

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Pelaksanaan Konseling Individu Berbasis *Cognitive Behavior Therapy* dalam Meningkatkan Kontrol Diri Korban Penyalahgunaan Narkoba di Sentra Galih Pakuan Bogor

Berdasarkan hasil dari temuan penelitian yang dilakukan dalam bentuk wawancara, observasi, serta dokumentasi di Sentra Galih Pakuan Bogor, yang dilanjut dengan melakukan analisis data, serta hasil dari temuan penelitian akan dilakukan pembahasan sesuai dengan teori.

Konseling individu di Sentra Galih Pakuan Bogor yaitu pertemuan konselor dengan klien secara individual, di mana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapport, dan konselor berupaya memberikan bantuan pada klien untuk memahami dirinya dan membantu klien mengenai bagaimana memecahkan masalah dan dapat berfungsi sosial kembali.

Tujuan diberikannya *Cognitive Behavior Therapy* dalam layanan konseling yaitu mengarah kepada keberfungsian sosial, dimana klien dapat kembali menjalankan aktivitasnya dengan perubahan perilaku yang lebih baik seperti dapat mengendalikan emosi ataupun fikiran negatif, dapat berfikir sebab- akibat sebelum melakukan suatu tindakan, dapat lebih tenang dalam mengambil suatu keputusan dan lain sebagainya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan konselor, pekerja social, penerima manfaat dan teori brammer dalam Willis (2014) dapat disimpulkan bahwa proses pelaksanaan konseling individu berbasis *Cognitive Behavior Therapy* dalam meningkatkan kontrol diri korban penyalahgunaan narkoba yang dilakukan di Sentra Galih Pakuan Bogor terbagi atas tiga tahapan yaitu:

a. Tahap Awal

1. Membangun hubungan dengan konseli.

Pada tahap awal sebelum memasuki sesi awal konseling, ada hal – hal yang harus dipersiapkan oleh konselor. Hal tersebut yaitu latar belakang klien atau masalah yang dialami oleh klien sehingga nanti konselor dapat mengetahui kondisi klien dan sejauh apa efek yang dirasakan dari penyalahgunaan narkoba. Pada proses konseling individu konselor harus assessment terlebih dahulu. Setelah melakukan assessment dan klien siap melakukan konseling, barulah proses konseling dapat dimulai.

Di sesi awal konseling, konselor membangun hubungan baik dengan klien terlebih dahulu. dalam membangun hubungan dengan klien dengan cara small talk. Small talk untuk membangun hubungan antara konselor dengan klien. Small talk juga dapat membuat klien nyaman ketika menjalani proses konseling, sehingga akan memicu keterbukaan pada diri klien. Dalam melakukan small talk konselor dan pekerja sosial lebih ke perkenalan dan menanyakan kabar terlebih dahulu Di tahap awal konseling individu, konselor melakukan pendekatan kepada klien untuk mencairkan suasana, misalkan menanyakan kabar, menanyakan perkembangan klien. Baru kemudian konselor dan klien membahas permasalahan klien secara bersama-sama dan menetapkan tujuan yang ingin dicapai oleh klien.

2. Menegosiasikan Kontrak, Kontrak yaitu perjanjian antara konselor dan konseli.

Waktu dalam konseling individu tergantung dari situasi, kebutuhan, dan kesiapan dari klien. konselor tidak akan memulai konseling jika keadaan klien sedang tidak memungkinkan secara fisik maupun mental karena dikhawatirkan proses konseling tidak

maksimal. Setelah memungkinkan konselor dan klien bisa memulai konseling dan menetapkan tujuan yang hendak dicapai oleh klien. Barulah kemudian konselor dan klien menjalani kontrak perjanjian. Setelah menetapkan tujuan, lalu konselor dan klien membuat kontrak perjanjian.

Kontrak perjanjian tersebut menjelaskan berapa lama pelaksanaan proses konseling individu dan hal hal yang dapat dilakukan pada saat proses konseling individu berlangsung. Pelaksanaan konseling individu berbasis cognitive behaviour therapy ini dilakukan seminggu sekali waktu dalam pelaksanaan konseling individu di Sentra Galih Pakuan Bogor paling lama 45 menit. Namun, kontrak perjanjian konseling individu di Sentra Galih Pakuan Bogor telah memberikan di awal untuk keseluruhan program rehabilitas tidak membuat kontrak baru.

b. Tahap Pertengahan

1. Menjelajahi dan Mengeksplorasi Masalah Konseli Lebih Jauh.

Tahap ini konselor dan klien akan membahas topik atau tema konseling. Topik atau masalah yang dibahas dalam konseling individu lebih menekankan pada perilaku yang ada di dalam diri klien. Masalah yang dibahas oleh konselor antara lain manipulasi, ceroboh, dan kecemasan yang berlebihan. Pada tahap ini konselor bersama klien akan menentukan tema. Kemudian konselor akan mempersilahkan klien untuk bercerita. Konselor bersama klien akan menguraikan permasalahan tersebut sampai ke akar-akarnya. Masalah yang dibahas terkadang mengenai keluarga, keluhan yang klien rasakan, serta perilaku yang muncul pada klien.

Pada sesi selanjutnya, menggali masalah klien lebih dalam lagi dan memberikan solusi terhadap permasalahan dari klien untuk

mengetahui permasalahan klien yang sebenarnya dan bantuan seperti apa yang nantinya akan diberikan pada klien. Konselor mengajukan pertanyaan – pertanyaan guna memancing klien untuk bercerita, selama menggalian masalah konselor menggunakan bahasa yang sederhana sehingga klien mudah memahami maksud dari pertanyaan tersebut. Memulai pertanyaan – pertanyaan tersebut juga klien dapat menyadari permasalahan yang sedang klien rasakan atau alami dan mengetahui potensi dirinya yang nantinya bisa dikembangkan untuk membantu memulihkan dirinya dari pemakaian narkoba. Baru lah kemudian konselor memberikan nasihat sesuai kebutuhan klien. Kemudian, dalam sesi ini konseling individu pemberian nasehat dilakukan jika pendapat yang dikeluarkan oleh klien kurang berkenan menurut konselor. Saat pemberian nasehat, konselor juga tidak akan memaksa klien untuk mengikuti saran dari konselor. Semua keputusan yang diambil nantinya akan tetap atas kehendak klien. Konselor hanya memberikan saran sesuai dengan kebutuhan klien.

Pada sesi selanjutnya, konselor mengajak klien untuk berfikir dalam mengambil suatu keputusan. Pengambilan keputusan ini yaitu diskusi antara konselor dan klien. Konselor akan memberikan penawaran tentang bagaimana seharusnya klien mengatasi permasalahannya tersebut. Keputusan sepenuhnya tetap berada di tangan klien karena bagaimana pun klien yang akan menjalani. Maka pengambilan keputusan ini tetap berbasis pada klien. Kondisi korban penyalahgunaan narkoba ditahap ini sudah mulai rileks dan berfikir rasional, sehingga mereka mampu berfikir menggunakan logikanya secara jernih dibandingkan sebelumnya.

c. Tahap Akhir

1. Memutuskan adanya perubahan perilaku pada klien.

Pada sesi akhir ini, konselor memberikan penugasan rumah kepada klien. Penugasan rumah ini membantu konselor untuk melihat perubahan perilaku pengguna narkoba, sebelum mengakhiri konseling konselor dan klien menyimpulkan dan mengevaluasi jalannya proses konseling. Tugas rumah ini menarik, penugasan rumah ini menjadi tolak ukur, tidak semua konselor memberikan tugas ke klien. Penugasan rumah itu penting untuk melihat intelektual kemampuannya juga secara linguistiknya, kemampuan juga klien untuk menghadapi suatu tantangan. Nah pr-pr nya itu seputar tentang kepribadiannya, permasalahannya, atau yang sedang dihadapi sekarang. Contoh untuk perubahan perilaku, Misalnya hari ini klien berbohong tentang rokok, minta 3 tapi ngambilnya 4. Terus, besoknya lagi ditulis lagi apa yang udah di lakuin, Yaudah kita tinggal kasih pulpen dan buku untuk klien mencatat lagi, nah nanti kita tinggal penguatan aja untuk melihat kejujurannya klien. Misalnya dia berkata jujur tentang rokok butuhnya 3 ngambilnya 3, “lo ada beban gaksi?” trs di jawab “ngga lah bro, orang ngambilnya sesuai kebutuhan” kecuali klien butuhnya 3 ngambilnya 5, baru itu ada beban kan. Otomatis kan temen temennya tau, “lo dapet rokok dari mana ni?” yang lain ngga ngerokok terus lo bisa ngerokok, nah itu kan jadi beban. Nah artinya kan ketika dia berkata jujur berarti udah ada perubahan perilaku kan dalam dirinya. Hal ini dilakukan untuk memastikan permasalahan klien sudah dapat teratasi dan konselor bisa melihat adanya perubahan perilaku pada diri klien. Apabila perubahan tersebut ke arah yang positif. Maka proses konseling diakhiri.

2. Mengakhiri Hubungan Konseling

Proses konseling diakhiri apabila kliennya sudah menunjukkan perubahan positif dan konseling tidak diperlukan lagi oleh klien. Dalam mengakhiri konseling juga harus didasarkan atas kesepakatan bersama antara konselor dan pekerja sosial. Dapat dikatakan pada tahap ini pihak Sentra Galih Pakuan Bogor akan melakukan terminasi terhadap penerima manfaat dengan melihat indikator – indikator yang terdapat pada penerima manfaat juga pada keluarganya. sebelum terminasi, pihak Sentra Galih Pakuan Bogor terlebih dahulu melakukan *case conference*. Sesi ini dilakukan untuk membahas kondisi penerima manfaat, apakah sudah layak di terminasi atau belum. Didalam sesi terdapat pertimbangan- pertimbangan atau indikator. Jika sudah disahkan untuk dilakukan terminasi petugas administrasi akan menyiapkan beberapa berkas seperti Berita Acara Serah Terima (BAST) dan juga berkas-berkas lainnya. Setelah itu pekerja sosial dan konselor akan menghubungi pihak keluarga untuk menjemput penerima manfaat di Sentra Galih Pakuan Bogor.

Dalam proses pelaksanaan konseling dalam melakukan intervensi di Sentra Galih Pakuan Bogor dan sesuai dengan teori John Mcleod (2010: 157-158) menggunakan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* yaitu membingkai kembali isu, Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam role play dengan konselor, Mengukur perasaan, Menghentikan pikiran, Pelatihan keterampilan sosial atau asertifikasi, Penugasan pekerjaan rumah, In vivo exposure.

1. Membingkai kembali isu.

Kondisi emosional pada saat menggunakan narkoba dapat mempengaruhi perasaan klien bahkan hingga saat rehabilitasi. Perasaan atau kondisi emosional pengguna narkoba dapat mengetahui alasan klien menyalahgunakan narkoba, ketika klien menggunakan narkoba pada saat feel good (perasaan yang baik) berarti alasan klien

menggunakan narkoba karena iseng, hanya untuk bersenang-senang, memiliki banyak uang sehingga memicu untuk membeli narkoba, diajak oleh teman, atau bahkan coba-coba. Nah berbeda lagi ketika klien menggunakan narkoba dalam keadaan feel bad (perasaan buruk), berarti klien menggunakan narkoba karena sedang berada di situasi yang sulit bisa karena bertengkar dengan keluarga, berselisih dengan istri, bertengkar dengan teman, mendapatkan masalah dalam pekerjaan, terlilit hutang hingga stress dan mencoba mencari ketenangan dengan mengkonsumsi narkoba. Ketika klien menggunakan narkoba pada saat feel bad, maka konselor harus lebih menekankan kata-kata yang bersifat motivasi karena ada kemungkinan klien untuk relapse ketika berada pada perasaan buruk lagi. Untuk membantu pengguna narkoba dalam penerimaan kondisi emosional yang terakan dalam memori klien pada saat menggunakan narkoba, dengan cara memberikan motivasi. Motivasi yang bertujuan untuk mengajak ke perubahan perilaku yang lebih baik, dan memberikan kata-kata yang bersifat motivasi supaya klien tidak putus asa untuk bisa mendapatkan kesempatan dikemudian hari.

2. Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam role play dengan konselor

Konselor harus mampu memahami pengguna narkoba, ketika memang pengguna narkoba tidak paham dengan apa yang disampaikan oleh konselor, maka tugas konselor membuat kalimat dengan sesederhana mungkin atau bahkan konselor harus mampu memberikan contoh-contoh sesuai dengan kemampuan pengguna narkoba sehingga pengguna narkoba mampu untuk memahami, mudah diterima dan mengerti dengan baik apa yang telah konselor sampaikan kepada pengguna narkoba.

3. Mengukur perasaan

Mengukur perasaan (cemas) bertujuan untuk mengetahui apakah pengguna narkoba memiliki perasaan (cemas) sehingga, membutuhkan pelayanan yang dapat membantu masalah kecemasannya. Sentra Galih Pakuan Bogor tidak memiliki alat ukur untuk mengukur dan mengetahui apakah pengguna narkoba memiliki perasaan (cemas) atau tidak. Melainkan, Sentra Galih Pakuan Bogor menggunakan instrumen ASI (Addiction Severity Index) merupakan instrument untuk melakukan assessment yang bertujuan untuk mengetahui tingkatan level penggunaan narkoba dengan memberikan pertanyaan seputar 7 domain, diantaranya: status medis, status pekerjaan atau dukungan, alkohol, zat, hukum atau legal, keluarga atau sosial, dan psikiatrik.

Dalam mengukur perasaan (cemas) konselor menggunakan domain ke 7 yaitu psikiatrik, dengan begitu pengguna narkoba dapat teridentifikasi memiliki perasaan (cemas) dan memerlukan rujukan untuk ke psikiater, psikolog, terapis keluarga ataupun tidak memerlukan. Jika pengguna narkoba tidak teridentifikasi memiliki perasaan (cemas) akan tetapi terlihat perilakunya yang memperlihatkan bahwa pengguna narkoba sedang mencemaskan sesuatu, maka konselor akan memberikan rujukan. Ketika Sentra Galih Pakuan Bogor tidak memiliki sumber daya yang dibutuhkan oleh pengguna narkoba, maka konselor harus dengan pintar dan mampu mengobservasi kebutuhan yang memang dibutuhkan oleh pengguna narkoba, sehingga dapat dilakukan rujukan kepada sumber daya yang dibutuhkan.

4. Menghentikan pikiran

Ex pengguna narkoba belajar untuk menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif, dengan cara memberikan motivational interviewing. Tahap pertama yang dilakukan yaitu menguji tingkat motivasi pengguna narkoba untuk terlepas dari narkoba, dengan menggunakan University of Rhode Island Change

Assessment Scale (URICA) sehingga hasil yang di dapatkan akan membantu konselor dalam memberikan pengarahan dan dorongan untuk terus memiliki pikiran yang positif. Pendekatan yang dilakukan oleh konselor memang memberikan banyak sekali pengaruh dalam perubahan diri pengguna narkoba, seperti motivasi yang selalu diberikan menjadikan pengguna narkoba memiliki support system dan dorongan untuk memiliki pikiran positif.

5. Pelatihan keterampilan sosial atau asertifikasi

Keterampilan sosial dan berkomunikasi yang seharusnya dimiliki oleh seorang individu, dilatih dengan diberikannya ruang untuk berkumpul atau berbincang bersama-sama antara pengguna narkoba dengan staff bahkan tamu. Ruangan tersebut melatih pengguna narkoba yang biasanya menyendiri dan merasa dirinya sendiri, untuk berbaur dan berlatih komunikasi dengan orang lain. Serta, untuk membantu pengguna narkoba dalam kembali ke lingkungan sosial, dan terbiasa berkomunikasi dengan orang lain. Berdasarkan teknik triangulasi dengan melihat hasil wawancara, dan observasi dapat disimpulkan bahwa keterampilan sosial yang sepatutnya dimiliki individu seperti mempertahankan kontak mata, tidak menyela pembicaraan, asertif, dan atau dapat mengendalikan kemarahan sudah tampak dalam progress R dan A.

Pada saat peneliti melakukan wawancara terhadap keduanya R dan A mempertahankan kontak mata dengan peneliti bahkan, tertib pada saat di wawancara karena memang wawancara dilakukan secara bergantian. R dan A tidak menyela pertanyaan atau bahkan tanggapan yang saya berikan kepada mereka, dan dapat menempatkan dirinya sehingga mampu dalam mengendalikan emosi mereka. R dan A menjawab pertanyaan yang di ajukan oleh peneliti dengan tenang, bahkan berkomunikasi di luar kegiatan wawancara pun dengan baik.

6. Penugasan pekerjaan rumah

Tugas rumah membantu konselor untuk melihat perubahan perilaku pengguna narkoba, tugas rumah yang diberikan kepada pengguna narkoba sesuai dengan permasalahannya. Apabila pengguna narkoba memiliki masalah dengan tingkah lakunya, kepribadiannya, atau bahkan masalah yang dapat menimbulkan relapse bisa dibantu dalam melakukan perubahannya dengan diberikan tugas rumah oleh konselor. Tugas rumah menjadi tantangan yang harus di hadapi oleh pengguna narkoba, karena sifatnya yang mengharuskan atau memaksa adanya perubahan.

7. In vivo exposure.

Konselor mengetahui kekurangan atau kelemahan yang dimiliki oleh pengguna narkoba, sehingga konselor dapat membantu kekurangan tersebut dengan memberikan pendampingan. Ketika kekurangan klien adalah tidak dapat menahan ajakan teman untuk menggunakan narkoba karena tidak enak, hal ini yang menjadi fokus konselor membantu melakukan pencegahan kekambuhan atau relapse prevention. Konselor membantu dengan cara memberikan edukasi terkait dampak apa yang akan ditimbulkan dari penggunaan narkoba apalagi secara berkepanjangan, alasan menggunakan narkoba, pengalaman konselor sendiri selama menggunakan narkoba, dan memberikan keterampilan dalam menolak ajakan teman untuk menggunakan narkoba. Adapun cara-cara lain dalam menolak ajakan teman untuk menggunakan kembali narkoba bisa dengan menyibukkan diri untuk mencari keterampilan baru, dan kegiatan yang memang disediakan oleh Sentra Galih Pakuan Bogor yaitu pelatihan vokasional. Kegiatan tersebut dapat menjadi pengalihan hasrat untuk menggunakan narkoba kembali, dengan menyibukkan diri dalam kegiatan baru yang belum pernah di lakukan.

5.2 Hasil dari Proses Pelaksanaan Konseling Individu Berbasis *Cognitif Behavior Therapy* dalam Meningkatkan Kontrol Diri Korban Penyalahgunaan Narkoba di Sentra Galih Pakuan Bogor.

Berdasarkan hasil temuan di lapangan dan teori Averill (dalam Ghufon, 2011:29-31) hasil dari proses konseling individu dalam meningkatkan kontrol diri di Sentra Galih Pakuan Bogor menunjukkan bahwa perubahan sudah dapat dilihat kurang lebih empat sampai enam bulan setelah klien mengikuti konseling individu dilihat dari kondisi kognitif, perilaku, dan pengambilan keputusan mengalami perubahan ke arah yang positif.

a. Aspek Kognitif

Kontrol kognitif yaitu kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menafsirkan, menilai atau menggabungkan suatu kejadian untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terbagi menjadi dua komponen yaitu memperoleh informasi dan melakukan penilaian. Kemampuan memperoleh informasi yaitu informasi yang dimiliki individu untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

Pada aspek kognitif, klien R menunjukkan bahwa klien R tidak akan menggunakan zat narkoba kembali, klien R sudah merasakan perubahan ke arah yang positif pada diri klien. Klien mengakui bahwa kognitif klien sangat berubah drastis setelah mengikuti konseling individu di Sentra Galih Pakuan Bogor. Klien A juga mengalami peningkatan dalam aspek kognitif cara berfikir sangat diubah ketika muncul keinginan menggunakan narkoba klien R alihkan untuk mengikuti pelatihan vokasional.

b. Aspek Perilaku

Kontrol perilaku yaitu kesiapan terjadinya suatu respon yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang

tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini dibagi menjadi dua komponen yaitu mengatur pelaksanaan dan mengatur stimulus. Kemampuan mengatur pelaksanaan adalah kemampuan dalam menentukan siapa yang mengendalikan situasi dan keadaan, dirinya sendiri, orang lain atau sesuatu yang berasal dari luar dirinya. Kemampuan mengatur stimulus adalah kemampuan untuk dapat mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki untuk dihadapi. Kemampuan mengatur pelaksanaan yakni kemampuan individu dalam membuat perencanaan, membuat pertimbangan, dan membuat peraturan untuk dirinya sendiri. Kemampuan untuk memodifikasi stimulus yakni kemampuan individu dalam membuat pilihan, menanggung resiko dan memikirkan sebab akibat dari perbuatannya.

Pada aspek perilaku, berdasarkan hasil temuan di lapangan. Pada perilaku, ada peningkatan terhadap klien R setelah diberikan konseling individu perilaku dapat dilihat dari keseharian klien R selama menjalani masa rehabilitas di Sentra Galih Pakuan Bogor. Klien R sebelum mendapatkan konseling individu sering berontak, tidak bisa mengontrol emosinya dan tidak menerima keadaan setelah mendapatkan layanan konseling individu klien R sudah dapat mengontrol emosinya dan sudah menerima keadaan.

c. Aspek pengambilan keputusan

Mengontrol keputusan adalah kemampuan individu untuk memilih dan menentukan tujuan yang ingin dicapainya. Kemampuan mengontrol keputusan ini dapat berfungsi dengan baik, jika individu mempunyai kesempatan, kebebasan, dan cara - cara lain dalam melakukan sebuah tindakan. Kemampuan untuk memilih hasil atau tindakan yang diyakini atau disetujui yakni kemampuan individu dalam berkomitmen dan percaya diri.

Pada aspek pengambilan keputusan, ada peningkatan terhadap klien. Klien A menjadi lebih hati hati dalam mengambil suatu keputusan. Karena dalam konseling setiap keputusan yang diambil oleh klien akan didiskusikan kembali Bersama konselor dan dipertimbangkan konsekuensinya. Perubahan pada aspek pengambilan keputusan klien A sebelum mendapatkan konseling individu tidak memikirkan konsekuensi ketika melakukan suatu tindakan. Setelah diberikan konseling individu berbasis *Cognitive Behavior Therapy* klien menjadi lebih yakin ketika dihadapkan dengan masalah dan sudah dapat memikirkan konsekuensi sebelum mengambil suatu keputusan.

5.3 Hambatan atau Kendala Pada Pelaksanaan Konseling Individu Berbasis Cognitive Behaviour Therapy dalam Meningkatkan Kontrol Diri Korban Penyalahgunaan Narkoba

Sentra Galih Pakuan Bogor dalam melaksanakan konseling individu tidak serta merta menjalaninya dengan mulus. Di dalam pelaksanaannya, terdapat hambatan pada saat pemberian layanan konseling individu yang diberikan konselor ke penerima manfaat. Dimana terdapat hambatan yang ada dalam pelaksanaannya. Pelaksanaan konseling individu berbasis *cognitive behaviour therapy* yang dilakukan oleh Sentra Galih Pakuan Bogor terdapat kendala atau hambatan di dalamnya. Dimana kendala yang berpengaruh dalam pelaksanaan konseling individu berbasis *Cognitive Behavior Therapy* adalah keterbukaan klien, masih terdapat klien yang tertutup untuk bercerita mengenai masalahnya, kedua, keterbatasan waktu, pelaksanaan konseling individu dilakukan 1 minggu sekali 1 sesi pertemuan 45 menit, karena banyaknya kegiatan yang dilakukan klien. Dan keterbatasan SDM mengenai *cognitive behaviour therapy* hanya terdapat beberapa orang saja.

Gambar 5.1 Kerangka Hasil

