



<http://ijec.ejournal.id>

# INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING

ISSN 2541-2779 (print) || ISSN 2541-2787 (online)

UNIVERSITAS MATHLA'UL ANWAR BANTEN



Research Based Article

## Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kemampuan Coping pada Pelajar Pecandu Napza

Hanif Kurniawati<sup>1</sup>, Budi Purwoko<sup>2</sup>, Tamsir Muis<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

### Article History

Received: 17.03.2021  
Received in revised form:  
04.05.2021  
Accepted: 25.06.2021  
Available online: 30.07.2021

### ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) TO IMPROVE COPING ABILITY IN DRUG ADDICT STUDENTS. This study provides an overview of the effect of Therapy with the Cognitive Behavioral Concept Approach to Preventing Relapse in Drug Abusers. The purpose of this study was to determine whether there is an effect of therapy with cognitive behavioral conceptual approaches to prevent relapse in drug abusers. The research design applied to the study was an experimental research design with a pretest and posttest control group design. The analysis used to see the significance of changes before and after the intervention was non-parametric analysis, namely the Two Independent Sample Test Mann Whitney U. The therapy process was carried out in 5 stages, with a total of 8 meetings, according to the meeting design in each stage. The results of therapy showed no significant difference between the experimental group and the control group.

KEYWORDS: Cognitive Behavior Therapy, Coping Ability, Drug Addicts.

DOI: 10.30653/001.202152.159



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.  
© 2021 Hanif Kurniawati, Budi Purwoko, Tamsir Muis.

### PENDAHULUAN

Kasus penyalahgunaan NAPZA di Indonesia semakin marak disemua lapisan kalangan masyarakat. Sasaran peredaranya tidak hanya ditempat hiburan malam, namun juga sudah menyebar ke berbagai lingkungan di masyarakat. Berbagai kasus terkait dengan penyalahgunaan pun sering muncul dan semakin meningkat. Korban dari kasus penyalahgunaan ini semakin melebar dan berdampak pada semua lapisan masyarakat dari tokoh masyarakat, pekerja kantor, remaja, pelajar, bahkan anggota kepolisian dan tentara.

Berdasarkan UU tentang Narkotika tahun 2009 no 35. Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintesis maupun semi sintesis yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi

<sup>1</sup> Corresponding author's address: Universitas Negeri Surabaya; Jl. Lidah Wetan, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Kota SBY, Jawa Timur 60213, Indonesia. E-mail: [hanif.17071325014@mhs.unesa.ac.id](mailto:hanif.17071325014@mhs.unesa.ac.id)

sampai menghilangkan rasa nyeri, dan dapat menimbulkan ketergantungan. Zat adiktif lainnya merupakan bahan penyebab ketergantungan dan berbahaya bagi kesehatan dan menimbulkan berubahnya cara berperilaku (Infodatin, 2017).

NAPZA yang disalahgunakan bisa berdampak pada individu itu sendiri, keluarga, maupun masyarakat luas. Selain melanggar hukum, penyalahgunaan narkoba juga berdampak negatif bagi kesehatan dan produktivitas seseorang (Sitorus, 2014). Penyalahgunaan NAPZA dapat mempengaruhi timbulnya berbagai macam bahaya, diantaranya adalah kematian (17%), kelainan paru-paru (53,5%), gangguan liver (55,10%), hepatitis (56,56%), gangguan otak (GMO), depresi/kecemasan, tumor (kanker), psikotik, dan angka kekambuhan (43,9%). Oleh karena itu, permasalahan yang timbul dari penggunaan obat-obatan membuat kategorisasi sederhana, dimana hal ini mungkin bisa bersifat sosial, fisik, hukum, interpersonal atau psikologis (Benet, 2010).

Pendekatan intervensi yang disarankan harus dapat mengemukakan faktor-faktor tersebut secara menyeluruh. Konsep psikologis yang menarik perhatian konteks kecanduan ini adalah "*coping*" (Kaur & Vikas, 2016). Konstruk "*coping*" didefinisikan sebagai cara seseorang untuk mengatasi tantangan, mengelola kondisi stres dan responnya (pemikiran, perasaan dan perilaku seseorang) dalam menghadapi tantangan tersebut, Kemampuan *coping* merupakan salah satu faktor yang telah dikonfirmasi keefektifannya dalam banyak penelitian untuk mengurangi penggunaan narkoba dan kekambuhan (Shafiei dkk, 2016).

CBT untuk gangguan penyalahgunaan zat bertujuan untuk membangun kembali kognisi pasien yang menyimpang terhadap dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungan. Pendekatan awal CBT terhadap kecanduan ditujukan untuk pencegahan kambuhnya (*Relapse Prevention*) penggunaan kembali obat-obatan (Marlatt, 1985 dalam Miller, 2009). Shafiei dkk (2016) menyatakan bahwa pencegahan kekambuhan dapat diperkirakan oleh peningkatan dari *coping* kognitif dan *coping* perilaku. Kekambuhan merupakan hasil pengobatan yang paling umum untuk kecanduan yang harus ditangani, diantisipasi dan disiapkan selama pengobatan. Model dari *relapse prevention* memandang bahwa kekambuhan bukanlah sebagai suatu kegagalan, melainkan sebagai bagian dari proses pemulihan dan kesempatan untuk belajar (Kadden, 2002).

Atas dasar hal yang telah dijelaskan, secara teoretis dapat kita simpulkan pendekatan *cognitive behavior therapy* dapat membantu pelajar mengatasi sebuah masalah kehidupan. Namun, hanya sedikit penelitian yang secara spesifik membuktikan bahwa pendekatan *cognitive behavior therapy* efektif untuk meningkatkan kemampuan *coping* pelajar pecandu NAPZA untuk pencegahan *relapse*. Sehingga peneliti merasakan keperluan untuk meneliti tentang pendekatan *cognitive behavior therapy* sebagai salah satu alternatif bantuan dalam permasalahan pelatihan peningkatan kemampuan *coping* dengan focus kepada pelajar yang sudah menjadi pecandu NAPZA untuk pencegahan *relapse*.

## METODE

Rancangan penelitian yang diterapkan untuk penelitian merupakan rancangan penelitian eksperimen dengan desain *pretest and posttest control group*. Penggunaan desain penelitian ini atas dasar beberapa pertimbangan antara lain: (1) rancangan penelitian ini merupakan salah satu yang tepat diantara beberapa jenis eksperimen dan dapat diterapkan dalam penelitian-penelitian bidang pendidikan maupun psikologi, (2)

rancangan penelitian ini menempatkan subjek penelitian secara acak (random). (3) rancangan penelitian ini merupakan rancangan penelitian yang tepat dalam menguji hipotesis karena dapat memberikan pengendalian secara memadai sehingga variabel bebas bisa diukur dengan tepat. Secara umum desain eksperimen didalam penelitian yang dilakukan seperti pada gambar di bawah ini:

R1	O1	X1	O2
R2	O3	X2	O4

Gambar 1. Desain Penelitian Pre-test and Post-test Control Group Design

### Lokasi dan Subjek Penelitian

Lokasi penelitian di yayasan Orbit Surabaya. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah sepuluh orang siswa yayasan Orbit Surabaya. Di dalam menetapkan sampel penelitian, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan pengambilan sampel berdasarkan tujuan penelitian (Sukmadinata, 2010:254).

### Instrumen Penelitian

Instrumen didalam penelitian merupakan sebuah alat yang dipergunakan dalam penelitian untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan, selain itu instrumen penelitian digunakan untuk melakukan pengukuran dengan tujuan menghasilkan data yang akurat. Penelitian ini menggunakan dua jenis penelitian pertama bahan perlakuan, kedua instrumen pengumpulan data berupa skala *Ways of coping questionnaire*, pedoman observasi dan pedoman wawancara.

Tabel 1. Skala Coping Stres

No	Aspek	Indikator
1	<i>Confrontative coping</i>	Mampu mengubah situasi
2	<i>Distancing</i>	Mampu menciptakan pandangan positif
3	<i>Self controlling</i>	Mampu mengatur tindakan
4	<i>Seeking social support</i>	Mampu mencari dukungan
5	<i>Accepting responsibility</i>	Adanya peran diri sendiri
6	<i>Escape-avoidance</i>	Mampu menghindar dari masalah
7	<i>Planful Problem solving</i>	Dapat memecahkan masalah
8	<i>Reappraisal positive</i>	Dapat menciptakan hal-hal positif

### Analisis Data

Untuk melihat validitas dan reliabilitas suatu alat ukur terutama pada alat ukur Alcohol and Drug Relapse Warning Scale dilakukan adanya analisis item terlebih dahulu. Teknik analisis item yang digunakan untuk melakukan uji validitas adalah Partial Least Square. Teknik reliabilitas menggunakan reliabilitas alpha cronbach. Berdasarkan hasil item valid dari perhitungan validitas dan reliabilitas pada pre-test, item yang valid tersebut digunakan pula untuk perhitungan post-test. Teknik analisa data untuk menguji perbedaan antara kelompok kontrol dan eksperimen pada Alcohol and Drug Relapse Warning scale yaitu menggunakan teknik analisis U MannWhitney, yaitu uji statistika non parametrik yang digunakan untuk membandingkan sampel independen, (Uyanto, 2009).

Hipotesis dari penelitian adalah adanya perbedaan frekuensi (kecenderungan) relaps antara kelompok kontrol dan eksperimen setelah diberi terapi dengan pendekatan konsep Cognitive- Behavioral Therapy (CBT).

### **Tahapan Intervensi**

Melakukan screening subjek sesuai pedoman subjek penelitian dan disertai dengan melakukan tes intelegensi. Melakukan random assignment untuk menentukan kelompok kontrol dan eksperimen. Melakukan Pre-test pada kelompok Kontrol dan eksperimen, dengan menggunakan Alcohol and Drug Relapse Warning Scale dan Rapid Test (urin) Melakukan Intake Assessment untuk mengetahui kondisi klien secara umum dan dilanjutkan dengan memberikan tes Socrates untuk mengetahui motivasi klien menjalani terapi Selanjutnya para subjek diberikan penjelasan, dukungan, dan semangat untuk melakukan perubahan menggunakan terapi kognitif perilaku agar subjek mendapat gambaran. Kemudian pembuatan komitmen bersama mengenai sesi terapi yang akan dilaksanakan. Proses Terapi menggunakan CBT pada subjek eksperimen dan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan Melakukan Post-treatment pada kelompok Kontrol dan eksperimen, dengan menggunakan Alcohol and Drug Relapse Warning Scale dan Rapid Test (urin) Tritermen diberikan selama lima sesi, setiap sesi dilakukan dalam waktu 60 menit dengan aturan 30/30/30. Sesi terapi dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Tahap 1: Asesmen dan diagnosa awal
- 2) Tahap 2: Mencari emosi negatif, pikiran otomatis, keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan
- 3) Tahap 3: Menyusun rencana intervensi dengan memberikan Konsekuensi positif-negatif kepada klien dan significant persons
- 4) Tahap 4: Fokus terapi, intervensi tingkah laku lanjutan
- 5) Tahap 5: Penutup.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Gambaran Umum Pelaksanaan program terapi Kognitif Perilaku Pelaksanaan program terapi berlangsung sebanyak 8 sesi, setiap dua kali dalam seminggu (hari Selasa dan Jumat). Pelaksanaan program dilakukan di ruang konsultasi yayasan Orbit Surabaya. Dalam proses pelaksanaan program seluruh subjek tidak berkenan didokumentasikan melalui foto dan video, serta tidak memperkenalkan orang lain selain peneliti dan terapis untuk masuk ke ruang konsultasi.

Hasil Analisis Kuantitatif Dilakukan analisis U-Man Whitney untuk membandingkan ada tidaknya pengaruh program Terapi Kognitif perilaku yang diberikan kepada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan hasil sebagai berikut : Pada Tabel 2, dapat dilihat data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah skor Alcohol and Drug Relapse Warning Scale, dengan partisipan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 2. Skor Alcohol and Drug Relapse Warning Scale

Kelompok	Jumlah	Initial Partisipan	Pre-test	Post-test	Gain
Eksperimen	4	B	115	124	-9
		C	77	90	-13
		E	114	94	20
		G	147	135	12
Kontrol	3	A	61	72	-11
		D	100	103	-3
		E	63	58	5

Kesimpulan, berdasarkan hasil dari penghitungan U-ManWhitney terlihat bahwa hipotesis ditolak ( $U=5,000$  ;  $p>0,05$  ;  $Z= -,354$ ), hal ini berarti Tidak ada perbedaan yang signifikan antara perubahan kelompok eksperimen setelah diberikan terapi dengan kelompok kontrol yang tidak diberi terapi. Berdasarkan hasil dari perhitungan U-Man Whitney terlihat  $U=5,000$  ;  $p>0,05$ . Hal ini berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara perubahan kelompok eksperimen setelah diberikan terapi dengan kelompok kontrol yang tidak diberi terapi. Dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan efek terapi dengan pendekatan konsep kognitif perilaku untuk mencegah relapse pada pengguna narkoba.

Dengan demikian hipotesis tidak terbukti. Penelitian ini juga menggunakan Analisis statistik Wilcoxon signed ranks, guna mengetahui efektifitas dari suatu terapi dengan cara membandingkan skor subjek sebelum dan sesudah diberikan terapi. Selain itu dalam uji statistik Wilcoxon signed ranks, juga membantu peneliti melakukan analisis terhadap satu sampel dan sesuai dengan jumlah subjek dalam penelitian ini kelompok eksperimen, antara sebelum dan sesudah diberikan terapi dengan pendekatan konsep kognitif perilaku.

Dalam penelitian ini, kelompok eksperimen terdiri dari 4 orang yang mengikuti program terapi hingga selesai. Keempat subjek melakukan pengisian pre- post test adalah 7 orang, dimana termasuk dalam kategori non parametric. Berdasarkan perhitungan Wilcoxon pada kelompok kontrol diperoleh hasil Z score  $-,535$  ;  $p>0,05$ . Hal ini berarti tidak ada perbedaan yang signifikan pada kelompok kontrol antara pre-test dan post-test. Berdasarkan hasil analisis statistik pada kelompok eksperimen, diperoleh hasil perhitungan Z score  $-,365$  ;  $p>0,05$ . Hal tersebut berarti tidak ada perbedaan yang signifikan pada Alcohol and Drug Relapse Warning Scale sesuai dengan prosedur. Kelompok kontrol berjumlah 6 orang, 3 diantaranya tidak hadir dalam proses post-test.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan oleh peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam penelitian ini Terapi dengan Pendekatan Konsep Kognitif Perilaku kurang efektif untuk mencegah relapse pada penyalah guna narkoba.

## REFERENSI

- Azka, A. (2017). Penerapan cognitive behavior therapy (cbt) untuk meningkatkan self-regulation pada pengguna amphetamine di balai besar rehabilitasi Badan Narkotika Nasional Lido Sukabumi. In *Conference SENATIK STT Adisutjipto Yogyakarta*, Vol. 3 (pp. 138-142).

- Bennett, L. R., Wiweko, B., Hinting, A., Adnyana, I. P., & Pangestu, M. (2012). Indonesian infertility patients' health seeking behaviour and patterns of access to biomedical infertility care: an interviewer administered survey conducted in three clinics. *Reproductive Health, 9*(1), 1-8.
- Cameron, N., & Rychlak, J. F. (1985). *Personality development and psychopathology: A dynamic approach*. Boston: Houghton, Mifflin and Company.
- Durand, V. M., & Barlow, D. H. (2006). *Intisari psikologi abnormal*. Edisi IV. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fauziannisa, M., & Tairas, M. M. W. (2013). Hubungan antara Strategi Coping dengan Self-efficacy pada Penyalahguna Narkoba pada Masa Pemulihan. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial, 2*(3), 136-140.
- Filges, T., & Jorgensen, A. M. K. (2018). Cognitive–Behavioral Therapies for young people in outpatient treatment for nonopioid drug use. *Research on Social Work Practice, 28*(3), 363-385.
- Gabbard, G. O. (1994). *Psychodynamic psychiatry in clinical practice*. The DSM-IV Edition, Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Gilbert, T. C. (2010). Coping, spirituality, motivation to change, and the working alliance: The associations with substance abuse treatment outcomes. Dissertations. New York: Fordham University.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use, 10*(4), 191-197.
- Hawari, D. (2006). *Penyalahgunaan dan ketergantungan NAPZA (Narkotika, Alcohol, dan Zat Adiktif)*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Kaur, J., & Kumar, V. (2013). Competency mapping: A gap analysis. *International Journal of Education and Research, 1*(1), 1-9.
- Kadden, R. M. (2002). *Cognitive-Behavior Therapy for substance dependence: Coping skills training*. Retrieved January 10, 2021 from [https://www.drugsandalcohol.ie/13617/1/NTA\\_CBT\\_Kadden.pdf](https://www.drugsandalcohol.ie/13617/1/NTA_CBT_Kadden.pdf)
- Sitorus, R. (2014). *Kormobiditas pecandu Narkotika*. Palembang: FKM Universitas Sriwijaya. Palembang.