

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

a. Cognitive Behavior Therapy (CBT) /Terapi Prilaku Kognitif

1) Pengertian Cognitive Behavior Therapy (CBT)

Yaitu teknik modifikasi perilaku dan mengubah keyakinan maladaptif. Ahli terapi membantu individu mengganti interpretasi yang irasional terhadap suatu peristiwa dengan interpretasi yang lebih realistis. Atau, membantu pengendalian reaksi emosional yang terganggu, seperti kecemasan dan depresi dengan mengajarkan mereka cara yang lebih efektif untuk menginterpretasikan pengalaman mereka.⁶

Terapi perilaku kognitif/Cognitive Behavior Therapy (CBT), atau disebut juga dengan istilah Cognitive Behavior Modification merupakan salah satu terapi modifikasi perilaku yang menggunakan kognisi sebagai “kunci” dari perubahan perilaku. Terapis membantu klien dengan cara membuang pikiran dan keyakinan buruk klien, untuk kemudian diganti dengan konstruksi pola pikir yang lebih baik.⁷ Perilaku merupakan pendekatan konseling dan terapi yang memadukan pendekatan cognitive (pikiran) dan behavior (perilaku) untuk memecahkan masalah. Pendekatan cognitive

⁶ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, Nuansa-nuansa Psikologi Islam, (Jakarta.PT Raja Grafindo Persada, 2001), hal.214

⁷ A. Kasandra Oemarjoedi, Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi (Jakarta: Creativ Media, 2003), hal, 20.

(pikiran) berusaha memfokuskan untuk menempatkan suatu pikiran, keyakinan, atau bentuk pembicaraan diri (self talk) terhadap orang lain (misalnya, hidup saya sengsara sehingga sulit untuk dapat menentukan tujuan hidup saya).

Adapun Bush mengungkapkan bahwa konseling Cognitive Behavior merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu Cognitive Therapy dan Behavior Therapy. Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan. Terapi Cognitive memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam berpikir atau pikiran yang irasional menjadi rasional. Sedangkan terapi tingkah laku membantu individu untuk membentuk perilaku baru dalam memecahkan masalahnya. Pendekatan Cognitive Behavior tidak berfokus pada kehidupan masa lalu dari individu akan tetapi memfokuskan pada masalah saat ini dengan tidak mengabaikan masa lalu. Secara umum, proses Konseling Cognitive Behavior adalah pembukaan, tahapan inti dan terminasi (pengakhiran).

Berdasarkan paparan definisi mengenai CBT, maka penulis mengambil kesimpulan bahwa pengertian CBT adalah pendekatan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. CBT merupakan konseling yang dilakukan untuk meningkatkan dan merawat

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kesehatan mental. Konseling ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Sedangkan, pendekatan pada aspek behavior diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Seseorang harus mampu mengubah cara berfikir dan prilakunya sendiri demi mencapai masa depan yang dia inginkan.

2) Konsep Dasar Cognitive Behavior

Teori Cognitive Behavior pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian Stimulus Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkait dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa, dan bertindak.⁸

Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, dimana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku, maka Terapi Cognitive Behavior diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa, dan bertindak, dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, berbuat, dan memutuskan kembali. Dengan merubah status

⁸ Kasandra Oemarjoedi, Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi, (Jakarta: Kreatif Media, 2003), hal. 6.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pikiran dan perasaannya, klien diharapkan dapat merubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif.⁹

3) Karakteristik Cognitive-Behavior Therapy (CBT)

CBT merupakan bentuk psikoterapi yang sangat memperhatikan aspek peran dalam berpikir, merasa, dan bertindak. Terdapat beberapa pendekatan dalam psikoterapi CBT termasuk di dalamnya pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy, Rational Behavior Therapy, Rational Living Therapy, Cognitive Therapy, dan Dialectic Behavior Therapy. Akan tetapi CBT memiliki karakteristik tersendiri yang membuat CBT lebih khas dari pendekatan lainnya. Karakteristik CBT menurut Para ahli yang tergabung dalam National Association of Cognitive-Behavioral Therapists (NACBT) adalah sebagai berikut¹⁰:

- a) CBT didasarkan pada model kognitif dari respon emosional. CBT didasarkan pada fakta ilmiah yang menyebabkan munculnya perasaan dan perilaku, situasi dan peristiwa. Keuntungan dari fakta ini adalah seseorang dapat mengubah cara berpikir, cara merasa, dan cara berperilaku dengan lebih baik walaupun situasi tidak berubah.
- b) CBT lebih cepat dan dibatasi waktu. CBT merupakan konseling yang memberikan bantuan dalam waktu yang relatif lebih

⁹ ibid

¹⁰ Idat Muqodas, Cognitive-Behavior Therapy : Solusi Pendekatan Praktek Konseling Indonesia, <http://idatmuqodas.blogspot.com/2012/02/cognitive-behaviortherapy-solusi.html>, diakses tanggal 23 Desember 2016.

singkat dibandingkan dengan pendekatan lainnya. Rata-rata sesi terbanyak yang diberikan kepada konseli hanya 16 sesi. Berbeda dengan bentuk konseling lainnya, seperti psikoanalisa yang membutuhkan waktu satu tahun. Sehingga CBT memungkinkan konseling yang lebih singkat dalam penanganannya.

- c) Hubungan antara konseli dengan terapis atau konselor terjalin dengan baik. Hubungan ini bertujuan agar konseling dapat berjalan dengan baik. Konselor meyakini bahwa sangat penting untuk mendapatkan kepercayaan dari konseli. Namun, hal ini tidak cukup bila tidak diiringi dengan keyakinan bahwa konseli dapat belajar mengubah cara pandang atau berpikir sehingga akhirnya konselidapat memberikan konseling bagi dirinya sendiri.
- d) CBT merupakan konseling kolaboratif yang dilakukan terapis atau konselor dan konseli. Konselor harus mampu memahami maksud dan tujuan yang diharapkan konseli serta membantu konseli dalam mewujudkannya. Peranan konselor yaitu menjadi pendengar, pengajar, dan pemberi semangat.
- e) CBT didasarkan pada filosofi stoic (orang yang pandai menahan hawa nafsu). CBT tidak menginformasikan bagaimana seharusnya konseli merasakan sesuatu, tapi menawarkan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

keuntungan perasaan yang tenang walaupun dalam keadaan sulit¹¹.

- f) CBT menggunakan metode sokratik. Terapis atau konselor ingin memperoleh pemahaman yang baik terhadap hal-hal yang dipikirkan oleh konseli. Hal ini menyebabkan konselor sering mengajukan pertanyaan dan memotivasi konseli untuk bertanya dalam hati, seperti “Bagaimana saya tahu bahwa mereka sedang menertawakan saya?” “Apakah mungkin mereka menertawakan hal lain”.
- g) CBT memiliki program terstruktur dan terarah. Konselor CBT memiliki agenda khusus untuk setiap sesi atau pertemuan. CBT memfokuskan pada pemberian bantuan kepada konseli untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Konselor CBT tidak hanya mengajarkan apa yang harus dilakukan oleh konseli, tetapi bagaimana cara konseli melakukannya.
- h) CBT didasarkan pada model pendidikan. CBT didasarkan atas dukungan secara ilmiah terhadap asumsi tingkah laku dan emosional yang dipelajari. Oleh sebab itu, tujuan konseling yaitu untuk membantu konseli belajar meninggalkan reaksi yang tidak dikehendaki dan untuk belajar sebuah reaksi yang baru. Penekanan bidang pendidikan dalam CBT mempunyai nilai tambah yang bermanfaat untuk hasil tujuan jangka panjang.

¹¹ Ibid.hlm.13

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- i) CBT merupakan teori dan teknik didasarkan atas metode induktif. Metode induktif mendorong konseli untuk memperhatikan pemikirannya sebagai sebuah Jawaban sementara yang dapat dipertanyakan dan diuji kebenarannya. Jika Jawaban semmentaranya salah (disebabkan oleh informasi baru), maka konseli dapat mengubah pikirannya sesuai dengan situasi yang sesungguhnya.
- j) Tugas rumah merupakan bagian terpenting dari teknik CBT, karena dengan pemberian tugas, konselor memiliki informasi yang memadai tentang perkembangan konseling yang akan dijalani konseli. Selain itu, dengan tugas rumah konseli terus melakukan proses konselingnya walaupun tanpa dibantu konselor. Penugasan rumah inilah yang membuat CBT lebih cepat dalam proses konselingnya.¹²

4) Prinsip-Prinsip Cognitive-Behavior Therapy (CBT)

Meskipun konseling harus disesuaikan dengan karakteristik atau permasalahan konseli, tentunya konselor harus memahami prinsip-prinsip yang mendasari CBT. Pemahaman terhadap prinsip-prinsip ini diharapkan dapat mempermudah konselor dalam memahami konsep, strategi dalam merencanakan proses konseling dari setiap sesi, serta penerapan teknik-teknik CBT.

¹² Ibid.hlm.14

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berikut adalah prinsip-prinsip dari CBT berdasarkan kajian yang diungkapkan oleh Aron T Beck¹³:

- 1) Prinsip 1: Cognitive Behavior Therapy berdasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif konseli. Formulasi konseling terus diperbaiki seiring dengan perkembangan evaluasi dari setiap sesi konseling. Pada momen yang strategis, konselor mengkoordinasikan penemuan-penemuan konseptualisasi kognitif konseli yang menyimpang dan meluruskannya sehingga dapat membantu konseli dalam penyesuaian antara berfikir, merasa dan bertindak.
- 2) Prinsip 2: Cognitive Behavior Therapy didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Melalui situasi konseling yang penuh dengan kehangatan, empati, peduli, dan orisinalitas respon terhadap permasalahan konseli akan membuat pemahaman yang sama terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Kondisi tersebut akan menunjukkan sebuah keberhasilan dari konseling.
- 3) Prinsip 3: Cognitive Behavior Therapy memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif. Menempatkan konseli sebagai tim dalam konseling maka keputusan konseling merupakan keputusan yang

¹³ Kasandra Oemarjoedi, Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi, (Jakarta: Kreatif Media, 2003), hal. 6-21.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

disepakati dengan konseli. Konseli akan lebih aktif dalam mengikuti setiap sesi konseling, karena konseli mengetahui apa yang harus dilakukan dari setiap sesi konseling.

- 4) Prinsip 4: Cognitive Behavior Therapy berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan. Setiap sesi konseling selalu dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan. Melalui evaluasi ini diharapkan adanya respon konseli terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu tujuannya, dengan kata lain tetap berfokus pada permasalahan konseli.
- 5) Prinsip 5: Cognitive Behavior Therapy berfokus pada kejadian saat ini. Konseling dimulai dari menganalisis permasalahan konseli pada saat ini dan di sini (here and now). Perhatian konseling beralih pada dua keadaan. Pertama, ketika konseli mengungkapkan sumber kekuatan dalam melakukan kesalahannya. Kedua, ketika konseli terjebak pada proses berfikir yang menyimpang dan keyakinan konseli dimasa lalunya yang berpotensi merubah kepercayaan dan tingkahlaku ke arah yang lebih baik¹⁴.
- 6) Prinsip 6: Cognitive Behavior Therapy merupakan edukasi, bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri, dan menekankan pada pencegahan. Sesi pertama CBT mengarahkan konseli untuk mempelajari sifat dan

¹⁴ *Ibid*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

permasalahan yang dihadapinya termasuk proses konseling cognitive-behavior serta model kognitifnya karena CBT meyakini bahwa pikiran mempengaruhi emosi dan perilaku. Konselor membantu menetapkan tujuan konseli, mengidentifikasi dan mengevaluasi proses berfikir serta keyakinan konseli. Kemudian merencanakan rancangan pelatihan untuk perubahan tingkah lakunya.

- 7) Prinsip 7: Cognitive Behavior Therapy berlangsung pada waktu yang terbatas. Pada kasus-kasus tertentu, konseling membutuhkan pertemuan antara 6 sampai 14 sesi. Agar proses konseling tidak membutuhkan waktu yang panjang, diharapkan secara kontinyu konselor dapat membantu dan melatih konseli untuk melakukan self-help¹⁵.
- 8) Prinsip 8: Sesi Cognitive Behavior Therapy yang terstruktur. Struktur ini terdiri dari tiga bagian konseling. Bagian awal, menganalisis perasaan dan emosi konseli, menganalisis kejadian yang terjadi dalam satu minggu kebelakang, kemudian menetapkan agenda untuk setiap sesi konseling. Bagian tengah, meninjau pelaksanaan tugas rumah (homework asigment), membahas permasalahan yang muncul dari setiap sesi yang telah berlangsung, serta merancang pekerjaan rumah baru yang akan dilakukan. Bagian akhir, melakukan umpan balik terhadap

¹⁵ *Ibid*

perkembangan dari setiap sesi konseling. Sesi konseling yang terstruktur ini membuat proses konseling lebih dipahami oleh konseli dan meningkatkan kemungkinan mereka mampu melakukan self-help di akhir sesi konseling.

- 9) Prinsip 9: Cognitive Behavior Therapy mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pemikiran disfungsional dan keyakinan mereka. Setiap hari konseli memiliki kesempatan dalam pikiran-pikiran otomatisnya yang akan mempengaruhi suasana hati, emosi dan tingkah laku mereka. Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi pikirannya serta menyesuaikan dengan kondisi realita serta perspektif adaptif yang mengarahkan konseli untuk merasa lebih baik secara emosional, tingkahlaku dan mengurangi kondisi psikologis negatif. Konselor juga menciptakan pengalaman baru yang disebut dengan eksperimen perilaku. Konseli dilatih untuk menciptakan pengalaman barunya dengan cara menguji pemikiran mereka (misalnya: jika saya melihat gambar laba-laba, maka saya akan merasa sangat cemas, namun saya pasti bisa menghilangkan perasaan cemas tersebut dan dapat melaluinya dengan baik). Dengan cara ini, konselor terlibat dalam eksperimen kolaboratif. Konselor dan konseli bersama-

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sama menguji pemikiran konseli untuk mengembangkan respon yang lebih bermanfaat dan akurat¹⁶.

- 10) Prinsip 10: Cognitive Behavior Therapy menggunakan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan, dan tingkah laku. Pertanyaan-pertanyaan yang berbentuk sokratik memudahkan konselor dalam melakukan konseling cognitive-behavior. Pertanyaan dalam bentuk sokratik merupakan inti atau kunci dari proses evaluasi konseling. Dalam proses konseling, CBT tidak permasalahan konselor menggunakan teknik-teknik dalam konseling lain seperti teknik Gestalt, Psikodinamik, Psikoanalisis, selama teknik tersebut membantu proses konseling yang lebih singkat dan memudahkan konselor dalam membantu konseli. Jenis teknik yang dipilih akan dipengaruhi oleh konseptualisasi konselor terhadap konseli, masalah yang sedang ditangani, dan tujuan konselor dalam sesi konseling tersebut.¹⁷

5) Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT)

CBT adalah pendekatan psikoterapeutik yang digunakan oleh konselor untuk membantu individu ke arah yang positif. Berbagai variasi teknik perubahan kognisi, emosi dan tingkah laku menjadi bagian yang terpenting dalam Cognitive Behavior Therapy. Metode ini berkembang sesuai dengan kebutuhan konseli, di mana konselor

¹⁶ *Ibid*

¹⁷ *Ibid*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bersifat aktif, direktif, terbatas waktu, berstruktur, dan berpusat pada konseli.

Konselor atau terapis Cognitive Behavior biasanya menggunakan berbagai teknik intervensi untuk mendapatkan kesepakatan perilaku sasaran dengan konseli. Teknik yang biasa dipergunakan oleh para ahli dalam Cognitive Behavior Therapy CBT yaitu¹⁸:

- 1) Menata keyakinan irasional.
- 2) Bibliotherapy, menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan.
- 3) Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam role play dengan konselor.
- 4) Mencoba penggunaan berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam situasi ril.
- 5) Mengukur perasaan, misalnya dengan mengukur perasaan cemas yang dialami pada saat ini dengan skala 0-100.
- 6) Menghentikan pikiran. Konseli belajar untuk menghentika pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif.
- 7) Desensitization systematic. Digantinya respons takut dan cemas dengan respon relaksasi dengan cara mengemukakan permasalahan secara berulang-ulang dan berurutan dari respon

¹⁸ John McLeod, Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus Alih Bahasa oleh A.K. Anwar, (Jakarta:Kencana,2006), hal. 157-158.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

takut terberat sampai yang teringan untuk mengurangi intensitas emosional konseli.

- 8) Pelatihan keterampilan sosial. Melatih konseli untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosialnya.
 - 9) Assertiveness skill training atau pelatihan keterampilan supaya bisa bertindak tegas.
 - 10) Penugasan rumah. Memperaktikan perilaku baru dan strategi kognitif antara sesi konseling.
 - 11) In vivo exposure. Mengatasi situasi yang menyebabkan masalah dengan memasuki situasi tersebut.
 - 12) Covert conditioning, upaya pengkondisian tersembunyi dengan menekankan kepada proses psikologis yang terjadi di dalam diri individu. Peranannya di dalam mengontrol perilaku berdasarkan kepada imajinasi, perasaan dan persepsi.¹⁹
- 6) Tahapan terapi Konseling *Cognitive Behavior Therapy***

Berikut akan disajikan tahapan terapi yang diungkapkan oleh Kasandra Oemarjoedi dalam buku A.Kasandra Putranto²⁰.

¹⁹ *Ibid*

²⁰ A.Kasandra Putranto, Aplikasi Cognitive Behaviour dan Behaviour Activation dalam Intervensi Klinis, (Jakarta:Grafindo Books Media,2016),235-239

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 2.1 Proses Konseling Kognitif-Perilaku (*Cognitive Behavior*) yang Telah Disesuaikan dengan dengan Kultur di Indonesia.

No.	Proses	Sesi
1.	Assesmen dan Diagnosa	1
2.	Mencari Akar Permasalahan yang Bersumber dari Emosi Negatif, Penyimpangan Proses Berfikir, dan Keyakinan Utama Yang Berhubungan Dengan Gangguan.	2
3.	Konselor Bersama Konseli Menyusun Rencana Intervensi Dengan Memberikan Konsekwensi positif-negatif Kepada Konseli.	3
4.	Formulasi status, Fokus Terapi, Intervensi Tingkah Laku	4
5.	Pencegahan <i>Relapse</i> dan Training <i>Self-Help</i>	5

Keterangan :

Sesi 1: Asesmen dan Diagnosa Awal

Dalam sesi ini, terapis (konselor) diharapkan mampu:

- a. Melakukan asesmen, observasi, *anamnese*, dan analisis gejala, demi menegakkan diagnosa awal mengenai gangguan yang terjadi
- b. Memberikan dukungan dan semangat kepada klien untuk melakukan perubahan
- c. Memperoleh komitmen dari klien untuk melakukan terapi dan pemecahan masalah terhadap gangguan yang dialami
- d. Menjelaskan kepada klien formulasi masalah dan situasi kondisi yang dihadapi

Sessi 2: 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 asesmen dan diagnosa, selain karena tuntutan klien akan gambaran yang lebih jelas dalam waktu

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang singkat, klien juga menuntut adanya manfaat terapi yang dapat segera dirasakan dalam pertemuan kedua, dalam sesi ini, terapis diharapkan mampu²¹:

- a. Memberikan bukti bagaimana sistem keyakinan dan pikiran otomatis sangat erat hubungannya dengan emosi dan tingkah laku, dengan cara menolak pikiran negatif secara halus dan menawarkan pikiran positif sebagai alternatif untuk dibuktikan bersama.
- b. Memperoleh komitmen klien untuk melakukan modifikasi secara menyeluruh, mulai dari pikiran, perasaan sampai perbuatan, dari negatif menjadi positif

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. Oleh karena itu, hipnoterapi sudah dapat dilakukan dalam sesi ini, karena umumnya klien akan dapat langsung merasakan manfaat hipnoterapi segera setelah menyelesaikan sesi ini, terutama terhadap perasaannya. Klien juga diberikan rekomendasi untuk melakukan latihan di rumah, demi mencapai keterampilan “*auto hypnose*”

²¹ Ibid.hlm236

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang diharapkan dapat meningkatkan potensi keberhasilan terapi²².

Sessi 3: 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 sbagai orang-orang yang signifikan dalam hidupnya. Terapis juga diharapkan dapat memantapkan komitmen untuk merubah tingkah laku dan keinginan untuk merubah situasi. Namun seringkali terjadi, istilah hukuman dan hadiah kurang dapat diteima klien, terutama pada klien dewasa. Oleh karena itu terapis dapat menampilkan kreativitas dengan memberikan istilah yang lebih sesuai, misalnya istilah konsekwensi positif dan negatif. Terapis juga perlu memperjelas hubungan antara pikiran negatif yang menghasilkan konsekwensi negatif, dan pikiran positif yang menghasilkan konsekwensi positif.

Klien diajak membuat komitmen tentang bagaimana ia dan terapis menerapkan konsekwensi positif dan negatif terhadap kemajuan proses belajarnya. Keterlibatan “*significant persons*” untuk turut memberi dan menerima konsekwensi yang telah disepakati akan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan terapi.

²² Ibid.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penggunaan konsekwensi positif dan negatif ini pada tahap selanjutnya bahkan dianggap sebagai faktor utama dalam kemampuan klien mengatasi *relapse* (kekambuhan)²³.

Sessi 4: Formulasi status, fokus terapi, intervensi tingkah laku lanjutan

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

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

Sessi 5: Pencegahan *Relapse*

Pada sesi ini, diharapkan klien sudah memiliki pengalaman yang lebih mendalam tentang *Cognitive Behavior* dan bagaimana manfaat langsung dari hipnoterapi, serta pentingnya melakukan keterampilan “*auto hypnose*” untuk mencegah *relapse* (kembalinya gejala gangguan). Pengetahuan umum tentang istilah *relapse* perlu diperjelas oleh terapis di awal sesi untuk meyakinkan agar klien

²³ Ibid.hlm.237

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memahami artinya dan mampu memilih tindakan yang harus dilakukan. Dalam sesi ini, terapis diharapkan mampu memperoleh:

- a. Komitmen klien untuk melanjutkan terapi dalam sesi yang lebih jarang dan melakukan metode “*self help*” secara berkesinambungan.
- b. Komitmen klien untuk secara aktif membentuk pikiran-perasaan-perbuatan positif dalam setiap masalah yang dihadapi²⁴.

b) Pecandu Narkoba

a. Pengertian Pecandu Narkoba

Menurut Jeffrey D Gordon, pecandu narkoba merupakan seseorang yang sudah mengalami hasrat atau obsesi secara mental dan emosional serta fisik. Bagi pecandu, tidak ada hal yang lebih penting selain memperoleh narkoba, sehingga jika tidak mendapatkannya maka akan mengalami gejala-gejala putus obat dan kesakitan.

Pasal 1 dan 3 Undang-Undang No.35 tahun 2009 tentang narkotika, menyebutkan bahwa pecandu narkotika orang yang menggunakan atau menyalah gunakan narkotika dan dalam keadaan ketergantungan pada narkotika baik psikis maupun fisik (Nugroho,2009).

²⁴ Ibid.hlm.239

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa yang dimaksud dengan pecandu narkoba adalah seseorang yang mengalami ketergantungan secara fisik maupun psikis terhadap narkoba, psikoterapi dan bahan adiktif

b. Klasifikasi Pecandu Narkoba

Dalam dunia narkoba adapun beberapa istilah yang berkaitan dengan konsep tingkat penyalagunaan narkoba. Sebelum seseorang itu betul-betul menjadi pecandu yang parah, maka sebelum itu ada tahapan-tahapan tertentu. yaitu:

- 1) *Abstinence*. Periode dimana seseorang tidak menggunakan narkoba sama sekali untuk tujuan rekreasional.
- 2) *Social use*. Periode dimana seseorang sudah mulai mencoba narkoba untuk tujuan rekreasional namun tidak berdampak dalam kehidupan sosial, finansial, dan juga medis si pengguna. Artinya si pengguna ini masih bisa mengendalikan kadar penggunaan narkoba tersebut.
- 3) *Early problem use*. Individu sudah menyala gunakan zat adiktif dan perilaku penyalagunaan sudah menimbulkan efek dalam kehidupan sosial penyalahguna seperti malas sekolah bergaul hanya dengan orang-orang tertentu.
- 4) *Early addiction*. Kondisi si pecandu yang sudah menunjukkan perilaku ketergantungan baik fisik maupun psikologis, dan perilaku ini mengganggu kehidupan sosial yang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bersangkutan. Si pecandu ini sangat sulit untuk menyesuaikan dengan pola kehidupan normal, dan cenderung untuk melakukan hal-hal yang melanggar nilai dan norma yang berlaku.

- 5) *Severe addction*. Periode seseorang yang hanya hidup untuk mempertahankan kecanduannya, dan sudah mengabaikan kehidupan sosial dan diri sendiri. Pada titik ini, si pecandu sudah berani melakukan tindakan kriminal demi untuk memenuhi kebutuhan konsumsi narkoba.

Ada tiga kelompok besar pecandu narkoba beserta resiko yang dialaminya²⁵: *Pertama*, kelompok ketergantungan primer yang ditandai dengan adanya kepribadian yang tidak stabil, mengalami gangguan, cemas dan depresi. Mereka mencoba mengobati sendiri gangguan yang dialami tanpa berkonsultasi kepada dokter sehingga terjadi penyalagunaan sampai pada tingkat ketergantungan. *Kedua*, kelompok ketergantungan simtomatis yang ditandai dengan adanya kepribadian anti sosial (psikopatik). Mereka menggunakan narkoba tidak hanya untuk diri sendiri, tetapi juga menularkan kepada orang lain dengan berbagai cara sehingga orang lain dapat terjebak ikut memakai hingga mengalami ketergantungan yang serupa. *Ketiga*, kelompok ketergantungan reaktif. Kelompok ini terutama terdapat

²⁵ . Hawari D. Penyalahgunaan dan ketergantunagn NAZA (Narkotia, alkohol, dan zat adiktif) Jakarta: Balai penerbit FKUI; 2003.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pada remaja karena dorongan ingin tahu, pengaruh lingkungan dan tekanan kelompok teman sebaya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ada tiga kelompok besar pecandu yaitu kelompok ketergantungan primer, kelompok ketergantungan simtomatis dan kelompok ketergantungan reaktif. Pada proses menjadi seorang pecandu meliputi lima tahapan yaitu *abstinence*, *social use*, *early problem use*, *early addiction*, dan *severe addiction*.

c. Jenis-jenis Narkoba yang Disalahgunaan

1) Narkotika

Narkotika berasal dari bahasa Yunani “narkoum” yang berarti membuat lumpuh atau membuat mati rasa. Menurut Undang-Undang Nomor 9 Tahun 1976, jenis narkotika berasal dari tiga kelompok bahan atau tanaman yaitu²⁶:

- a) Narkotika golongan I. Narkotika yang berasal dari tanaman candu atau *Papaver somniferum L* (Opium atau Opioda) yang dikenal sebagai morfin dan heroin. Pemakaian yang berkepanjangan menimbulkan rasa ketergantungan.
- b) Narkotika golongan II. Narkotika berasal dari tanaman koka atau *eritroxylon coca* yang dikenal dengan nama *Cocaine* sebagai zat stimulat bagi sistem saraf pusat.

²⁶ Undang-Undang Nomor 9 Tahun 1976, tentang Narkotika.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pemakaian yang berlebihan akan menyebabkan kejang-kejang diikuti dengan timbulnya gangguan fungsi jantung, yang akhirnya berakibatkan fatal bagi pemakainya.

- c) Narkotika golongan III. Narkotika yang berasal dari tanaman ganja atau *Canabis Sativa*. Pemakai ganja gangguan berakibat kerja denyut jantung menjadi meningkat, terjadinya gangguan organ pernafasan, menimbulkan tumor atau kanker, dan pemakaian pada masa kehamilan bisa menyebabkan kelainan janin.

2) Psikotropika

Menurut Undang-Undang Nomor 5 Tahun 1997 tentang psikotropika, yang dimaksud dengan psikotropika adalah zat atau obat, baik alamiah maupun sintesis bukan narkotika, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan saraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktifitas mental dan perilaku. Psikotropika dikelompokkan menjadi empat, yaitu²⁷ (Departement Agama RI:12):

- a) *Depressant*, merupakan obat penenang. Jenis obat yang apabila digunakan mempunyai efek mengurangi kegiatan susunan saraf pusat.

²⁷ Undang-Undang Nomor 5 Tahun 1997 Tentang Psikotropika.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b) *Stimulant*, yaitu obat yang bekerja mengaktifkan kerja susunan saraf pusat seperti *ecstasy*.
 - c) *Halusinogen*, penggunaan obat ini dapat menimbulkan perasaan tidak nyata, yang dapat meningkatkan halusinasi dengan persepsi yang salah.
 - d) *Canabis sativa*, yang biasa disebut dengan ganja. Sebuah mengandung getah yang berwarna hijau tua atau kecoklatan dan apabila digunakan akan mengakibatkan kesadaran menjadi lemah.
- 3) Bahan Adiktif

Menurut Departement Agama RI bahan adiktif atau zat adiktif merupakan zat yang dapat menimbulkan ketagian, kecanduan atau ketergantungan. Dalam turunan jenisnya, zat adiktif ini terdiri dari

- a) Sedativa dan hipnotika.
- b) Fensiklisida
- c) Nikotin
- d) Kafein
- e) Inhilasia

Berdasarkan pemaparan di atas, disimpulkan bahwa ada tiga jenis narkoba yang disalahgunakan yaitu narkotika yang berasal dari bahan atau tanaman, psikotropika yang merupakan zat atau obat yang bersifat psikoaktif dan bahan adiktif yaitu

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

suatu zat yang menimbulkan ketagihan, kecanduan dan ketergantungan.

d. Dampak Penyalahgunaan Narkoba

Menurut M.A Rachim dampak yang ditimbulkan dari pemakaian narkoba bersifat multidimensional, yaitu dipandang dari lima dimensi:

- a) Dimensi kesehatan
- b) Dimensi ekonomi
- c) Dimensi sosial dan pendidikan
- d) Dimensi keamanan nasional
- e) Dimensi penegak hukum

Berdasarkan uraian di atas disimpulkan bahwa dampak penyalagunaan narkoba bersifat multidimensional yaitu dipandang dari segi kesehatan, ekonomi, sosial dan pendidikan, keamanan nasional, dan penegak hukum.

e. Faktor yang Mempengaruhi Seseorang Terlibat dalam Penyalagunaan Narkoba

Menurut Dadang Hawari, sumber sebab seseorang menggunakan narkoba dipandang dari tiga sisi, yaitu faktor bawaan seseorang, faktor pendorong dan faktor pemicu. Tidak jauh berbeda dandan pendapat Dadang Hawari, yang menjadi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

alasan atau latar belakang penyalahgunaan narkoba dipengaruhi karena faktor individu dan faktor lingkungan²⁸.

- 1) Faktor Individu
 - a) Rasa ingin tahu.
 - b) Tidak bersikap tegas terhadap tawaran.
 - c) Penilaian diri yang negatif.
 - d) Rasa kurang percaya diri.
 - e) Tidak tekun
 - f) Identifikasi dengan orang tua tidak berjalan dengan baik.
 - g) Sebagai lambang keberhasilan
- 2) Faktor lingkungan
 - a) Mudah diperolehnya narkoba.
 - b) Komunikasi dan hubungan orang tua dengan anak yang efektif atau orang tua yang terlalu otoriter.
 - c) Tekanan kelompok sebaya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang menjadi sebab seseorang menjadi seorang pecandu. Dadang Hawari menyebutkan bahwa ada tiga faktor yaitu faktor bawaan, faktor pendorong, faktor pemicu. Adapun faktor lain yang telah disebutkan yaitu dari individu dan lingkungan.

²⁸Dadang Hawari.1997. *Penyalahgunaan dan Ketergantungan Napza:Narkotika, Alkohol dari Zat Adiktif*. (Yogyakarta:PT.Dana Bhakti,1997), hal.132

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

f. Tinjauan dari pandangan Islam tentang penyalahgunaan Narkoba

Menurut Departement Agama RI (2012:45) Islam dengan tegas mengharmkan sesuatu yang memabukan seperti khamar dan ganja. Hal ini disebutkan dalam Al-Qur'an dan hadist sebagai berikut²⁹:

a) Al-Qur'an

Surat Al-Maidah ayat 90:

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

“Wahai orang-orang yang beriman! Sesungguhnya minuman keras, berjudi, (berkorban untuk) berhala, dan mengundi nasib dengan anak panah, adalah perbuatan keji dan termasuk perbuatan setan. Maka jauhilah (perbuatan-perbuatan) itu agar kamu beruntung”. (QS. Al-Ma'idah :90)

Ayat ini menegaskan bahwa Allah telah memperingatkan manusia untuk menjauhi khamar dan tidak menyekutukan-Nya agar mendapatkan keuntungan.

b) Hadist

Hadist Ummu Salamah berbunyi

نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ كُلِّ مُسْكِرٍ وَمُفْتِرٍ. (رواه أحمد بن حنبل وأبو داود وابن ماجه وسننه بعد صحيح)

²⁹ Departement Agama RI (2012:45)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

“Rasulullah SAW melarang dari setiap barang yang memabukan dan yang melemahkan akal dan badan.”

Berdasarkan Al-Qur’an dan Hadist di atas sudah jelas mengapa menggunakan narkoba atau sesuatu yang memabukan dilarang oleh Allah SWT karena dampaknya akan mengalami gangguan mental, gangguan fisik dan penyakit kronis. Selain itu, menjadikan seseorang jauh dari Allah SWT.

Islam menangani para pecandu narkoba dengan melakukan terapi agama melalui dzikir. Dzikir akar kata *dzakara* yang berarti ingat dan menyebut. Setiap sesuatu yang masuk dalam ingatan akan mendorong mulut untuk menyebutnya sebagai pelampiasan kepuasan. Fungsi dzikir adalah sebagai sarana pengontrol kalbu yang menyimpang dari ajaran agama dan perintah Allah.

B. Kajian Terdahulu

1. Berdasarkan jurnal hasil penelitian Yahya AD, Megalia Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, IAIN Raden Intan Lampung dengan judul “Pengaruh Konseling *Cognitif Behavior Therapy (CBT)* Dengan Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017”. Dalam penelitian ini peneliti menguji secara empiris pengaruh *Cognitif Behavior Therapy (CBT)* dalam mengurangi perilaku agresif. Metode yang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

digunakan dalam penelitian ini adalah desain eksperimen Pretest-Posttest one Group Design. Sampel pada penelitian ini berjumlah 14 peserta didik yang memiliki perilaku agresif. Dari hasil uji $-t$ dengan $df=13$ dengan taraf signifikan 0,05 sebesar -2,160. Nilai $-t_{hitung} > -t_{tabel}$ ($15,982 > -2,160$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti ada pengaruh dalam pelaksanaan konseling Cognitif Behavior Therapy (CBT) dengan teknik Self Control dalam mengurangi perilaku agresif kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung³⁰.

2. Berdasarkan jurnal hasil penelitian Elna Yuslimi Siregar dan Rodiatul Hasanah Siregar, Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, dengan judul “*Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction*”. Dalam penelitian ini, Hasil penerapan CBT pada individu yang mengalami games addiction menunjukkan perubahan yang cukup signifikan pada kognisi, emosi dan perilaku kedua partisipan³¹.

Berdasarkan kedua kajian terdahulu yang peneliti paparkan terdapat persamaan diantara kajian dengan peneliti yaitu pada penggunaan *Konseling Cognitive Behavior Therapy* sebagai acuan dalam melaksanakan penelitian, sedangkan perbedaan diantara peneliti dengan kajian terdahulu terletak pada

³⁰ Yahya AD dan Megalia, Pengaruh Konseling Cognitif Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017, Jurnal Bimbingan dan Konseling 03 (2) (2016) 187-200, IAIN Raden Intan Lampung

³¹Elna Yuslimi Siregar dan Rodiatul Hasanah Siregar, Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games, Jurnal Psikologi, Volume 9 Nomor 1, Juni 2013, Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

peneliti yang meneliti Penerapan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* pada Pecandu Narkoba di BNK Kampar Riau.

C. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir adalah suatu model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Dalam penelitian ini melihat Penerapan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* pada Pecandu Narkoba di Pant Rehabilitasi Badan Narkotika Kabupaten Kampar Riau.

Untuk memudahkan penelitian ini, maka peneliti menjelaskan kerangka pikir dengan tahap-tahapan penelitian kualitatif itu meliputi langkah-langkah sebagai berikut:

Pertama, persiapan yang harus dilakukan dengan menyusun rancangan penelitian yang akan dilakukan berangkat dari permasalahan dalam lingkup Peristiwa yang diamati dalam konten melihat pada Penerapan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* pada Pecandu Narkoba di Pant Rehabilitasi Badan Narkotika Kabupaten Kampar Riau untuk mengembalikan kepada kondisi yang lebih baik sehingga dapat diatasi dengan diberikan rehabilitasi. Sesuai dengan permasalahan yang diangkat dalam penelitian, maka penulis memilih lokasi penelitian di Badan Narkotika Kabupaten Kampar. Setelah Itu penulis mengurus perizinan dan berbagai hal yang diperlukan untuk kelancaran kegiatan penelitian. Dengan perizinan yang dikeluarkan akan mengurangi sedikitnya ketertutupan lapangan atas kehadiran kita sebagai peneliti. Adapun Informan penelitian yaitu 2 Orang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Konselor, dan 1 orang residen yang di dijadikan responden dalam penelitian ini.

Kedua, Pengumpulan data secara langsung ke lapangan dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk mengumpulkan sejumlah informasi yang dibutuhkan dengan menggunakan teori A.Kasandra Oemarjoedi. Sehingga didapatkan indikator-indikator yang akan dioperasionalkan adalah metode *konseling Cognitive Behavior Therapy* bagi pecandu narkoba di unit panti badan narkoba kabupaten kampar riau dengan indikator-indikator sebagai berikut:

1. Assesmen dan Diagnosa
2. Mencari Akar Permasalahan yang Bersumber dari Emosi Negatif, Penyimpangan Proses Berfikir, dan Keyakinan Utama yang Berhubungan dengan Gangguan
3. Konselor Bersama Konseli Menyusun Rencana Intervensi Dengan Memberikan Konsekwensi Positif-Negatif Kepada Konseli.
4. Formulasi status, focus terapi dan intervensi perilaku lanjutan
5. Pencegahan *relapse*

Dalam rangka kepentingan pengumpulan data, teknik yang digunakan dapat berupa kegiatan: Observasi, melihat cara konselor melakukan *Konseling Cognitive Behavior Therapy* bagi Pecandu narkoba. Wawancara, dilakukan secara berstruktur, sesuai dengan yang dirumuskan. Studi Dokumentasi, dokumen-dokumen tertulis yang resmi.

Ketiga, Pengolahan Data dalam bentuk analisis deskriptif kualitatif atau data yang terperinci ditampilkan dalam bentuk narasi. Laporan yang

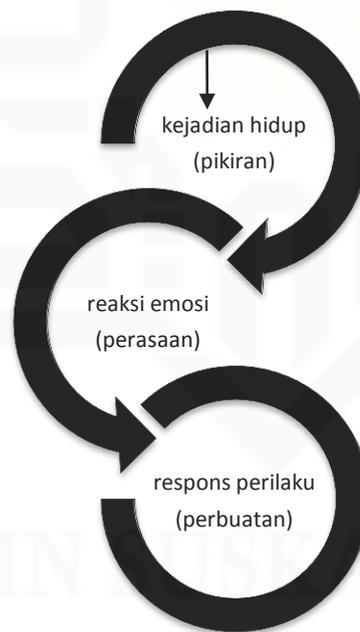
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

disusun berdasarkan data yang diperoleh direduksi, dirangkum, dipilih hal-hal yang pokok, difokuskan pada hal-hal yang penting.

Keempat, mengambil Kesimpulan dan Verifikasi dari kegiatan-kegiatan sebelumnya, langkah selanjutnya adalah menyimpulkan dan melakukan verifikasi atas data-data yang sudah diproses atau ditransfer kedalam bentuk-bentuk yang sesuai dengan pola pemecahan permasalahan yang dilakukan. Pada tahap akhir dalam penyelesaian penelitian, seluruh hasil penelitian ini siap untuk dilaporkan dalam bentuk tulisan dan dipertanggung jawabkan.

**Gambar. 1 Kerangka Pikir
Konsep Konseling Cognitive Behavior Therapy**



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penerapan Konseling *Cognitive Behaviour Therapy* bagi Pecandu Narkoba di Panti Rehabilitasi Badan Narkotika Kabupaten Kampar Riau



Indikator *CBT* :

1. Assesmen dan Diagnosa
2. Mencari Akar Permasalahan yang Bersumber dari Emosi Negatif, Penyimpangan Proses Berfikir, dan Keyakinan Utama Yang Berhubungan Dengan Gangguan.
3. Konselor Bersama Konseli Menyusun Rencana Intervensi Dengan Memberikan Konsekwensi Positif-Negatif Kepada Konseli.
4. Formulasi status, focus terapi dan intervensi perilaku lanjutan
5. Pencegahan *relapse*