

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

1. Pengertian *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*

Aaron T. Beck mendefinisikan *Cognitive Behavior Therapy* sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan klien pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang.⁸

Kasandra Oermadji juga mendefinisikan *Cognitive Behavior Therapy* sebagai kunci perubahan perilaku yang digunakan dalam terapi modifikasi perilaku merupakan terapi perilaku kognitif (CBT) yang dikenal juga dengan *Cognitive Behavior Modification*. Pikiran dan keyakinan negatif klien dihilangkan oleh terapis untuk digantikan dengan pikiran dan keyakinan yang lebih positif.⁹

Menurut Singgih, Terapi kognitif adalah terapi yang pelaksanaannya secara terstruktur, aktif, direktif dan dilaksanakan dalam waktu yang singkat yang bertujuan untuk mengatasi masalah kepribadian, contohnya ansietas dan depresi.¹⁰

⁸ Dewi Khurun Aini, *Penerapan Cognitive Behavior Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan*, (Jurnal Ilmu Dakwah Vol. 39 No. 1 (2019), Hal. 76

⁹ A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi* (Jakarta: Creativ Media, 2003), hal, 20.

¹⁰ Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: BPK. Gunung Mulia, 2012), hal.227

Berdasarkan beberapa defenisi CBT yang ada diatas, penulis memahami bahwa *Cognitive Behavior Therapy* adalah suatu teknik konseling yang menggabungkan dua terapi yaitu *cognitive* dan *behavior*. Proses berpikir seseorang menentukan bagaimana ia bertindak, dengan mengubah pola pikir seseorang maka tingkah lakunyapun dapat diubah. Tujuan dari terapi ini adalah mengubah pikiran klien yang negatif menjadi positif, sehingga dalam tindakannyapun tidak menyimpang.

2. Karakteristik Cognitive Behavior Therapy

Cognitive Behavior Therapy memiliki ciri khasnya sendiri yang membedakannya dari pendekatan lainnya diantaranya:¹¹

- a) *Cognitive Behavior Therapy* berasal dari kerangka kerja kognitif yang menjelaskan respons emosional. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* ini berdasar pada fakta yang ilmiah yang mengaitkan perasaan dan perilaku dengan keadaan yang sedang terjadi. Keunggulan dari metode ini yakni kemampuan individu untuk mengubah cara berfikir individu dari yang negative menjadi perilaku yang lebih baik meskipun dalam kondisi yang sama.
- b) *Cognitive Behavior Therapy* memiliki batasan waktu yang lebih sedikit berbeda dengan tehnik-tehnik lainnya. *Cognitive Behavior Therapy*

¹¹ Idat Muqodas, "Cognitive-Behavior Therapy: Solusi Pendekatan Praktek Konseling Indonesia,<http://idatmuqodas.blogspot.com/2012/02/cognitive-behaviortherapy-solusi.html> diakses tanggal 7 Juni 2023.

berbeda dengan psikoanalisi, yang bisa memakan waktu hingga setahun. *Cognitive Behavior Therapy* menyediakan layanan konseling yang lebih pendek dan efisien terkait proses penyelesaian masalah.

c) Hubungan yang baik antara konseli dan terapis atau konselor sangat penting dalam kelangsungan konseling. Terbentuknya hubungan ini bertujuan untuk memastikan proses konseling berjalan dengan lancar. Konselor menganggap bahwa membangun kepercayaan konseli adalah hal yang krusial, tetapi tidak cukup tanpa keyakinan bahwa konseli mampu mempelajari perubahan dalam cara berpikirnya, sehingga pada akhirnya konseli bisa melakukan konseling bagi dirinya sendiri.

d) *Cognitive Behavior Therapy* adalah proses konseling yang melibatkan kerjasama antara terapis dan konselor dengan konseli, dimana terapis harus memahami maksud dan tujuan yang diinginkan oleh konseli, serta membantu konseli dalam mencapainya. Peranan konselor dalam hal ini adalah menjadi pendengar, pengajar, dan pemberi semangat.

e) *Cognitive Behavior Therapy* didasarkan pada filosofi stoic (orang yang pantai menahan hawa nafsu), klien ditawarkan keuntungan dari adanya perasaan yang tenang dalam menghadapi situasi yang sulit bukan memberikan informasi bagaimana seharusnya konseli dalam merasakan sesuatu.

f) *Cognitive Behavior Therapy* berfokus pada membantu konseli mencapai tujuan yang telah ditetapkan; setiap pertemuan memiliki jadwal yang terstruktur dan terarah. Konselor *Cognitive Behavior Therapy* tidak hanya mengajarkan konseli apa yang harus mereka lakukan, tetapi mereka juga mengajarkan konseli bagaimana melakukannya.

g) *Cognitive Behavior Therapy* adalah pendekatan konseling yang berasal dari model pendidikan. Hal ini didasarkan pada bukti ilmiah bahwa emosi dan perilaku dapat dipahami dan dipelajari. Akibatnya, tujuan utama konseling CBT adalah membantu orang mengganti respons yang lebih baik.

h) *Cognitive Behavior Therapy* teori atau tehnik ini merujuk pada metode induktif. Tehnik tersebut menggunakan pendekatan terhadap konseli dengan tujuan mengetahui pemikiran atau pendapat sementara untuk di tes kebenarannya. Konseli bisa mengubah pandangannya sesuai dengan situasi yang terjadi dalam pemeriksaan sementara.

i) Pemberian tugas rumah adalah komponen kunci dalam terapi *Cognitive Behavior Therapy*, karena melalui tugas ini, konselor memperoleh wawasan yang cukup mengenai kemajuan konseli dalam sesi konselingnya. Tidak hanya itu, tugas rumah juga mendorong konseli untuk terlibat aktif dalam proses konseling bahkan ketika tanpa bimbingan konselor. Dengan penugasan rumah

ini, terapi *Cognitive Behavior Therapy* menjadi lebih efisien dalam kegiatan konseling.

Karakteristik-karakteristik ini membentuk inti dari CBT, membedakannya dari pendekatan lain, dan mendukung efektivitasnya dalam membantu individu mengatasi masalah mental dan emosional.¹²

3. Prinsip-prinsip Cognitive Behavior Therapy

Menurut Aron T Beek prinsip dari terapi ini adalah sebagai berikut:¹³

4. Prinsip 1: Terdapat pengembangan yang berkesinambungan dalam teori *Cognitive Behavior Therapy*, dimana formulasi permasalahan dan pemahaman kognitif konseli terus diperbarui pada setiap tahap konseling. Dalam keadaan ini, konselor mengarahkan perbaikan terhadap pemahaman kognitif konseli yang tidak sesuai untuk membantu mereka berintegrasi antara akal, rasa, dan perbuatan.
5. Prinsip 2: *Cognitive Behavior Therapy* berfokus kepada keseimbangan antara pemikiran, pendapat konseli juga konselor mengenai masalah yang sedang dihadapi. Proses konseling didasari dari sikap empati, perhatian, kehangatan, serta respons yang relevan terhadap konflik konseli, terjadinya keselarasan pemahaman secara bersama tentang

¹² Ibid.hlm.13

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

konflik yang dirasakan akan merujuk kepada keberhasilan dalam proses konseling.

6. Prinsip 3: *Cognitive Behavior Therapy* membutuhkan kerjasama juga keterlibatan secara aktif. Dalam terapi ini, klien dianggap sebagai anggota tim terapi, dan keputusan dibuat bersama dengan mereka. Dengan demikian, konseli menjadi lebih berperan dalam mengikuti setiap proses kegiatan dikarenakan mereka mempunyai pemahaman yang lebih dalam tentang apa yang dirasakan dan yang akan dilakukan selama proses konseling.

7. Prinsip 4: *Cognitive Behavior Therapy* berfokus pada masalah dan berorientasi pada tujuan. Dalam setiap sesi yang dilakukan, konselor dan klien mengadakan evaluasi untuk mengetahui sejauh mana tingkat pencapaian terhadap tujuan yang telah ditetapkan. Evaluasi ini bertujuan untuk melihat respon konseli terhadap hal-hal yang mengganggu tujuannya.

8. Prinsip 5: *Cognitive Behavior Therapy* mengarahkan kepada sebuah peristiwa saat ini. Menganalisis permasalahan konseli yang dialaminya pada saat ini adalah langkah awal dalam konseling ini. Konseling akan diarahkan kepada, hal yang menjadi sumber kekuatan konseli dalam melakukan kesalahan atau perilakunya yang menyimpang dan pada cara berfikir yang menyimpang dari konseli serta adanya keyakinan pada diri konseli pada peristiwa di masa

lalunya yang dapat merubahnya, baik itu kepercayaannya dan juga tingkah lakunya ke perubahan yang lebih baik.

9. Prinsip 6: *Cognitive Behavior Therapy* adalah metode pendidikan yang menekankan pencegahan dan perubahan diri. Pada sesi pertama *Cognitive Behavior Therapy*, klien dibantu memahami sifat dan masalah yang mereka alami. Ini terutama berkaitan dengan pemahaman proses kognitif dan perilaku karena CBT sangat mempengaruhi emosi dan perilaku. Konseli menerima bantuan dalam menetapkan tujuan, menemukan dan mengevaluasi pola pikir dan keyakinan mereka, dan merencanakan program pelatihan untuk mengubah perilaku mereka.
10. Prinsip 7: *Cognitive Behavior Therapy* membutuhkan waktu yang cukup singkat, dan konseling dilakukan sekitar enam hingga empat belas kali dan berlangsung dalam waktu yang terbatas.
11. Prinsip 8: Sesi *Cognitive Behavior Therapy* yang terorganisir struktur ini terdiri dari tiga bagian konseling. Bagian pertama mengevaluasi perasaan dan emosi klien, mengevaluasi peristiwa yang terjadi dalam satu minggu sebelumnya, dan kemudian menetapkan jadwal untuk setiap sesi konseling.
12. Prinsip 9: *Cognitive Behavior Therapy* digunakan oleh terapis dalam membantu klien dalam mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pikiran, suasana hati, emosi dan membantu mereka

beradaptasi dengan realitas dan perspektif yang lebih aktif untuk membantu konseli merasakan perubahan perilaku yang positif.

13. Prinsip 10: *Cognitive Behavior Therapy* memakai beberapa teknik untuk merubah perasan dan pikiran yang dialami oleh klien dengan membuat berbagai pertanyaan yang akan memudahkan konselor dalam proses konseling, dan dengan pertanyaan-pertanyaan ini yang akan menjadi pusat dalam kegiatan konseling.

4. Teknik- teknik Cognitive Behavior Therapy

Konselor kognitif-behavioral biasanya akan menggunakan berbagai teknik intervensi untuk mendapatkan kesepakatan perilaku sasaran dengan klien. Teknik yang biasanya digunakan adalah:

1. *Self-Talk* (Mengubah perkataan negatif menjadi positif)
2. *Rational-Emotive-Imagery* (Membayangkan sumber kecemasan, menurunkan skala)
3. *Cogitinitive Restructuring* (Membongkar makna kejadian dan mencari alternatif pikiran lain)
4. *Reframing* (Mengembangkan pikiran lain dengan sudut pandang baru)
5. *Journaling* (Menulis untuk meningkatkan kesadaran terhadap pengalamannya)
6. *Thought Stopping* (Menghentikan pikiran negatif)

7. *Systematic Desensitization* (Menghadirkan kecemasan untuk dilatihkan dengan relaksasi)
8. *Bibliotherapy* (Memodifikasi pikiran dengan cara memberikan bacaan)
9. *Stress Inoculation Training* (Berlatih menghadapi pemicu stres)
10. *Rational-Emotive Behavior Therapy* (ABCDEF membongkar tidak rasional menjadi rasional)¹⁴

Prinsip-prinsip ini membentuk kerangka kerja CBT yang telah terbukti efektif dalam membantu orang mengelola gangguan mental dan mencapai perubahan positif dalam hidup mereka.

5. Tahapan-Tahapan *Cognitive Behavior Therapy*

Menurut teori yang dikemukakan oleh Beck konseling dengan pendekatan CBT ini memerlukan minimal 12 sesi pertemuan. Namun, dalam kultur budaya yang ada Indonesia pelaksanaan konseling dengan 12 sesi pertemuan ini sulit untuk dilakukan, sehingga Kasandra Oermadji menyusun tahapan dalam proses pelaksanaan terapi CBT yang telah disesuaikan dengan kultur di Indonesia yang dilaksanakan dalam 6 kali sesi pertemuan¹⁵

Adapun tahapan-tahapan tersebut adalah:

¹⁴ John McLeod, *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus edisi ketiga*, (Jakarta: Kencana, 2006), hal. 157-158

¹⁵ Putanto. A Kasandra, *Aplikasi Cognitive Behavior dan Behavior Activation Dalam Intervensi Klinis*, (Jakarta Selatan: Grafindo Books Media, 2016), hal. 190

1. Assesmen atau penilaian

Evaluasi awal untuk memahami klien, mengidentifikasi pola pikirnya dan menentukan tujuan dari terapi.

2. Pendidikan pasien

memberikan pemahaman tentang hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku

3. Penetapan tujuan

menetapkan tujuan spesifik dan terukur untuk dicapai selama terapi

4. Pengembangan rencana tindakan

membantu pasien mengidentifikasi strategi konkret untuk mencapai tujuan dan mengajarkan keterampilan pengelolaan stress dan penyelesaian masalah

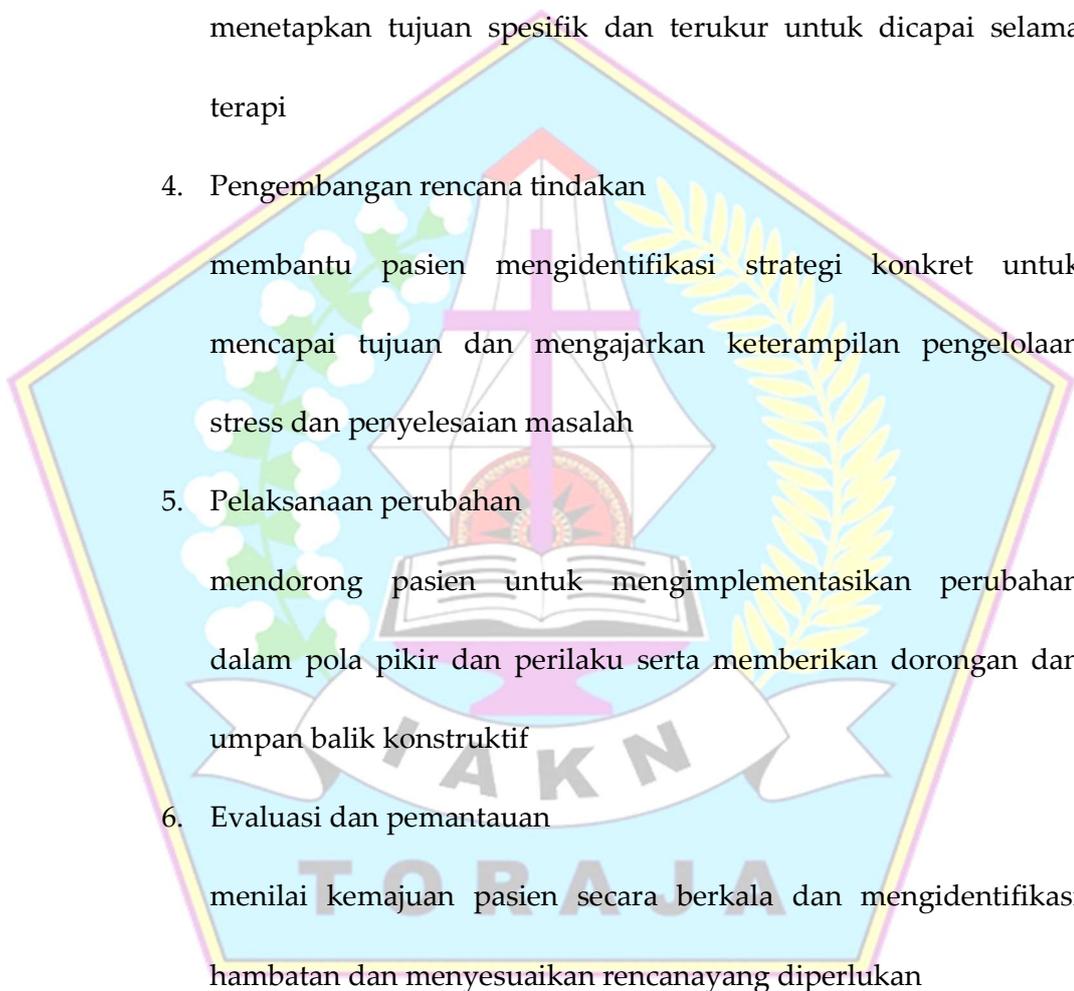
5. Pelaksanaan perubahan

mendorong pasien untuk mengimplementasikan perubahan dalam pola pikir dan perilaku serta memberikan dorongan dan umpan balik konstruktif

6. Evaluasi dan pemantauan

menilai kemajuan pasien secara berkala dan mengidentifikasi hambatan dan menyesuaikan rencananya yang diperlukan

7. Konsolidasi keberhasilan



memperkuat perubahan positif yang telah dicapai dan meningkatkan kemampuan pasien untuk mengatasi tantangan di masa depan

8. Pencegahan kembali

Mengajarkan keterampilan pencegahan kembali atau relaps dan memastikan pasien dapat mempertahankan perubahan positif setelah terapi.¹⁶

B. Gaya Konseling Yesus

Yesus adalah figur konselor yang kompeten, dalam melaksanakan pelayanannya ia mengonseling para kliennya sehingga banyak orang yang tertolong untuk keluar dari setiap permasalahannya. Beberapa contoh pelayanan konseling yang dilakukan oleh Yesus adalah sebagai berikut:

1. Gaya konseling Yesus Pada Zakheus(Lukas 19:1-10)

Bagian ini berkisah tentang kehidupan seorang pemungut cukai yang bernama Zakheus, dia dipandang sebagai seorang pendosa dan juga pengkhianat oleh orang Yahudi karena ia bekerja bagi orang Romawi yang menjajah mereka pada saat itu. Dianggap sebagai seorang pengkhianat dan pendosa besar, Zakheus dikucilkan oleh

¹⁶ A. Kasandra Putranto, *Aplikasi Cognitive Behavior dan Behavior Activation Dalam Intervensi Klinis*, (Jakarta: Grafindo Books Media, 2016), hal. 235

orang-orang sebangsanya tidak ada yang mau berteman dengannya bahkan, bertegur sapa dengannya mereka tidak sudi.

Zakheus yang menerima label seperti ini, tidak membuatnya menjadi berkecil hati dan menyerah dengan keadaannya. Ada keinginan dalam diri Zakheus untuk mau berubah. Zakheus sudah banyak mendengar tentang Yesus, tetapi ia belum pernah melihat dan mendengar bagaimana Yesus itu mengajar. Mengetahui Yesus ada di Yerikho Zakheus sangat berkeinginan untuk melihatNya.

Kehadiran Yesus membuat orang banyak berkerumun, sehingga Zakheus yang badannya kecil dan pendek sangat tidak memungkinkan untuk melihat Yesus dari antara kerumunan orang banyak. Kondisi ini membuat Zakheus berlari mendahului Yesus dan kemudian memanjat sebuah pohon ara, agar ia dapat melihatNya. Sesampainya disana Yesus melihat Zakheus yang ada diatas pohon dan segera memanggilnya. "Zakheus, segeralah turun, sebab hari ini aku harus menumpang dirumahmu". Ucapan Yesus ini membawah sukacita bagi Zakheus, ia dengan gembira menerima Yesus dirumahnya.

Hal ini menimbulkan sungut-sungut bagi orang-orang Yahudi pada saat itu oleh karena Yesus yang mau menumpang di rumah seorang pendosa. Anggapan mereka bahwa jika seseorang

menumpang di rumah seorang pendosa dan bahkan duduk makan bersamanya, maka ia juga menjadi bagian dari hidup pendosa tersebut. Zakheus dianggap tidak pantas untuk menerima Yesus di rumahnya pada saat ini.

Anggapan tersebut tidak dihiraukan oleh Yesus, Ia mau datang ke rumah Zakheus dan duduk makan bersama dengannya. Kehadiran Yesus ini membuat Zakheus kemudian menyatakan bahwa setengah dari apa yang dimilikinya akan ia berikan kepada orang miskin, janda dan juga anak yatim, juga apa yang telah ia peras dari orang lain akan ia kembalikan empat kali lipat. Melihat pertobatan Zakheus tersebut Yesus menyatakan bahwa pada saat itu, di rumah Zakheus telah terjadi keselamatan, oleh karena Zakheus anak Abraham juga.

Yesus meyakinkan Zakheus dengan Ia mau datang kerumahnya bahwa semua orang memang telah berdosa, dan semua orangpun layak untuk memperoleh pengampunan. Yesus mau memberi keyakinan dalam diri Zakheus bahwa jika ia mau meninggalkan perilakunya yang tidak baik maka ia akan memperoleh pengampunan. Zakheus juga tidak tinggal terpuruk dengan keadaannya, dijauhi oleh orang banyak, di anggap sebagai seorang pendosa serta menerima sungut-sungut tidak membuatnya menyerah

untuk memperoleh pengampunan. Tetapi ia mau menemui Yesus dan bahkan dengan sukacita menerima Yesus dirumahnya.

Kisah ini menunjukkan bagaimana Yesus menolong Zakheus yang dianggap sebagai seorang pendosa dan pengkhianat oleh orang-orang sebangsanya. Orang-orang tidak lagi bergaul dengannya oleh karena labelnya tersebut dan orang yang mau makan bersamanya pun akan dianggap berdosa juga. Yesus hadir mau memberikan pertolongan kepada Zakheus, Ia mengetahui apa yang menjadi permasalahan Zakheus, bahkan mau datang ke rumah Zakheus dan makan bersamanya.

Tindakan Yesus yang mau datang dan makan di rumah Zakheus memberikan stimulus baginya, Yesus membesarkan hati Zakheus dengan tindakannya tersebut. Tindakan Yesus ini memperoleh respon dari Zakheus, Zakheus turun dari pohon tempat ia melihat Yesus dan mengajak Yesus ke rumahnya. Kehadiran Yesus di rumah Zakheus membuat Zakheus mampu memahami siapa dirinya dan kemudian menunjukkan perubahan yang luar biasa. Zakheus kemudian bertobat dan kemudian berjanji akan mengembalikan empat kali lipat dari apa yang telah diperasnya.

2. Gaya Konseling Yesus Kepada Orang Lumpuh di Kolam Bethesda (Yohanes 5:1-9)

Kisah ini menunjukkan perjalanan Yesus ke Yerusalem. Disana Ia berkunjung ke kolam Bethesda dimana tempat ini merupakan tempat berkumpulnya orang-orang sakit. Di kolam ini orang-orang berlomba-lomba untuk memperoleh kesembuhan. Sebab sewaktu-waktu turun malaikat Tuhan ke kolam itu dan mengguncangkan air di dalam kolam tersebut, siapa yang kemudian terlebih dahulu masuk ke dalam kolam itu sesudah airnya bergoncang maka ia akan menjadi sembuh apapun penyakitnya.

Disitu ada seorang yang sudah sakit selama tiga puluh delapan tahun. Yesus melihat orang sakit tersebut, ia telah sakit dalam waktu yang lama, datang ke kolam Bethesda untuk mengharapkan kesembuhan, namun kondisinya yang lumpuh membuatnya tidak dapat menjadi yang terdahulu turun ke dalam kolam ketika air kolam tersebut tergoncang, yang pada akhirnya membuatnya tidak dapat memperoleh kesembuhan itu.

Yesus hadir disana memberikan stimulus bahwa "Maukah Engkau sembuh?", dalam keputusasaannya si sakit menjawab Yesus bahwa tidak ada yang membantunya turun kedalam kolam tersebut pada saat air kolam itu selesai bergoncang. Akibatnya ia selalu didahului oleh orang lain. Yesus kemudian berkata

kepadanya “Bangunlah, angkatlah tilammu dan berjalanlah.” Mendengar stimulus yang diberikan oleh Yesus ini, orang sakit ini kemudian memberikan respon dengan mengangkat tilamnya dan iapun dapat berjalan. Orang sakit ini percaya kepada perkataan Yesus dan kemudian mempercayai dirinya bahwa ia dapat sembuh. Sehingga ia berani bangun, mengangkat tilamnya dan akhirnya ia mampu untuk berjalan.

3. Gaya Konseling Yesus Kepada Perempuan Yang Berzinah (Yohanes 7:53-8:1-11)

Kejadian ini berlangsung pada saat Yesus sedang mengajar di Bait Allah. Para ahli-ahli taurat dan orang-orang Farisi datang mencari Yesus pada saat ia sedang bersama-sama dengan orang banyak. Mereka datang membawahi seorang perempuan yang kedapatan melakukan perzinahan. Perbuatan zinah itu tidak terbantahkan lagi karena ia kedapatan berbuat zinah, artinya ditangkap ketika ia melakukan perzinahan itu. Dalam kitab ini jelas dinyatakan bahwa ini adalah upaya dari para ahli kitab-kitab dan orang-orang Farisi untuk mencobai Yesus supaya mereka memperoleh sesuatu untuk menyalahkannya.

Para ahli tarurat dan orang-orang Farisi bertanya tentang pendapat Yesus mengenai apa yang harus dilakukan terhadap

wanita yang berzinah itu. Mereka menekankan bahwa dalam hukum Musa hukuman bagi perempuan yang melakukan perzinahan adalah dilempari dengan batu, artinya bahwa ia harus dihukum mati.

Menghadapi pernyataan tersebut, Yesus justru membungkuk lalu menulis dengan jariNya di tanah. Melihat Yesus yang tidak peduli terhadap pertanyaan mereka, para ahli taurat an orang-orang Farisi semakin mendesak Yesus dan terus-menerus bertanya sehingga akhirnya Yesus bangkit dan menjawab mereka. Tanggapan Yesus tidak pertama-tama tentang wanita yang dianggap berdoa itu, tetapi tentang orang-orang berdosa yang ingin mengadili sesamanya yang berdosa. Yesus meminta kepada mereka, bahwa orang yang merasa dirinya tidak berdosa orang itulah yang dapat melempari wanita itu dengan batu.

Perkataan Yesus itu membuat orang-orang yang ada pada saat itu meninggalkan perempuan itu, orang yang pertama kali meninggalkan tempat itu adalah yang tertua dan kemudian diikuti satu-persatu oleh orang lain, hingga akhirnya yang tertinggal hanya Yesus dan perempuan tersebut. Menghadapi hal ini Yesus bertanya kepada perempuan itu, kemanakah orang-orang yang ingin menghukummu?. Perempuan itu menjawab

bahwa mereka tidak ada lagi, dan Yesus pun berkata kepada perempuan itu bahwa Ia pun tidak akan menghukum perempuan itu, Ia menyuruhnya pulang dan jangan berbuat dosa lagi.

Perempuan yang berdosa itu menyadari dirinya sebagai seorang yang berdosa, Yesus kemudian memberikan stimulasi kepadanya. Perempuan itu memang berdosa, ia telah melakukan hal yang buruk, namun hal itu bukan berarti bahwa ia tidak lagi memiliki masa depan. Yesus tidak menghukumnya dan memperingatkannya untuk tidak berbuat dosa lagi.

Dari kisah pelayanan Yesus diatas dapat dipahami bahwa gaya konseling *Cognitive Behavioral Therapy* sesungguhnya telah dilakukan oleh Yesus dan pendekatan ini sangat efektif. Sebagai seorang konselor Yesus benar-benar menolong kliennya, dalam pendekatan CBT pun demikian seorang konselor harus benar-benar menjadi penolong bagi klien, menjadi manusia pembangun manusia, mampu merubah kliennya, namun dilain pihak konseli juga memiliki kemauan untuk berubah. Konseli harus menyadari bahwa yang menolong dirinya sendiri untuk mampu meninggalkannya perilaku yang tidak baik adalah dirinya sendiri. Konselor menciptakan stimulasi, konseli menciptakan kognisi atau pemahaman diri, sehingga ada respon yaitu tidak melakukan hal yang menyimpang.

C. Pecandu Narkoba

1. Pengertian Pecandu Narkoba

Menurut pasal 1 angka 13 Undang-undang Narkotika, didefinisikan bahwa pecandu adalah seseorang yang menggunakan atau menyalahgunakan narkotika dan dalam keadaan ketergantungan baik secara fisik maupun psikis.¹⁷ Pecandu adalah yang memiliki kecanduan terhadap suatu zat atau aktivitas tertentu. kecanduan bisa terjadi terhadap berbagai hal, seperti narkotika, alkohol, rokok atau bahkan obat-obatan tertentu. Kecanduan seringkali mengganggu kehidupan sehari-hari individu tersebut dan bisa sulit untuk menghentikan kebiasaan tersebut tanpa bantuan dan dukungan yang tepat.¹⁸

Ketergantungan fisik mengindikasikan bahwa seseorang yang tergantung secara fisik akan mengalami gejala fisik yang tidak menyenangkan ketika menggunakan obat jenis ini untuk jangka waktu tertentu. Di sisi lain, ketergantungan psikologis adalah keadaan dimana seseorang merasa tidak nyaman dan cemas jika obat tersebut tidak tersedia. Ini menunjukkan bahwa individu tersebut perlu terus

¹⁷Darda Syahrizal, *Undang-undang Narkotika dan Aplikasinya*, (Jakarta: Laskar Aksara, 2013), hal. 32.

¹⁸Awet sandi, *Narkoba Dari Tapar Batas Negara*, (Sintang: Mujahidin Press Bandung, 2016), hal. 9.

menggunakan obat dan mungkin meningkatkan dosis yang mereka konsumsi.

2. Klasifikasi Pecandu Narkoba

Dalam dunia narkoba, ada beberapa istilah yang dikaitkan dengan konsep tingkat kecanduan narkoba. Ada tahapan-tahapan tertentu sebelum seseorang menjadi pecandu serius. yaitu:

- a. *Abstinence*. Kondisi dimana tujuan rekreasional bukanlah tujuan dari seseorang untuk menggunakan narkoba.
- b. *Social use*. kondisi dimana tujuan rekreasional sudah menjadi tujuan seseorang dalam menggunakan narkoba, namun tidak memberikan dampak bagi kehidupan sosial, finansial dan kesehatan dari pengguna. Artinya kadar penggunaan narkoba masih bisa dikendalikan oleh pengguna.
- c. *Early problem use*. Ketika individu mulai menyalahgunakan narkoba dan dampaknya sudah terlihat dalam kehidupan sosial mereka. Mereka mulai malas sekolah dan hanya bergaul dengan kelompok tertentu.
- d. *Early addiction*. Ketika pengguna narkoba sudah menunjukkan tanda-tanda ketergantungan baik secara fisik maupun psikologis, dan perilaku ini mengganggu kehidupan sosial mereka. Mereka cenderung melakukan tindakan yang melanggar norma dan nilai-nilai

yang berlaku, dan sangat sulit untuk berintegrasi kembali dalam kehidupan masyarakat yang normal.

- e. *Severe addction*. Kondisi dimana pengguna hidup mengabaikan kehidupan sosial dan bahkan dirinya sendiri, untuk memenuhi kebutuhan mengonsumsi narkoba pecandu tidak takut lagi untuk melakukan tindakan kriminal.

Adapula pembagian kelompok besar pecandu narkoba yang dibagi dalam tiga kelompok beserta resiko yang dialaminya¹⁹ :

Pertama, kelompok ketergantungan primer, kepribadian yang tidak stabil, mengalami gangguan, cemas dan depresi merupakan ciri-ciri dari kelompok ini. Penyalahgunaan yang sampai pada tingkat ketergantungan oleh karena mereka mencoba untuk mengobati sendiri gangguan yang dialaminya.

Kedua, kelompok ketergantungan simtomatis kepribadian anti sosial (psikopatik) merupakan ciri dari kelompok ini. Kelompok ini tidak menggunakan narkoba sendiri, melainkan dengan berbagai cara menularkan juga ke orang lain sehingga mengalami ketergantungan seperti yang dialaminya.

Ketiga, kelompok ketergantungan reaktif. Adanya pengaruh serta tekanan dari teman sebaya dan juga disertai dengan rasa ingin tahu

¹⁹ Hawari D. Penyalahgunaan dan ketergantunagn NAZA (Narkotia, alkohol, dan zat adiktif) Jakarta: Balai penerbit FKUI; 2003

membuat para remaja biasanya lebih dominan berada pada kelompok ini.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada tahapan dimana seseorang menjadi pecandu narkoba. Klasifikasi ini dapat membantu dalam memahami berbagai tingkatan kecanduan narkoba dan memberikan dasar bagi pendekatan pengobatan yang sesuai untuk membantu individu yang terkena dampaknya.

3. Jenis-jenis Narkotika Yang Disalahgunakan

1. Narkotika

Kata "Narkotika" berasal dari bahasa Yunani "Narkoum", yang berarti membuat lumpuh atau mati rasa. Terdapat tiga kelompok narkotika berdasarkan asal bahan atau tanamannya, dalam UU NO. 9 Tahun 1976 diantaranya²⁰:

a. Golongan I (Narkotika keras), narkotika yang dilarang penggunaannya karena memiliki tingkat bahaya yang tinggi dan potensi untuk menimbulkan ketergantungan sangat kuat. Contoh: heroin, kokain dan ganja.

b. Golongan II, narkotika yang memiliki tingkat bahay sedang dan potensi untuk menimbulkan ketergantungan.

contoh Morfindan metadon

²⁰ Undang-Undang Nomor 9 Tahun 1976, tentang Narkotika.

- c. Golongan III, memiliki tingkat bahaya yang lebih rendah dibandingkan golongan I dan golongan II. Terdapat obat-obatan tertentu yang mengandung kodein dan obat-obatan tertentu yang digunakan dalam pengobatan.

2. Psikotropika

Zat atau obat yang bukan narkotika baik yang alamiah maupun sintesis yang berfungsi sebagai psikoaktif merupakan pengertian psikotropika yang teradapat dalam UU NO. 5 Tahun 1997 yang berfungsi sebagai psikoaktif yang dapat menyebabkan perubahan yang khas pada perilaku dan aktifitas mental seseorang, hal ini disebabkan oleh pengaruh selektif obat pada susunan saraf pusat manusia.

Ada 4 kelompok dari Psikotropika yaitu²¹:

- a. *Depressant*, merupakan zat-zat yang menekan aktivitas sistem saraf pusat yang berfungsi sebagai obat penenang.
- b. *Stimulant*, zat-zat yang merangsang sistem saraf pusat.
- c. *Halusinogen*, zat-zat yang dapat mengganggu persepsi dan menyebabkan halusinasi
- d. *Canabis sativa*, biasa dikenal dengan istilah ganja. Merupakan tanaman yang mengandung getah, dapat menyebabkan kesadaran seseorang menjadi lemah.

²¹ Undang-Undang Nomor 5 Tahun 1997, tentang Psikotropika.

3. Bahan Adiktif

Bahan adiktif adalah zat atau substansi yang memiliki potensi untuk menyebabkan ketergantungan fisik atau psikologis pada individu yang mengonsumsinya. Ketika seseorang menggunakan bahan adiktif secara teratur, tubuh dan otak dapat menjadi terbiasa atau toleran terhadap zat tersebut, menyebabkan keinginan yang kuat untuk mengonsumsi lebih banyak untuk mencapai efek yang sama.

Zat adiktif memiliki beberapa jenis yang terdiri dari:

a. Sedativa dan hipnotika.

Sedativa adalah obat atau zat yang meredakan kegelisahan dan membuat seseorang merasa lebih tenang atau rileks. Mereka sering digunakan untuk mengobati kecemasan, insomnia atau gangguan tidur. Hipnotika di sisi lain, adalah jenis sedativa yang lebih khusus digunakan untuk membantu seseorang tertidur atau tidur lebih baik. Mereka sering digunakan sebagai obat tidur.

b. Nikotin

Nikotin adalah senyawa kimia yang terdapat dalam tembakau dan merupakan zat adiktif yang biasanya terkandung dalam produk-produk tembakau seperti rokok. Nikotin adalah zat

yang membuat orang ketagihan merokok karena efeknya pada sistem saraf.

c. Kafein

Kafein adalah senyawa kimia yang terdapat secara alami dalam berbagai jenis tanaman, terutama biji kopi, daun teh dan berbagai jenis tanaman lainnya. Efek umum dari kafein termasuk peningkatan energi, emningkatnya kewaspadaan dan peningkatan daya tahan terhadap kelelahan. Namun, konsumsi berlebihan kafein dapat menyebabkan efek samping seperti kegelisahan, gangguan tidur dan masalah kesehatan lainnya.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami narkotika, psikotropika dan bahan adiktif adalah tiga jenis narkoba yang disalahgunakan. Narkotika merupakan zat yang didapatkan dari tanaman, prikotropika merupakan zat berfungsi sebagai psikoaktif dan bahan adiktif adalah yang dapat mengakibatkan ketergantungan.

4. Faktor penyebab pecandu narkoba

Menurut Dadang Hawari, yaitu faktor bawaan manusia, faktor pendorong dan faktor pemicu merupakan tiga faktor penyebab seseorang sumber sebab seseorang menggunakan narkoba. tidak

berbeda jauh dengan hal itu faktor individu dan faktor lingkungan juga menjadi faktor seseorang menyalahgunakan narkotika. faktor individu dan faktor lingkungan ini diantaranya:²²

a. Faktor individu

- 1) Ada keingintahuan
- 2) Mudah menerima tawaran dari orang lain
- 3) Adanya penilaian yang negatif terhadap diri sendiri
- 4) Kepercayaan diri yang kurang
- 5) Kurangnya ketekunan
- 6) Tidak adanya proses identifikasi orangtua yang baik
- 7) Menganggap narkotika sebagai lambang kegagalan

b. Faktor Lingkungan

- 1) Narkotika mudah diperoleh
- 2) Tidak efektifnya komunikasi dan juga hubungan dengan orangtua serta sikap orangtua yang otoriter.
- 3) Pengaruh dari kelompok sebaya

Dari materi diatas, penulis dapat memahami bahwa seseorang menjadi pecandu narkotika karena beberapa faktor. Faktor tersebut sangat kompleks, yang penting untuk diingat adalah terapi dan dukungan yang tepat dapat membantu individu

²² Dadang Hawari. *Penyalahgunaan dan Ketergantungan Napza: Narkotika, Alkohol dari Zat Adiktif*. (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti, 1997), hal.132

yang mengalami kecanduan untuk pulih dan menjalani kehidupan yang sehat.