	P	Emmmm.... Heee (jeda lumayan lama)	
	S	<i>Jangan gugup mbk (sambil tersenyum) agak ribet memang sebenarnya mbk.. kita aja pertama kali di tunjukin buku ini “apaan ini banyak banget kerjaannya”</i>	
110	P	Iyaa bener hehehe ... Eeee kalo eee tujuannya digunakannya teknik CBT sendiri disini?	Tujuan Teknik CBT
115	S	<i>Eeee lebih kearah pola pikir yaa mbk ya?, Kadangkan kita pake CBT kadang pake MI iyakan, jadi eehem (batuk) jadi kalo CBT itu lebih kearah ketika memang dia itu sama seseorang katakanlah kaya keluarga emmm biasanya kita pake teknik CBT itu biar dia tu biasa berpola pikir yang lebih positif, misalkan kenapa sih dia harus masuk rehabilitasi? Yakan.. kan kebanyakan mereka itu berfikir mereka itu dibuang sama keluarga dan yang lain-lainlah macem-macem lah, nah biasanya kita gunakan teknik tersebut, untuk merubah cara pandang dia itu seperti apa, yang tadinya mungkin dia ngeliatnya itu cuma A aja setelah kitalakukan eee setelah kita gunakan teknik CBT itu jadinya A, B, C, D banyak opsi lah banyak pilihan jadi gak hanya mentok distu aja pikiran dia, lebih kearah itu sih dan perilakunya juga kan biasanya kalo</i>	
120			
125			
130			

		<i>orangnya pola pikirnya bagus biasanya pola pikirnya juga bagus.</i>	
135	P	Eee kalo upaya biar si klien ini tidak relapse atau menggunakan lagi?	
	S	Ee iya.. menggunakan kembali,	
140	P	<i>Itu banyak yaa (batuk) maksudnya eee setiap orangkan beda-beda ya, ga semua orang itu kita gunakan, setiap klien itu treatmennya beda-beda, sesuai kebutuhan dan sesuai dengan masalah yang timbul akibat penggunaan dia tadi, misalkan klien si A ini</i>	Upaya setelah rehabilitasi
145		<i>permasalahannya hanya pada keluarga kalo sama keluarga otomatis kita follow up masalah keluarganya dong sama penggunaannya nih, nah ada juga karena faktor ekonomi karena dia diberhentikan dari pekerjaannya jadi dia menggunakan narkoba</i>	
150		<i>stress frustrasi makanya kita lebih dorong kearah pekerjaannya gitu, jadi sesuai sama kebutuhan si kliennya tadi mbk.</i>	
	S	Ee upaya setelah melakukan rehabilitasi sendiri mas dari sininya?	
155		<i>Eee setelah menyelesaikan?</i>	
160	S	<i>Kita biasanya ada after care, after care itukan eee apa kaya rehabilitasi lanjutan gitu lo eee biasanya kita adakan it utu satu bulan setelah dia selesai melakukan program yang lagi ada saat itu biasanya kita lanjutkan ke</i>	

165		<p><i>after care ehee (batuk) jadi yaa fungsinya itu lebih ke arah eeee vokasional gitu lo mbk jadi ee ketrampilan-ketrampilan gitu misalkan dia ee pengennya kerjanya di bengkel yaudah eee program lanjutannya kita kursusin ke bengkel misalkan dia senengnya computer kita kursusin dia ke computer, nah alhamdulillah nya sekarang ini after care nya ini di biayain sama pemerintah gitu jadi mereka ini cuma terima beres aja tinggal ikutin aja kalo ada yang mau ada yang minat sama bakatnya di mana biasanya kita lakukan konseling dulu mbk dia pengennya apa hobbynya kemana sih? Hobbynya ke sini sini sini ada kemampuan enggak? Engga ada yaudah kita coba arahkan disitu after care nya program lanjutannya..</i></p>	
170			
175			
180	P	<p>Berarti kaya udah yang kaya apa itu namanya mas kalo ke bengkel itukan udah udah punya kenalan eee orang-orang bengkel gitu kan? Ee apa mereka juga tau kalo eee si mas ini mantan pengguna narkoba gitu?</p>	
185	S	<p>Iyaa... Eeee beberapakan kursusnya ada tempatnya khusus yaa maksudnya udah kerja sama gitu loh, jadi memang mereka udah pada tau kalo dia itu ngelatih orang yang memang pemake da nada beberapa</p>	

190		<i>juga yang pelatihnya pun make dulunya gitu.</i>	
	P	Eee ohhh iyaa... (sambil mengangguk)	
	S	<i>Jadi memang saling apa yaa simbiosis mutualisme</i>	
195	P	Hehe iyaa saling menguntungkan,.. Trus terus perubahan-perubahan setelah melakukan rehabilitasi itu sendiri dengan CBT itu sendiri?	
200	S	<i>Eeee perubahan ... banyakan kan mereka banyakan pecandu inikan apa yang saat itu di pikirkan sama dia tanpa kayak di pilih-pilih dulu nih misalkan mau makan A, B atau C kalo saat ini mereka pengen makan A yaudah A aja seperti itu biasanya mereka kayak kearah kayak intues gitu lo kalo kaya gini resiko gimana yaa kalo gini gimana yaa jadi dia kayak punya kaya eee kalo terus di latih dia akan bisa mengambil keputusan sendiri mbk. Kalo misalkan eee ga di latih dengan CBT itu tadi jadinya kayak yaudah apa yang dipikirkan saat itu itulah yang terjadi menurut dia. Contohnya ya mbk..</i>	Perubahan klien dengan teknik CBT
205			
210			
	P	Eee iya iya...	
215	S	<i>Yang udah menikah iya kan padahal isterinya ga ngapa-ngapain rumah tapi dia berfikirnya kalo isterinya selingkuh gitu, karena ga bisa di telfon misalnya, kalo kita ga ngasih dia opsi mungkin dia saat ini kerja,</i>	

220		<i>mungkin saat ini dia sibuk ngurus anak, mungkin dia saat ini dia tidur. Dia kan mungkin berfikiran seperti itu mbk gitu sih, pasti kaya gitu mikirnya. Itu pecandu banget itu jadi kalo kami bilang kerak-kerak, kerak tau engga?</i>
	P	<i>Apa..??</i>
	S	<i>Kerak... kerak itu kayak ampas gitu lo...</i>
225	P	<i>Ohhhhh</i>
230	S	<i>Ampas-ampas dari penggunaan dia itu masih menempel di dalam otak jadi masih agak beku gitu lo jadi need tranmiternya itu berjalan tidak terlalu baik gitu nanti setelah... dia itukan butuh tahunan yaa jadi nanti dia udah bisa mulai mikir lagi gitu. Agak lama emang mbk ..</i>
	P	<i>Eee biasanya rehabnya itu berapa lama, berapa sampai dia sembuh?</i>
235	S	<i>Kita ga ada sembuh bilanganya, tapi pulih ...iyaa, kalo sebenarnya ga ada kata berapa bulan atau ini kan karena program kita 6 bulan itu yaa semaksimal mungkin seminggu sekali kan kita ada konseling , sebulan eee sebulan sekali ada treatmen plan progress report atau perkembangnya terus kita biasanya ada respon klien untuk permasalahan itu ada assessment itu ada 3 bulan sekali nah jadi program itukan terus</i>
240		

245		<i>berjalan sampai kami evaluasi terus-terusan, bulan ini mau bahas apa bulan depan mau bahas apa, nanti kalo memang belum selesai belum, masalah dia ini atau tingkat kejatuhan dia ini masih tinggi biasanya kami saran kan kepada keluarga itu untuk program lanjutan program tambahan gitu kalo missal dikatakan sampai dia mati mbk baru dia bisa sembuh mbak gitu..</i>	
250			
	P	Kalo untuk sejarah berdirinya YCKB sendiri seperti apa mas?	
255	S	<i>Berdirinya itu sekitar bulan 10. Jadi kami bener bener nempatin pada tahun 2018nya. Awal tahunnya bulan januari. Jadi awalnya 2017 akhir, kita geraknya 2018 awal.</i>	Sejarah YCKB
260	P	Hambatan apa saja yang kadang menghambat proses ini ?	
265	S	<i>Jadi kalo untuk hambatan itu disini kan kebanyakan orang-orang yang baru masuk pas awal program dia masih kebingungan kan mungkin untuk pengarahan pengarahan itu aja. Tapi itu bukan hambatan sih yaa karena memang jalannya kan kayak gitu. Kalo hambatan sih gak ada. Selama ini gak ada hambatan. Paling kita itu beberapa keluarga klien sulit dateng untuk support.</i>	Hambatan Pelaksanaan konseling
270			

	P	Kalo untuk dampak penggunaan narkoba apa mas?	
275	S	<i>Kalo itu biasanya pola pikir yaa. Jadi kadang ada yang masih kayak anak kecil. Jadikan misal saya pakek narkoba umur 17 sampai 25 tahun. Nahh di umur 25 itu pola pikir saya masih di anak 17. Trus bisa gangguan fungsi otak, over dosis, bisa masalah ekonomi, sebab untuk beli kadang uangnya susah dampaknya nanti ke kriminal.</i>	Dampak penggunaan narkoba
280			
		Kalo fator penyalahgunaan narkoba mas?	
285		<i>Kalo dari individu itu biasanya coba-coba dulu yaa. Setelah itu kok kalo gak pakek lemes yaa. Akhirnya keterusan. Trus pergaulan juga ngaruh banget. Misal ini lho kalo gak pakek gak keren ahh gitu. Trus ada keluarga yang memanjakan anak kan yaa. Itu sih</i>	Faktor penyalahgunaan narkoba
290	P	Kalo untuk rata-rata jenis yang mereka pake apa mas?	
	S	<i>Yaa macem-macem sih mbak ada ganja, morfin tapi rata-rata sih mereka pakenya sabu ya..</i>	Penutup
295	P	Kalo untuk jenis-jenis narkoba itu ada apa saja ya mas?	
	S	<i>Yaa ada banyak mbk morfin, putuw, ganja, kokain, popium, ekstasi, LSD,</i>	

		<i>methampetamin, sabu</i>	
300	P	okee mas itu aja sih mas..	
	S	<i>Yakin udah nih?</i>	
	P	Iyaa mas udah , terimakasih atas segala waktunya, maaf selalu mengganggu mas..	
305	S	<i>Santai lah mbk kalo ada apa-apa yang kurang tinggal calling aja ..</i>	
	P	<i>Hehe siap mas terimakasih sekali lagi..</i>	
	S	<i>Sama-sama mbk</i>	

Transkrip Hasil Wawancara

(S2, W2)

Subyek : M.J

Waktu : 13 Oktober 2020

P : Peneliti

S : Subyek (Konselor)

NO	PELAKU	PERCAKAPAN	TEMA
	P	Haii bro J, maaf sekali mengganggu waktunya, karena memang kemarin-kemarin ga bisa ketemu ya bro sambil mempekenalkan diri juga saya Naila Rabiatal Adawiyah, dari IAIN Surakarta.	Perkenalan
5	S	<i>Ohh iya to mbk, blum pernah ketemu. Loh biasanya sama siapa?</i>	
	P	Itu bro sama mas M.J , dulu kalo kesini sama pihak bapas ga pernah ketemu, berkali-kali kesini juga ga ketemu hehe..	
10	S	<i>Ohhh iya to, maaf-maaf, gimana nih gimana, maaf ya sedikit menunggu karena lagi rapat, ada sedikit khusus konselor yang mukul klien, kita kan juga ikut ikatan Konselor seIndonesia gitu mbk..</i>	
15	P	Iya bro gak papa kok, minta maaf juga karena kita yang ganggu,	

	S	<i>Engga, ga masalah kok.</i>	
20	P	Ini bro mau bertanya sedikit tentang penelitian saya yah megenai keterkaitan yang ada di yayasan ini.	
	S	<i>Iya iya silahkan, judulnya apa?</i>	
25	P	Emmm punya saya itu konseling individual dengan teknik CBT untuk mengubah pola pikir eks pengguna narkoba menghindari terjadinya relapse. Yang pertama ya bro J, untuk meyakinkan pengguna ketika dia mengikuti rehabilitasi disini gimana?	
	S	<i>90% sini di paksa....</i>	
	P	Owww 90% di paksa (sambil mengangguk)	
30	S	<i>Iyaaa 90% di paksa, di paksa kedua tangkapan, itu.. maksudnya tangkapan polisi eee polisi mengarahkan untuk bimbingan. Eeee cuman eee harus ada persetujuan keluarga itu biasanya itu, nah kalo yang di paksa semuanya pasti di paksa gak ada yang mau sendiri, 90% lah semuanya di paksa</i>	Proses perekrutan
35	P	Kalo untuk proses perekrutannya sendiri?	
	S	<i>Maksudnya? Penjangkauan yah?</i>	
40	P	Iyaa..	
45	S	<i>Kita tidak ada penjangkauan sih sebenarnya, biasanya yang rawat jalan aja penjangkauan jadi kita ke housespot, emang-emang daerahnya yang sudah kita pantau dan udah ada beberapa temen yang... missal ada temen</i>	Tahap konseling

		<i>nih temen yang udah keluar dari sini , bro.. ada temen saya disana bro mau rehab tapi untuk rawat inap susah karena dia ada pekerjaan, yaa kita datang</i>	individual
45	P	Untuk proses konseling individualnya sendiri?	
	S	<i>Iyaa, itu kita lakukan 4 kali dengan klien..</i>	
	P	Kalo untuk tahap dalam Konseling individual sendiri gimana?	
50	S	<i>Kalo tahap itu ada 3 yaa. Awal, tengah, akhir. Untuk awal biasanya kita building rapport yaa, definisi masalah kayak apa, penajakan. Buat tahap tengah ada memperdalam penajakan, kemudian bantuan apa yang cocok. Nahh.. masuk tahap akhir harapannya ada perubahan pada kliennya dari negative ke positif gitu</i>	
55	P	Emmmm tujuannya di berikan CBT itu sendiri?	
60	S	<i>Emmmm sebenarnya tidak, tidak semua klien memakai teknik itu yaa tergantung kebutuhan, ntar dulu entar dulu terlalu brisik mengecilkan volume laptop) ee....apa namanya (sambil menghadap keadas) tergantung dari eeee kliennya kebutuhan kliennya gitu, kadang-kadang kan gini ada klien yang ga bisa lihat realita ee... realitanya dia udah gak sanggup nih untuk menjalani pemulihannya nah itu kita baru kasih CBT</i>	Proses teknik CBT
65			

70		<i>misalnya gitu.. tapi kalo dia masih bisa melihat kesana yaa kita kasih motivasi..</i>	Pola pikir yang harus di ubah
	P	Untuk proses teknik CBTnya gimana?	
75	S	<i>Biasanya kita, eee biasanya kalo yang saya lakukan yah, yang saya lakukan eee lihat konteks permasalahannya dulu melakukan assesment, mencari emosi negatif yang berhubungan dengan gangguanya, menyusun rencana intervensi, setelah itu fokus terapinya mbk , udah lihat konteks permasalahannya baru menetapkan mana perilaku yang benar mana yang salah nanti pake instrument, beberapa instrument misalnya ee dis... dissosial balancing ada timbangan keputusan untuk dia mana nih hal buruk apa kalo kamu begini hal baik apa untuk ini gitu, jadi nanti kita berfikir ini cognitivenya udah oke... kemungkinan fealing thingking action gitu behaviornya juga bagus gitu..</i>	Evaluasi setelah konseling
80			
85			
90	P	Eee pola pikir yang seperti apa yang harus di ubah oleh para pengguna narkoba?	
95	S	<i>Eee yang pasti mereka ini banyak fallibility system contohnya fallibility system itu saya menggunakan sabu keluarga saya gak ada masalah sebenarnya gitu, saya juga diri saya gak ada masalah, nah itulah yang harus di rubah pola-pola pikir seperti itu gitu, dan saya menghasilkan duwit sendiri nih yakan</i>	

100		<i>karena saya bisa kerja 24 jam saya kerja terus eee... dan saya gak ada masalah ada duwit keluarga saya senang gitu nah itu, model-model kayak begitu sehingga nanti kalo dia pas keluar fallibility system itu udah ga ada, ternyata fisik saya udah lemah gitu..</i>	
	P	Terus untuk materi-materi CBTnya apa saja?	
105	S	<i>Eee tergantung kebutuhannya juga yang kita kasih, misalnya eee kalo seperti yang tadi saya bilang fallibility system kita arahkan kepada ee... materi-materi tentang dampak buruk NAPZA, lalu kita panggil juga keluarganya ini kita perkrnalkan dampak buruk NAPZA nya, terus kepada fisiknya misalkan, banyak sih tergantung kebutuhan dia nanti kan ada treatment plan gitu..</i>	
110			
115	P	Eeemmm evaluasi setelah melakukan konseling?	
120	S	<i>Nah,... itu kita review tapi habis setelah konseling kita evalusi summary maksudnya di summary bener engga apa yang di maksud oleh klien itu, nanti setelah itu 2 hari berikutnya 3 hari berikutnya kita lihat lagi ada pake instrument lagi nanti sejauh mana kamu sudah melakukan yang kamu pikirkan kemarin itu gitu, dari angka 1-10 angka berapa , seberapa penting, seberapa siap gitu kita tanya..</i>	
125			Upaya ketika klien ingin menggunakan kembali

	P	Kalo disini sendiri yang rawat inap konselingnya itu dilakukan berapa kali?	
	S	<i>Sebulan 4 kali..</i>	
	P	Berarti kayak seminggu sekali gitu yaa..	
130	S	<i>Minimal itu yaa,tapi kalo memang agak berat bisa seminggu 2 kali, bisa lebih instens..</i>	
	P	Terus upaya setelah dia menjalani rehabilitasi?	
135	S	<i>Emmmm ada grup, pasca rehab kita minta bantuan BNNK juga BNK Surakarta mereka ada pasca rehab, jadi mereka kumpulin kadang-kadang sabtu ini sabtu... depan deh mau grup disini mereka kumpul lagi begitu, tiap malem absen mereka absen lewat via video call gitu, bro kita lagi disini...</i>	harapan dalam konseling individual dengan teknik CBT
140	P	Yang keluar dari situ biasanya, absenya berapa lama biasanya?	
	S	<i>Yaa... senyaman mereka sih, kita gak tentuin kalo bisa seterusnya yaa seterusnya gitu..</i>	
145	P	Okee bro, Lalu selanjutnya jika mereka korban penyalahgunaan narkoba ini memiliki hasrat untuk memakai narkoba kembali, konselor disini seperti apa pak menanggapi hal ini?	
150	S	<i>Eee... kita kasih awareness doang. Kita gak tahan tahan dia. Pilihan hidupnya sama dia. Jadi, konsep adiksi itu harus dilihat dari berbagai sisi. Misal kalo dia relapse seperti apa gitu yaa. Sebab adiksi ini penyakit yang tidak bisa disembuhkan tapi bisa dimanage,</i>	prevention relapse

155		<i>bisa pulih. Contoh orang diabetes. Dia gak boleh makan nasi gitu yaa. Nasinya dikurangin. Nahh. Semisalh dia makan nasi artinya apa tu relapse kan? Sama, Kan kita Cuma kasih awareness aja. Nahh, Kalo dia ke dokter apa dia dimarahin sama dokternya? gak kan? paling kasih obat, terapi lagi. Sama kita juga terapi lagi. Kalo dia pakek lagi. Soalnya kita gak bisa ngawasin</i>	
160			
170	P	Trus bro. Harapan dari keseluruhan harapan dalam konseling individual dengan teknik CBT ini apa?	
175	S	<i>Yaa kita targetnya healthy life style. Artinya dia hidup dengan sehat. Dan sebenarnya target kita itu gak ngrokok, ngopi gitu yaa. Balik sebelum dia menggunakan narkoba. Prinsipnya gini. Orang tua sudah mendidik anaknya kan. Semoga menjadi anak yang sholeh, berbakti. Nahh.. begitu dia pakek narkoba kan artinya bukan salah orang tua tapi salah pergaulan apa segala macam. Nahh.. masuk rehab kita didik kembali. Seperti apa yang sudah orang tua ajarin. Tapi nilai-nilainya itu lebih ditinggikan.</i>	Faktor penggunaan narkoba
180			
185	P	Ooo... trus semisal dalam kegiatan pencegahan relapse itu biasanya membahsa soal apa saja?	
	S	<i>Kalo disini kebanyakan pengetahuan</i>	Sejarah

190		<i>keadiksian semisal pencegahan, dampak dan bahayanya tapi bukan hanya soal keadiksian aja yaa. Dan dilaksanakan setiap hari senen sampek jumat itu dan sebisa mungkin dalam seminar ini jangan deduktif jadi bukan kayak guru jadi. Supaya menarik juga nanti kita adakan visualnya, atau audionya. Jadi partisipatif juga.</i>	Yayasan
195			
	P	Kalo hambatan sendiri bro?	
200	S	<i>Biasanya low partisipasn, juga bahasa bahasa yang mereka belum paham. Kebanyakan males belajar, jadi disini nanti gimana cara konselor membuat mereka tertarik. Trus kan keajegan atau aktivitas terstruktur kan bikin bosen yaa. Tapi bukan hambatan sih sebenarnya yaa. Lebih ke-atittude mereka, valuenya, pola pikir mereka dan perilaku mereka yang perlu dikikis. Lagi lagi rutinitas itu membosankan.</i>	
205			
		Kalo bro penyebab penggunaan narkoba bro?	
210		<i>Kalo aku dulu sebabnya ketagihan. Soalnya dulu aku pas sd ditawarin secara gratis tuh kalo kalian tau kaya kalo orang bilang tuh pil E, X yang kecil-kecil tuh.. Nahh setelah itu setelah kecanduaan trus disuruh beli. Soalnya kalo gak pakek itu lemes. Trus juga ada yang niatnya buat nambah stamina kerja. Pakek buat kuat. Jauh dari orang tua juga ngaruh</i>	
215			

		<i>yaa. Ada juga Pergaulan.</i>
220	P	Kalo upaya pencegahan relapse?
	S	<i>Yaa kalo kita sih seperti tadi yaa , di adakannya konseling kan juga termasuk upaya juga, konseling bukan hanya untuk para pengguna keluarga juga, jadi supot keluarga juga penting</i>
225	P	Emmmm kalo sejarah yayasan ini gimana?
230	S	<i>Sejarahnya.. dulu ini memang sebenarnya kita semua ini kan mantan semua, termasuk saya juga, jadi kita kumpul yuk kita buat satu rehab tadinya di Palembang, eemmm terus ada inisiatif dari situ kayaknya daerah jawa tuh, kurang gitu yaa Solo, Salatiga yaudah kita buat yuk, buat kita kumpulin disini, dana nya dari pribadi semua..</i>
	P	Dari awal?
235	S	<i>Iyaa, habis itu kita dibantu kementerian social, jadi kementerian social membantu itu misalnya ada kuota 10 nah itu nanti gratis lewat dari itu ya bayar gitu jadi Cuma 10 itu yang gratis tapi itu selektif</i>
240	P	Oohhh gitu yaa, oke bro Janez terimakasih atas waktunya maaf mengganggu..
	S	<i>Yakin udah??</i>
	P	<i>Iyaaa sudah hehehe</i>
245	S	<i>Yaudah nanti kalo butuh apa-apa tinggal WA aja yah..</i>

	P	<i>Siap bro Janez, terimakasih...</i>	
--	---	---------------------------------------	--

LAPORAN HASIL OBSERVASI PERTAMA

Kode : Observasi 1

Hari/Tanggal : Senin, 20 Januari 2020

Tempat : Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta

Waktu : 14.00 WIB

Peneliti datang ke Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa pada hari Senin, 20 Februari 2020. Peneliti datang ke Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa untuk meninjau lokasi bersama teman-teman yang lainnya. Setelah itu kita berbincang-bincang dengan beberapa konselor yang ada disana, kita juga memperkenalkan diri dan meminta izin secara lisan dengan seluruh konselor bahwasannya penulis ingin melakukan penelitian di Yayasan rehabilitasi tersebut. Setelah memperkenalkan diri penulis bertanya-tanya mengenai bagaimana cara penanganan yang dilakukan konselor untuk para residen, program dan teknik-teknik apa sajakah yang digunakan di Yayasan tersebut. Setelah lama berbincang-bincang sambil menentukan apa saja yang akan menjadi penelitian si peneliti nantinya.

LAPORAN HASIL OBSERVASI KEDUA

Kode : Observasi 2

Hari/Tanggal : Senin , 17 Februari 2020

Tempat : Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta

Waktu : 15.00 WIB

Pada hari Senin, 17 Februari 2020, Peneliti datang ke Yayasan untuk memberikan surat ijin penelitian skripsi yang akan dilakukannya. Setelah itu peneliti sempat berbincang-bincang dengan salah satu pengurus Yayasan terkait penelitian yang akan dilakukan nantinya. Peneliti berkonsultasi tentang fokus penelitian yang berubah dari awal peneliti observasi. Peneliti mengambil fokus penelitian terkait konseling individual dengan teknik CBT untuk mengubah pola pikir eks pengguna narkoba agar dapat menghindari terjadinya relapse di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta setelah mendapatkan masukan dari dewan penguji. Tetapi memang sebelumnya peneliti sudah memahami dan belajar program apa saja, dan teknik-teknik apa saja yang digunakan di Yayasan rehabilitasi tersebut. Sehingga peneliti dapat menentukan judul yang telah di ACC dosen pembimbing.

LAPORAN HASIL OBSERVASI KETIGA

Kode : Observasi 3

Hari/Tanggal : Selasa, 25 Agustus 2020

Tempat : Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta

Waktu : 15.00 WIB

Pada hari Selasa, 25 Agustus 2020 peneliti datang sesuai hari dan waktu yang sudah ditentukan terkait untuk mewawancarai salah satu konselor disana. Namun terlebih dahulu peneliti mengobservasi tentang konseling individual dengan teknik CBT untuk mengubah pola pikir eks pengguna agar dapat menghindari terjadinya relapse yang dilakukan oleh konselor kepada residen yang sedang ditangani. Peneliti mengamati, Setelah selesai melakukan pengamatan dan konselor selesai melakukan konseling. Kemudian peneliti meminta izin untuk mewawancarai konselor tersebut untuk mengetahui data dari hasil temuan observasi yang sudah dilakukan.

Konselor tersebut menjawab sesuai dengan pertanyaan dari peneliti dalam memberikan strategi konseling di yayasan sendiri serta beberapa informasi dari pengalaman-pengalamannya dahulu ketika menjalani rehabilitasi yang mereka gunakan dalam memberikan konseling. Konselor banyak bercerita perihal apa yang saya tanyakan, seperti, bagaimana para residen menjalani rehabilitasi dari awal masuk, sampai mereka keluar, mindset mereka yang salah yang berakibat mereka menggunakan narkoba sehingga pola pikir yang salah mengenai apa yang mereka pikirkan itu harus diubah supaya mereka bisa terbuka dan tau apa saja efek dari penggunaan narkoba itu sendiri.

LAPORAN HASIL OBSERVASI KEEMPAT

Kode : Observasi 4

Hari/Tanggal : Rabu, 16 September 2020

Tempat : Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta

Waktu : 15.30 WIB

Pada hari Rabu, 16 September 2020 peneliti kembali ke Yayasan untuk melakukan penelitian lanjutan, karena bulan-bulan sebelumnya terhalang oleh berbagai masalah yang ada di Negara ini termasuk virus Corona jadi kita melakukan penelitian sebisa mungkin dan semaksimal kita. Prosedur-prosedur yang ada di Yayasan pun menjadi lebih diperketat, karena kesehatan para residen juga paling penting, karena Yayasan juga sangat tertutup jadi tidak semua tamu bisa masuk kedalam. Apalagi peneliti sempat kebingungan dan sedih karena tertunda beberapa bulan untuk melakukan wawancara. Diluar itu semua penliti bersyukur karena bisa melanjutkan penelitiannya sampai akhir pengerjaan skripsi.

Ketika peneliti selesai wawancara, peneliti diajak melihat kegiatan sore itu di dalam Yayasan tempat dimana para residen menjalankan aktivitasnya sehari-hari. Konselor menunjukan dimana letak para residen tidur, bagaimana kondisi tempat yag mereka tinggali, jadwal-jadwal yang mereka lakukan sehari-hari tertata rapi. Karena memang itu adalah salah satu upaya para konselor untuk mendisiplinkan mereka dari hal kecil sampai hal yang paling besar. Ketika para residen sudah menjalani konseling beberapa kali atau dengan batas waktu yaitu 6 bulan masa rehabilitasi jika dirasa para konselor residen sudah dalam keadaan membaik biasanya mereka lebih diberi kebebasan, seperti disuruh potong rambut di luar, diajak ngopi bersama para konselor-konselor tersebut, tetapi ketika dalam 6 bulan residen dirasa masih harus menjalani rehabilitasi ada yang namanya rehabilitasi lanjutan.

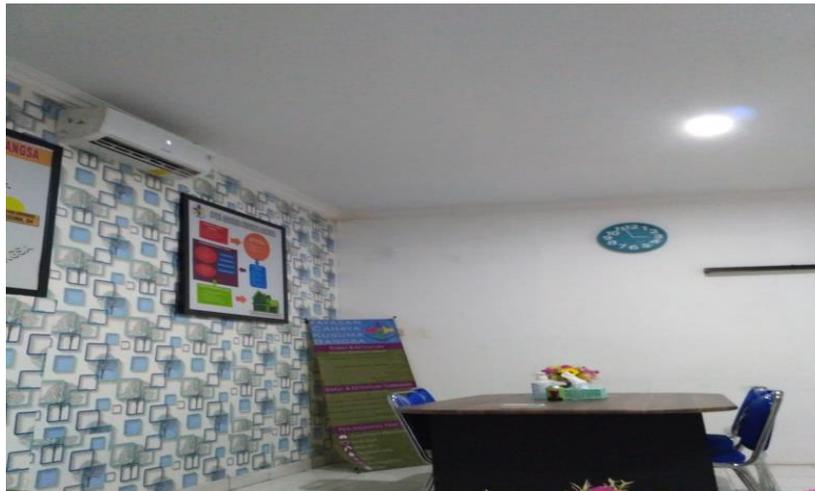
Peneliti kemudian menanyakan hasil temuan dari observasi yang sudah dilakukan terkait penelitian yang dilakukan dalam membantu menangani permasalahan klien serta perbaikan dari observasi yang pertama. Disini konselor menjawab sesuai dengan apa yang sudah dilakukan serta pengalamannya dalam memberikan konseling. Disini konselor memberikan banyak informasi yang dibutuhkan peneliti. Seperti layanan yang dipakai, kondisi klien yang ditangani, kendala yang dihadapi dalam memberikan bantuan layanan konseling, teknik CBT, konseling individual sendiri serta memberikan wawasan terkait cara menghadapi para pecandu narkoba. Disini konselor menjelaskan bahwa pecandu narkoba itu emosinya tidak bisa diprediksi, terkadang mudah marah, mudah sedih namun juga kadang bahagia dengan sendirinya. Dari situ, konselor perlu pintar-pintar dalam menghadapi keadaan klien yang ditangani dengan menerapkan beberapa strategi-strategi guna memberikan ruang untuk mereka mencurahkan emosinya secara positif. Akhirnya setelah selesai semuanya peneliti berpamitan dengan konselor yayasan dan klien yang ada disana.

LAMPIRAN KELIMA

DOKUMENTASI



(Halaman depan Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta)



(Ruang Konseling Di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta)



(Salah Satu Ruangan Di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa)



(Foto Bersama Salah Satu Konselor Setelah Melakukan Wawancara)



(Kegiatan Wawancara)



(Kegiatan Wawancara)



(Kegiatan Wawancara)



(sertifikat-sertifikat dan penghargaan)