

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Penelitian Terdahulu

Dalam mengarahkan sebuah penelitian diperlukan adanya tinjauan pustaka agar orisinalitas mampu terjaga. Penulis melakukan pustaka terlebih dahulu agar tidak terjadi kesamaan terhadap penelitian sebelumnya. Dalam hal ini penulis melakukan penelaahan dan pengkajian baik skripsi maupun jurnal yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Pembahasan berkaitan pada penelitian yang peneliti adapun berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan *Self Control* Terhadap Penyalahguna Narkoba Di Lembaga Perasyarakatan (LAPAS) Kelas IIA Banyuasin”, antara lain:

Pertama, Hartika Utami Fitri “Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik Kognitif Restrukturing Dan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa SMA Negeri 9 Palembang”. Penelitian ini ialah membahas kecemasan akademik yang dimiliki oleh seseorang siswa dalam bidang prestasi akademik maka dilakukanlah penelitian ini guna untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan akademik dengan menggunakan teknik kognitif restrekturing dan teknik desensitisasi sistematis.¹ Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen, desain *randomized pretest-posttest comparison group design* dengan melibatkan siswa sebanyak 21 orang yang dipilih secara purposive random sampling dari 159 siswa kelas XI SMA Negeri 9 Palembang. Instrumen penelitian diadopsi dari sub skala *Academic*

¹ Hartika Utami Fitri, *Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik Kognitif Restrukturing Dan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa SMA Negeri 9 Palembang*. Tesis. (Universitas Negeri Semarang (UNNES), 2017).

Achievment Quistionare. Hasil analisis dengan menggunakan uji one-way ANNOVA menunjukkan bahwa ketiga teknik efektif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa ($F(2,17)=6,85, p<0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan kedua teknik tersebut efektif untuk mengurangi keemasan akademik siswa.

Adapun persamaan penelitian yang ini dan sekarang yaitu penulis seragam menggunakan keefektifan, konseling kelompok dan teknik juga sama menggunakan Teknik Kognitif Restrukturing namun penelitian ini memiliki beberapa perbedaan terdapat penelitian ini menggunakan teknik *desntisasi sistematis* dan permasalahan yang diangkatpun berbeda dengan penelitian yang sekarang.

Kedua, Nuraini Putri Rahayu Budi Santosa, Muhiddinur Kamal, Alfi Rahmi “Efektivitas Bimbingan dan Konseling Islam untuk Meningkatkan *Self Control* Korban Penyalahgunaan Narkotika di Lembaga Perasyarakatan Kelas II A Rantauprapat” penelitian ini adalah masih adanya narapidana yang belum mampu dalam mengontrol diri dari segala hal, gejala yang menunjukkan masih perlunya bimbingan dan konseling Islam untuk meningkatkan *self control* korban penyalahgunaan narkotika di lembaga perasyarakatan kelas II A Rantauprapat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konseling islam efektif dalam meningkatkan *self control* korban penyalahgunaan narkotika di Lembaga Pemasyarakatan kelas II A Rantauprapat. ² Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konseling islam efektif dalam meningkatkan self control korban penyalahgunaan narkotika di Lembaga Pemasyarakatan kelas II A Rantauprapat. Populasi dalam penelitian ini adalah narapidana kelas II A Rantauprapat yang berjumlah 10 orang. Sedangkan untuk pengambilan sampel penulis mengambil keseluruhan

² Nuraini Putri Rahayu Dkk, *Efektivitas Bimbingan dan Konseling Islam Untuk Meningkatkan Self Control Korban Penyalahgunaan Nakotika di Lembaga Perasyarakatan Kelas IIA Rantauprapat*. Jurnal. (Rantauprapat:Institut Agama Islam Negeri (IAIN) BukitTinggi, 2022).

populasi yaitu 10 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik angket. Setelah data terkumpul lalu dianalisa dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasi. Untuk menganalisanya penulis menggunakan teknik product moment dan SPSS 20. Dari hasil perhitungan uji wilcoxon diperoleh nilai significancep-value 0,004 berdasarkan ketentuan yang berlaku diketahui hasil uji Wilcoxon sig p-value 0,089>? (0,05) yang artinya Ha ditolak. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon di atas maka disimpulkan bahwa Ha diterima Ho ditolak sehingga Layanan Bimbingan dan Konseling Islam Untuk Meningkatkan self control Korban Penyalahgunaan Narkotika mencapai perubahan setelah diberikan perlakuan di Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Rantauprapat.

Adapun persamaan pendalaman dengan penelitian yang ini dan sekarang yaitu penulis sama-sama teknik yang digunakan *Self Control* dan perbedaan pada penelitian serkarang yaitu menggunakan teknik *Cognitive Restructring*, pembahasan, masalah dan lokasi penelitian.

Ketiga, Dwi Laelatul Faizah “Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri mantan pecandu narkoba di Yayasan “Rumah Damai” Kota Semarang” Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada mentor dan pihak BNN yang menunjukkan bahwa dalam keberhasilan program rehabilitasi untuk mantan pecandu narkoba untuk tidak relapse masih sedikit.³ Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* efektif untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri mantan pecandu narkoba di yayasan Ruma

³ Dwi Laelatul Faizah, *Kefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Kemampuan Kontrol Diri Mantan Pecanu Narkoba di Yayasan “Rumah Damai” Kota Semarang*. Skripsi. (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2016).

Damai. Dari hasil pretest sebesar 72,4% setelah diberikan perlakuan meningkat sebesar 79,4%. Peningkatan yang dialami cukup signifikan yaitu 7%. Dalam penelitian ini terdapat keefektifan layanan konseling kelompok teknik Cognitive Restructuring terhadap kemampuan kontrol diri, dengan taraf signifikansi 5% diperoleh ($z = -2,521$, $p < 0,05$). Dengan kata lain, hipotesis yang diajukan diterima.

Adapun persamaan penelitian ini dengan penelitian yang sekarang ialah layanan yang digunakan sama yaitu konseling kelompok. *Self Control* (Kontrol Diri), Teknik *Cognitive Restructuring* dan yang teliti yaitu pecandu narkoba. Perbedaan pada penelitian ini dengan yang sekarang ialah lokasi penelitian yang diambil berbeda dengan penelitian sekarang jika penelitian mengambil lokasi penelitian di yayasan “Rumah Damai” Kota Semarang dan penulis sekarang mengambil lokasi penelitian di Lembaga Perasyarakatan (LAPAS) Kelas IIA Banyuasin.

Keempat, Miya Kholifah (164140150) “Konseling Individual Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Pecandu Narkoba di Rumah Rehabilitasi House Of Serenity Bandar Lampung”. Penelitian ini bertujuan untuk Fenomena ketergantungan pada narkoba, telah menimbulkan banyak masalah bagi pecandunya. Salah satu penyebab seseorang menjadi pecandu narkoba adalah karena rendahnya kontrol diri. Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur, mengarahkan dan mengendalikan tingkah lakunya sehingga dapat membawa ke arah konsekuensi positif.⁴

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (field research) yang bersifat deskriptif. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 4 orang yang terdiri dari 2 konselor dan 2 klien pecandu narkoba. Teknik pengumpulan data menggunakan metode

⁴ Miya Kholifah, *Konseling Individual Untuk Meningkatkan kontrol Diri Pecandu Narkoba di Rumah Rehabilitasi House Of Serenity Bandar Lampung*. Skripsi, (Bandar Lampung, 2021).

wawancara, observasi dan dokumentasi. Data yang telah terkumpul dianalisis dengan metode kualitatif model interaktif. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: 1) Proses konseling individual di Rumah Rehabilitasi House of Serenity terdiri atas tiga tahap. Pada tahap awal konselor akan membangun rapport untuk menciptakan suasana nyaman. Ketika klien sudah lebih sari satu kali konseling maka konselor akan meminta klien mengevaluasi konseling sebelumnya. Tahap pertengahan dimana konselor bersama klien akan menentukan topik/tema yang akan dibahas dalam konseling untuk kemudian didiskusikan. Pendekatan yang digunakan adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Pada tahap akhir, konselor akan meminta klien mengevaluasi kembali obrolan selama konseling. Konselor akan mengajak klien untuk mengambil keputusan dengan memerhatikan konsekuensi. 2) Hasil dari proses konseling individual yaitu klien mengalami peningkatan pada kontrol dirinya. Dari yang sebelumnya klien belum berpikir bahwa narkoba dapat menimbulkan masalah pada hidupnya, menjadikan narkoba sebagai jalan pintas untuk lari dari masalah, selalu menyalahkan orang lain, kesulitan mengendalikan amarah, dan selalu mengambil keputusan tanpa memikirkan konsekuensinya. Setelah mendapatkan layanan konseling individual klien sudah sadar bahwa narkoba menimbulkan banyak masalah bagi hidupnya, narkoba bukan jalan pintas untuk lari dari masalah, mau mengakui kesalahannya, mengendalikan amarahnya, serta mampu mempertimbangkan konsekuensi dalam setiap keputusan.

Adapun pendalaman penelitian ini dan sekarang yaitu teknik yang digunakan sama kontrol diri (*Self Control*) dan perbedaan penelitian ini dengan penelitian sekarang yaitu pembahasan, masalah dan lokasi penelitian.

Kelima, Ogan Wahyu Adytia pada tahun 2019 dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa”⁵. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik self control untuk meningkatkan kedisiplinan belajar pada siswa kelas X Multimedia 3 SMK Muhammadiyah Salaman. Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama menggunakan *Self Control*. Perbedaan penelitian ini tidak menggunakan metode ibadah masalah yang diteliti dan lokasi penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedisiplinan belajar siswa mengalami peningkatan setelah memperoleh konseling kelompok dengan rata-rata 25% dan hasil analisis uji Paired Samples T-test dengan nilai signifikansi menunjukkan $p=0,000$. Hasil probabilitas menunjukkan kurang dari 0,05 maka hipotesis H_a diterima dan H_o ditolak. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik self control efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar pada siswa kelas X Multimedia 3 di SMK Muhammadiyah Salaman.

Keenam, Nida Rizki Fitriyani (131111041) tahun 2018 dengan judul “Pelaksanaan Bimbingan agama Islam untuk Meningkatkan *Self Control* pada Narapidana Narkoba di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Lapas Kelas II B Tegal” Pondok Pesantren Nurul Hidayah Lapas Klas II B Tegal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa. Pertama, kondisi psikologis dan self control narapidana narkoba Lapas kelas II B Tegal, mengacu pada lima aspek yaitu kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan mengantisipasi peristiwa melalui berbagai pertimbangan, kemampuan menafsirkan peristiwa dengan memperhatikan segi-segi

⁵ Ogan Wahyu Adytia, *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Control Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa*. Skripsi, (Universitas Muhammadiyah Malang, 2019).

positif dan kemampuan memilih keputusan berdasarkan apa yang diyakini dan disetujui individu. Kondisi psikologis dan self control narapidana narkoba sebelum atau awal mengikuti bimbingan agama dan setelah mengikuti bimbingan agama, mengalami banyak perubahan yang lebih positif melihat dari kondisi kontrol diri dari data tersebut bahwa bimbingan agama Islam sangat berperan dalam perkembangan perilaku untuk mengontrol dirinya untuk menjadi lebih baik. Kedua, pelaksanaan bimbingan agama Islam di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Lapas kelas II B Tegal akan dapat tercapai tujuan dan fungsinya apabila pelaksanaan bimbingan agama Islam meliputi unsur bimbingan yaitu subjek atau pembimbing, narapidana narkoba, metode dan materi.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh semakin merebaknya peredaran narkoba. Badan Narkotika Nasional (BNN) mengumumkan jumlah pengguna narkoba di Indonesia hingga November 2015 mencapai 5,9 juta orang, dari sebelumnya pada bulan Juni 2015 tercatat 4,2 juta. Bertambahnya jumlah penyalahguna dan pengedar narkoba menjadi bukti yang signifikan tentang permasalahan narkoba, seiring meningkatnya pengungkapan kasus tindak kejahatan narkoba yang semakin beragam polanya dan semakin banyak pula jaringan sindikatnya.⁶ Persamaan penelitian ini ialah untuk meningkatkan *Self Control*. Perbedaan lokasi penelitian, masalah dan metode ibadah.

B. Landasan Teori

1. Konseling Kelompok

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), konseling didalam pendekatan konseling ialah pemberian bantuan yang diberikan konselor kepada

⁶ Nida Rizki Fitriyani, *Pelaksanaan Bimbingan agama Islam untuk Meningkatkan Self Control pada Narapidana Narkoba di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Lapas Kelas II B Tegal*. Skripsi, (Tegal, 2021).

klien/konseli dengan menggunakan metode psikologis dan sebagainya, akan tetapi biasanya konseling dapat disebut sebagai pengarahan dan penyuluhan.⁷

Konseling kelompok adalah bantuan untuk orang yang masuk sekelompok keadaan yang memiliki gagasan untuk mencengah, serta terkoordinasi bekerja dengan kemajuan dan perkembangan. Di dalam membimbing pertemuan sebagai titik fokus bantuan yang diberikan oleh konselor niat penuh untuk bekerja pada kapasitas dan kemampuan mental konseli untuk memiliki pilihan untuk mengelola isu-isu dan konflik yang sedang dihadapi konseli.⁸

a. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konseling Kelompok

Untuk mencapai tujuan dan menemukan keberhasilan yang langgeng dalam konseling kelompok, peneliti harus fokus pada variabel-variabel yang mempengaruhi konseling kelompok. Yaitu:

1) Membina Harapan

Kepercayaan akan menimbulkan rasa percaya diri pada klien untuk memiliki pilihan dalam menangani masalah tersebut. Klien akan mendapatkan pemahaman dan kapasitas untuk mengembangkan kemampuan atau potensi mereka sebagai hasil dari harapan ini.

2) Universalitas

⁷ Kamus Besar Bahasa Indonesia

⁸Dr.Namora Lumongga Lubis, M. Sc. *Konseling Kelompok*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2016), hal. 19.

Saat klien menyadari bahwa dia bukan satu-satunya yang mengalami masalah ini, kelengkapan akan mengurangi tingkat ketidaknyamanan. Namun ada berbagai masalah yang dihadapi anggota grupnya juga.

3) Perbedaan Informasi

Pemimpin kelompok (konselor) atau anggota kelompok lainnya dapat memberikan informasi.

4) Altruisme

Tindakan memberi dan menerima disebut sebagai altruisme. Klien yang merasa bahwa pertemuannya telah memberikan banyak informasi dan kebaikan kepada sistem pengarahannya.

5) Pengulangan Korektif Keluarga Primer

Tujuan dari kegiatan pengulangan keluarga esensial adalah untuk membangun kedekatan yang mendalam antara peneliti dan konseli/klien. Diharapkan setiap klien merasa menjadi bagian dari keluarga yang saling mendukung dan peduli seperti saudara kandung.

6) Pengembangan Teknik Sosialisasi

Cara berkelompok orang menciptakan hubungan relasional terkait dengan proses sosialisasi. Setiap peserta dalam penelitian ini mampu menyampaikan keinginannya secara efektif.

7) Peniruan Tingkah Laku

Saya mendapatkan peniruan perilaku dari pengalaman atau dengan berbicara kepada orang-orang dalam kelompok saya yang menurut saya layak untuk itu.

8) Belajar Menjalin Hubungan Interpersoanal

Diharapkan setiap anggota kelompok belajar satu sama lain untuk mengembangkan hubungan interpersonal dengan kelompok.

9) Kohesivitas Kelompok

Kesatuan kelompok terjadi begitu saja. Ada keinginan untuk menjaga hubungan dekat dengan orang lain dan bentuk penerimaan yang hangat satu sama lain.

10) Katarsis

Anggota kelompok diharapkan mengekspresikan emosi positif dan negatif untuk melepaskan katarsis mereka.

11) Faktor-Faktor Eksistensial

Anggota kelompok harus mendiskusikan faktor-faktor eksistensial dan menggunakannya sebagai materi pelajaran. Hal ini penting agar anggota kelompok mengetahui bahwa ada banyak hal dalam hidup yang harus dipahami dan diselesaikan.

b. Struktur Konseling Kelompok

Struktur mengkaji tujuan dan variabel yang ada mempengaruhi kelompok penasihat, maka pada saat itu, hal-hal lain tidak penting dapat diabaikan adalah desain. Ialah:⁹

1) Jumlah Anggota Kelompok

Ketika jumlah orang dalam satu kelompok di bawah empat, getaran kolektif menjadi kurang kuat. Sebaliknya, jika jumlah orang dalam kelompok lebih dari 12 orang, konselor kesulitan mengelola kelompok karena terlalu

⁹*Ibid.*, hal. 60

besar orang didalamnya. Dengan demikian, jumlah kelompok dalam satu *group directing* mencapai 4 sampai 12 klien/konseli.

2) Homogenitas Kelompok

Tidak ada pedoman universal untuk menentukan karakteristik klien atau konseli yang homogen atau heterogen karena masalah homogenitas atau heterogenitas konseling kelompok jelas merupakan salah satu yang diperdebatkan.

3) Sifat Kelompok

Ada dua jenis kualitas pengumpulan yang terkandung dalam konseling kelompok. Yaitu:

1. Sifat terbuka

Grup ini dikatakan terbuka karena dapat menerima anggota baru kapan saja hingga batas tertentu.

2. Sifat tertutup

Seorang konselor yang tertutup melarang klien baru bergabung dengan yang sudah mapan..

4) Waktu Pelaksanaan

Cakupan masalah yang dihadapi kelompok sangat menentukan batas waktu pelaksanaan konseling dalam kelompok. Soal yang terlalu rumit biasanya memerlukan waktu penyelesaian yang lebih singkat dari pada soal yang membingungkan.

2. *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

Untuk perubahan spesifik dalam metode pola perilaku dan mengubah keyakinan maladaptif. Individu dibantu oleh terapis dalam mengganti interpretasi peristiwa yang irasional dengan yang lebih realistis. Atau, itu mencegah orang dari metode yang lebih efisien untuk menyembuyikan pengalaman mereka yang membantu dalam pengelolaan respons emosional yang gelisah seperti depresi dan kecemasan.¹⁰

Konseling *Cognitive Behavior Therapy* merupakan perpaduan dua metodologi dalam psikoterapi, yaitu *mental treatment* dan *conduct treatment*. Terapi yang berfokus pada berpikir, membuat asumsi, dan memiliki keyakinan orang dapat belajar mengenali dan mengubah pikiran irasional atau kesalahan dalam berpikir melalui terapi kognitif. Terapi perilaku, di sisi lain membantu orang dalam mengembangkan perilaku baru yang membantu dalam pemecahan masalah. Masa lalu individu bukanlah fokus dari pendekatan perilaku kognitif, sebaliknya masalah saat ini diprioritaskan tanpa mengabaikan masa lalu. Metode *Cognitive Behavior Therapy* adalah tahap pembukaan, pusat dan akhir (*end*).

3. *Teknik Cognitive Restructuring*

Pembangunan kembali *cognitive restructuring* memungkinkan konselor untuk dengan senang hati memahami pertimbangan yang tidak masuk akal atau maladaptif dan menggunakan pendekatan tertentu, seperti diskusi yang stabil, kecenderungan *socrates*, dan *trail* dan kesalahan sosial, untuk menetralkan kehadiran mereka. Metode yang paling efektif untuk melaksanakan prosedur mental *rebuilding*.

¹⁰ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001), hal.214.

Menurut Doyle dalam Efford¹¹ menggambarkan metode dengan tujuan langkah eksplisit dan diikuti oleh konselor sambil menggunakan metode *cognitive restructuring* kembali dengan konseli mereka:

1. Kumpulkan informasi mendasar untuk mengungkap bagaimana klien itu telah mengelola masalah dalam rentang waktu yang luas.
2. Bantu klien untuk menyadari cara berpikirnya. Periksa model asli yang membantu keputusan klien dan bicarakan berbagai pemahaman tentang bukti yang dapat diakses.
3. Menganalisis sudut pandang bijaksana klien, yang berpusat pada apa arti kontemplasi klien untuk kemakmurannya. Untuk memperjelas maksud mereka kepada klien, konselor profesional mungkin membesar-besarkan pemikiran irasioanal.
4. Tawarkan bantuan klien dalam menilai keyakinan klien mengenai pola pikir klien sendiri dan pola pikir orang lain.
5. Membantu klien dalam belajar megubah asumsi dan keyakinan internal mereka.
6. Ulangi perspektif yang tidak masuk akal sekali lagi dengan mencegah klien dari detail penting dengan mengutip contoh dunia nyata. Bantu klien dalam menetapkan tujuan yang dapat dicapai.
7. Sampai contoh yang secara benar-benar dibingkai, mengkonsolidasikan penghentian pemikiran dengan reproduksi, tugas sekolah dan pelepasan.

¹¹ Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Oleh Konselor*. (Yogyakarta:Pustaka Pelajar. 2016), h. 255.

Menurut Velting, Setzer, dan Albano mengusulkan menggunakan *Cognitive Restructuring* untuk remaja dan anak-anak yang mengidap gangguan kecemasan. Dengan mengidentifikasi pikiran yang menyebabkan perasaan cemas, anak-anak dapat belajar menantang pikiran-pikiran *self-defeatingnya* sendiri dengan pikiran-pikiran coping¹².

Al-Qur'an menyebutkan bahwa relasi anatar hati dan akal tidak dapat dipisahkan. Qolbu dalam perspektif Al-Qur'an merupakan pemahaman manusia. Sebagaimana yang terdapat dalam Q.S. Al'Araf:179, yang

Artinya: "*dan sesungguhnya kami jadikan untuk (isi neraka jahannam) kebanyakan dari jin dan manusia, mereka mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka mempunyai (mata) tetapi tidak dipergunakan untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai teliga (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengar (ayat-ayat Allah). Mereka itu sebagai binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lalai*".¹³

Berangkat dari konsep tersebut, maka manusia butuh melakukan penanganan terhadap aspek kognitif merupakan strategi paling efektif dalam menghindari terjadinya perilaku menyimpang.

4. *Self Control*

Self Control adalah kemampuan untuk mengedalikan diri dala keadaan benar-benar terbiasa dengan apa yang dilakukan, melakukan hal-hal positif dan menjauhi

¹² *Ibid.*, h. 256-258

¹³ Q.s. Al'Araf:179

hal-hal negatif. *Self control* juga dapat dipahami sebagai keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan saat berhadapan dengan lingkungan sekitar. Seseorang dengan ketenagaan yang besar umumnya dapat menyusun, membimbing, menyatukan dan mengarahkan ke arah yang positif.

Self control merupakan kemampuan seseorang untuk menentukan perilaku diri sendiri berdasarkan standar kualitas diri masing-masing agar baik juga dikenal dalam mata masyarakat sekitar untuk mendorong perilaku yang baik. Ini bisa berarti bahwa seseorang dapat mempengaruhi perilaku positif pada orang lain dan diri sendiri tanpa bantuan orang lain jika *self control* sudah tertanam dalam diri seseorang tersebut tanpa bantuan orang lain untuk kontrol dirinya sendiri.

Self control adalah kemampuan untuk mengubah perilaku seseorang, untuk mengendalikan baik data yang diinginkan atau tidak diinginkan, dan untuk memilih rencana permainan seseorang berdasarkan hal itu diyakininya adalah semua aspek *self control* definisi yang dikemukakan oleh Averill berpusat pada sekumpulan kemampuan untuk mengarahkan dalam memilih aktivitas yang sesuai dengan apa yang dia yakini.¹⁴

Kapasitas *self control* individu adalah kemampuan mereka untuk membaca situasi dan lingkungan mereka dengan kepekaan. Selain itu, kemampuan mengendalikan perilaku dalam sosialisasi mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri dan mengendalikan tindakan orang lain sesuai dengan keadaan. memiliki kecenderungan untuk menarik perhatian dan keinginan untuk mengubah perilaku seseorang untuk melanyani orang lain dengan lebih baik,

¹⁴, M. Nur Ghufron., 2003. “*Hubungan Pengendalian diri, Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik.*” Tesis Ilmu Psikologi UGM Yogyakarta.

memenuhi standar mereka, dan menyembunyikan perasaannya adalah semua bentuk pencarian perhatian.

Oleh karena itu, salah satu kemampuan seseorang, *self control* dapat dikembangkan dan dimanfaatkan sepanjang hidup seseorang, termasuk ketika berhadapan dengan kondisi masyarakat. Kebijakan adalah kemampuan untuk mengkoordinasikan, mengarahkan, dan membimbing. Tindakan positif yang dilakukan oleh individu.

a. Aspek-Aspek Pengendalian Diri

Menurut Ghufron aspek-aspek yang terdapat dalam pengendalian diri adalah:¹⁵

- a. Kapasitas untuk mengelola perilaku untuk situasi ini perilaku sangat penting karena perilaku menyimpang dapat terjadi bila perilaku seseorang tidak terkendali, padahal kemampuan mengendalikan perilaku setiap orang berbeda-beda.
- b. Kapasitas untuk mengendalikan diri rangsangan karena kehidupan seseorang dienuhi dengan berbagi rangsangan, maka kemampuan untuk mengendalikan diri adalah aspek lain dari pengendalian diri dari berbagai jenis peningkatan yang akan datang, prioritas masing-masing kemampuan untuk mengontrol peningkatan ini, terutama dengan menentukan peningkatan mana yang harus dihentikan.
- c. Dalam pengelolaan suatu masalah atau kejadian, kemampuan mengantisipasi kejadian juga harus mampu mengantisipasi masalah agar tidak membesar dan semakin pecah.
- d. Penting juga untuk dapat menginterpretasikan peristiwa individu mampu menginterpretasikan peristiwa, yang berarti bahwa mereka harus mampu

¹⁵ Ibid.,

menginterpretasikan semua peristiwa hidup mereka dapat dengan mudah menjalaninya dan mempertimbangkan langkah selanjutnya.

- e. Kemampuan untuk membuat pilihan dalam setiap keadaan, harus ada keputusan untuk dibuat. Setiap orang harus dapat membuat pilihan yang baik untuk dirinya sendiri, orang lain dan lingkungannya tanpa merugikan diri sendiri atau orang lain..

Mereka akan mampu mengendalikan diri anda sebaik mungkin dan jauhi hal-hal buruk jika setiap orang memiliki aspek-aspek tersebut.

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Seperti faktor psikologis lainnya *self control* dipengaruhi oleh banyak faktor. Secara umum, baik faktor internal maupun eksternal (lingkungan) individu mempengaruhi pengendalian diri.

1) Faktor internal

Usia adalah faktor internal yang berkontribusi terhadap *self control* kapasitas pengendalian diri meningkat seiring bertambahnya usia.

2) Faktor eksternal

Faktor luar ini termasuk iklim keluarga. Kapasitas pengendalian diri seseorang sangat ditentukan oleh keluarganya, terutama oleh orang tuannya.

5. Penyalahgunaan Narkoba

Narkoba adalah kependekkan dari opiat, psikotropika, obat lainnya.¹⁶ Obat-obatan atau opiat berasal dari kata bahasa inggris *narcose*, yang berarti untuk bersantai dan membius. Kata yunani “narke” atau “narkam”, yang berarti “mabuk

¹⁶ Kamus Besar Bahasa Indonesia (Jakarta: Balai Pustaka, 2008), hlm. 66.

sampai anda tidak merasakan apa-apa”, adalah akar dari kata “narkotika”. Narkoba disebut sebagai “obat bius”.¹⁷

Alasan kecanduan zat variabel dalam perdagangan narkoba semakin banayak faktor-faktor yang mencegahnya seorang individu khususnya faktor karakter, variabel alami, faktor tekanan teman sebaya, dampak dari budaya masa kini 30 dampak negatif bagi pengguna narkoba merugikan individu atau keluarga, masyarakat, bangsa dan negara. Mereka juga menyebabkan kematian generasi muda (*lost generation*).

Semakin banyak seseorang yang mengedarkan narkoba diindonesia sehingga banyak sekali peredar gelap. Kekhawatiran ini semakin akut akibat meluasnya pusaran gelap narkoba di seluruh lapisan masyarakat, termasuk generasi muda. Masa depan bangsa dan negara akan sangat terpengaruh oleh hal ini. Salah satu faktor penyebab maraknya remaja menggunakan narkoba adalah tindakan beberapa remaja, yang jelas mengabaikan norma, nilai dan hukum kehidupan mereka.

Dalam kehidupan sehari-hari menurut masyarakat masih banyak anak muda yang benar-benar mewujudkannya trik penenang. Banyak faktor internal dan eksternal yang menyebabkan seseorang jatuh ke dalam perangkap narkoba.

1. Faktor Internal, yaitu faktor dalam diri seseorang, seperti yang berasal dari dalam.

Yaitu :

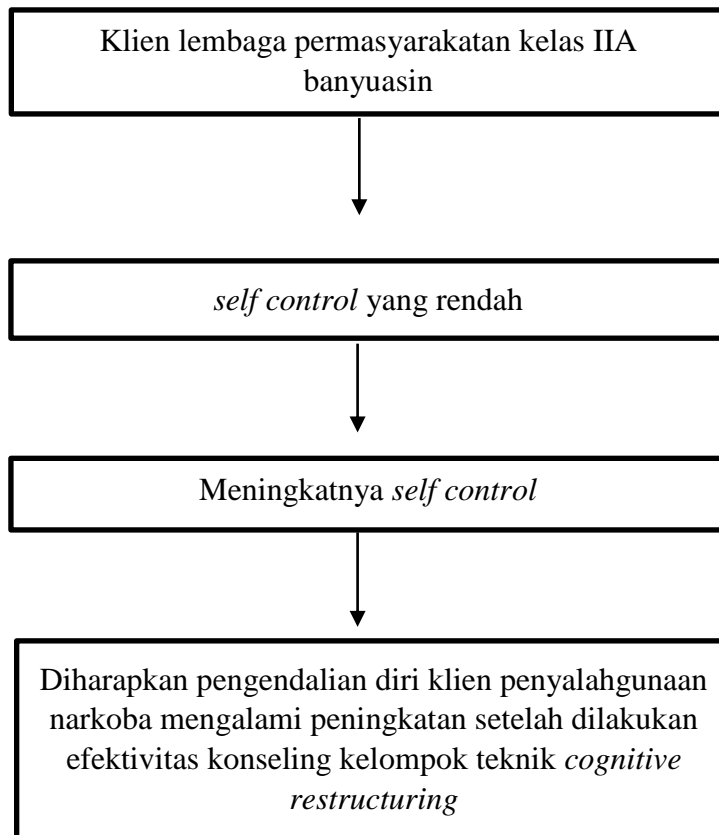
- a. Karakter lebih muda bergabung dengan keluarga jika karakter seseorang lemah, buruk, dan mudah dipengaruhi oleh orang lain. Seseorang menggunakan narkoba jika hubungan keluarganya tidak bersahabat (*broken home*).

¹⁷ B.A Sitanggang, *Pendidikan Pencegahan Penyalahgunaan Narkotika* (Jakarta: Karya Utama, 1999), hlm. 13

- b. Sangat mudah untuk menjadi frustrasi dan putus asa.
 - c. Pencarian keuntungan finansial memicu keinginan untuk bekerja sebagai pengedar narkoba. Orang-orang yang memiliki banyak perubahan tetapi tidak cukup menonjol untuk diperhatikan oleh keluarga mereka atau pergi ke beberapa tempat yang tidak dapat diterima pasti akan menggunakan narkoba.
2. Faktor Eksternal, narkoba berbahaya dalam situasi ini karena faktor eksternal penyebab yang datang dari luar diri orang itu sendiri dan berpengaruh dalam melakukan sesuatu. Padahal, faktor eksternal meliputi:
- a. Pergaulan teman sebaya memiliki dampak yang signifikan terhadap kecanduan narkoba, biasanya dimulai dengan mengikuti teman, khususnya di kalangan remaja dengan kepribadian lemah dan kemampuan mental.
 - b. Sosial/Komunitas yang terkendali dan organisasi kecil yang efektif kan mencegah penangkapan narkoba; sebaliknya suasana sosial yang cenderung pasif dan tidak peduli dengan suasana umum dapat menyebabkan peredaran obat yang tidak terkendali di kalangan remaja.

C. Kerangka Teori

Kerangka berpikir merupakan rancangan atau garis yang telah digagas oleh peneliti untuk melakukan penelitian yang telah dirancang. Gejala-gejala yang ada dapat dijelaskan sementara dengan mengungkapkan pikiran seseorang dalam penelitian, serta menjadi objek permasalahan didalamnya dan keduanya saling berkaitan. Dapat disimpulkan bahwa kerangka berpikir merupakan inti dari rencana penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Sebagai melihat kerangka berpikir ini dapat dilihat pada bagan I, sebagai berikut:



Bagan 1

Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan *Self Control* Terhadap Penyalahgunaan Narkoba Di lembaga permasyarakatan (LAPAS) kelas IIA Banyuasin

kerangka berpikir dalam penelitian ini berawal sebuah LAPAS yang dimana terdapat klien penyalahguna narkoba yang masuk keluar penjara dengan kasus yang sama yaitu penyalahguna narkoba. Hal tersebut menyebabkan mereka rendahnya *self control* untuk meningkatkan pengendalian diri mereka, *cognitive restructuring* menjadi layanan yang diharapkan untuk mampu meningkatkan pengendalian diri penyalahgunaan narkoba di lembaga permasyarakatan (lapas) kelas IIA banyuasin.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitaian merupakan suatu hasil sementara yang digunakan oleh peneliti dan tingkat kebenarannya masih perlu diuji terlebih dahulu. Untuk membuktikan

kebenarannya, maka peneliti/penulis membutuhkan data-data yang menunjang hipotesis.

Hipotesis yang terkandung dalam penelitian ini, sebagai berikut:

Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan *Self Control* Terhadap Penyalahgunaan Narkoba Di Lembaga Perasyarakatan (LAPAS) Kelas IIA Banyuasin.

H_a : Konseling Kelompok Efektif Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Meningkatkan *Self Control* Terhadap Penyalahgunaan Narkoba Di Lembaga Perasyarakatan (LAPAS) Kelas IIA Banyuasin.

H_0 : Konseling Kelompok Tidak Efektif Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Meningkatkan *Self Control* Terhadap Penyalahgunaan Narkoba Di Lembaga Perasyarakatan (LAPAS) Kelas IIA Banyuasin.