



Penerapan Cognitive Behavior Therapy Dalam Meningkatkan Kontrol Diri Residen NAPZA di Panti Rehabilitasi Orbit Surabaya (Application of Cognitive Behavior Therapy in Improving Self-Control of Drug Residents at the Orbit Rehabilitation Home in Surabaya)

Chari Satun Niswah^{1*}, Aisyah Talitha Oasis Firmani¹, Bakhrudin All Habsy¹

¹Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

ABSTRAK

Pusat rehabilitasi adalah tempat yang penting dalam upaya pemulihan individu yang terlibat dalam penyalahgunaan narkoba. Dalam konteks ini, Cognitive Behavior Therapy dipilih sebagai intervensi yang efektif dalam mengatasi kontrol diri dengan cara memaksimalkan aktivitas kognitif untuk menghasilkan perubahan pada pemikiran emosi perilaku, dan reaksi fisiologis. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menerapkan Cognitive Behavior Therapy sebagai upaya dalam meningkatkan kontrol diri Residen Napza di Panti Rehabilitasi Orbit Surabaya. Sasaran dalam kegiatan ini adalah 3 klien pecandu narkoba.. Pengabdian masyarakat dapat memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai efektivitas penerapan Cognitive Behavior Therapy dalam konteks pusat rehabilitasi narkoba, serta memberikan dasar bagi pengembangan program rehabilitasi yang lebih efektif dan berkelanjutan

Keywords: : Kontrol Diri, Rehabilitasi, Terapi Perilaku Kognitif

ABSTRACT

Rehabilitation centers are important places in the recovery efforts of individuals involved in drug abuse. In this context, Cognitive Behavior Therapy is chosen as an effective intervention in addressing self-control by maximizing cognitive activity to produce changes in thinking, emotions, behavior, and physiological reactions. This community service aims to implement Cognitive Behavior Therapy as an effort to improve the self-control of Drug Residents at the Orbit Surabaya Rehabilitation Center. The target of this activity is 3 drug addict clients. Community service can provide a better understanding of the effectiveness of implementing Cognitive Behavior Therapy in the context of drug rehabilitation centers, as well as provide a basis for developing more effective and sustainable rehabilitation programs.

Keywords: Self-Control, Rehabilitation, Cognitive Behavioral Therapy,

Correspondence

Chari Satun Niswah
Universitas Negeri Surabaya
Jl. Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Surabaya, Jawa Timur
60213, Indonesia
Email: chari.21062@mhs.unesa.ac.id

Article History

Submitted: 19-05-2024

Revised: 27-11-2024

Accepted: 02-12-2024

How to cite:

Niswah, C. S., Firmani, A. T. O., & Habsy, B. A. (2024). Penerapan Cognitive Behavior Therapy Dalam Meningkatkan Kontrol Diri Residen NAPZA di Panti Rehabilitasi Orbit Surabaya. DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(3), 232-245. <https://doi.org/10.58545/djpm.v3i3.271>

 [10.58545/djpm.v3i3.271](https://doi.org/10.58545/djpm.v3i3.271)

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.

Copyright (c) 2024 Authors



1. PENDAHULUAN

Penyalahgunaan narkoba dan obat-obatan terlarang telah menjadi salah satu masalah kesehatan dan sosial yang paling mendesak di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Dampak negatif dari penyalahgunaan narkoba tidak hanya merugikan individu yang terlibat, tetapi juga meluas ke lingkungan sosial, ekonomi, dan keluarga. Dalam upaya untuk mengatasi masalah ini, pemerintah dan berbagai institusi

kesehatan telah berupaya untuk memberikan pendekatan yang holistik dan efektif dalam rehabilitasi individu yang terkena dampak penyalahgunaan narkoba (Halgin et al., 2012).

Meskipun berbagai upaya telah dilakukan untuk menangani masalah penyalahgunaan narkoba di Indonesia, tantangan dalam rehabilitasi dan pemulihan individu yang terkena dampak masih sangat besar. Prevalensi pengguna narkoba di Indonesia berjumlah 4,8 juta jiwa (Pramita, 2024). Ini menunjukkan

urgensi untuk mengembangkan metode rehabilitasi yang lebih efektif dan berkelanjutan. Salah satu kendala utama adalah stigma sosial yang melekat pada pengguna narkoba, yang seringkali menghambat mereka untuk mencari bantuan dan mengikuti program rehabilitasi.

Di samping itu, keterbatasan sumber daya, termasuk kurangnya fasilitas rehabilitasi yang memadai dan tenaga profesional yang terlatih, turut menjadi hambatan dalam memberikan layanan yang optimal bagi para residen (Atikah, 2023). Hal ini membuat banyak individu yang membutuhkan rehabilitasi tidak mendapatkan perawatan yang mereka perlukan. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan dan menerapkan pendekatan terapi yang tidak hanya efektif tetapi juga dapat diakses oleh berbagai lapisan masyarakat.

Salah satu langkah penting dalam upaya rehabilitasi adalah melalui pusat rehabilitasi narkoba. Di Indonesia, Panti Rehabilitasi Orbit Surabaya merupakan salah satu lembaga yang berperan dalam membantu para residen untuk pulih dan mengatasi ketergantungannya terhadap zat adiktif. Namun demikian, proses rehabilitasi bukanlah hal yang mudah dan membutuhkan pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan (Retniyanti, 2023).

Pendekatan terapi yang digunakan menjadi faktor kunci dalam keberhasilan rehabilitasi individu yang terkena dampak penyalahgunaan narkoba. Salah satu

pendekatan yang telah terbukti efektif dalam konteks penyalahgunaan NAPZA adalah Cognitive Behavior Therapy. Hal ini senada dengan pendapat (Retniyanti, 2023). Cognitive Behavior Therapy adalah pendekatan terapi yang berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku yang merugikan melalui pemahaman dan pengelolaan kognisi, emosi, dan perilaku yang tidak sehat. Dalam konteks penyalahgunaan narkoba, penerapan Cognitive Behavior Therapy telah menunjukkan hasil yang positif dalam membantu individu untuk meningkatkan kontrol diri mereka, mengidentifikasi pemicu konsumsi narkoba, dan mengembangkan strategi coping yang lebih sehat (Retniyanti, 2023).

Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) di Panti Rehabilitasi Orbit Surabaya menawarkan harapan baru bagi para residen dalam upaya mereka untuk memerangi ketergantungan narkoba. CBT, yang berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku yang merugikan, memberikan kerangka kerja yang terstruktur untuk membantu individu memahami dan mengelola pemicu yang mendorong mereka menggunakan narkoba. Pendekatan ini juga menekankan pentingnya pengembangan strategi coping yang sehat dan peningkatan kontrol diri, yang sangat penting dalam mencegah kekambuhan (Retniyanti, 2023).

Self-control adalah kemampuan untuk mengatur proses tubuh, psikologis, dan perilaku seseorang, ini adalah proses pembentukan diri.

Makna yang dimaksudkan memberi penekanan pada kemampuan manajemen yang harus ditanamkan untuk mempersiapkan individu dalam proses membangun lingkungan fisik, psikologis, dan perilakunya sendiri. Dalam pengabdian ini, kata “residen” mengacu pada individu yang pernah kecanduan atau pengguna narkoba yang saat ini menerima program pemulihan (Calhoun & Acocella, 1990).

Proses pemulihan pecandu NAPZA sangat lama karena sering disertai dengan kesembuhan dan kekambuhan, penyebabnya pun sangat kompleks. Oleh karena itu, pelatihan dalam mengontrol diri sangatlah penting untuk mencegah kekambuhan pengguna narkoba. Dibutuhkan upaya bagi pengguna narkoba untuk meningkatkan pengendalian diri mereka selama masa rehabilitasi. Meski bisa terjadi dengan sendirinya, namun masalah tersebut harus ada solusinya (Maulana, 2021).

Meskipun telah ada bukti yang menunjukkan keefektifan Cognitive Behavior Therapy dalam pengaturan klinis dan konseling (Ulyah & Noviekayati, 2022), penerapannya di pusat rehabilitasi narkoba masih terbatas. Oleh karena itu, pengabdian ini bertujuan untuk memberikan dan mengevaluasi penerapan Cognitive Behavior Therapy sebagai intervensi yang potensial untuk meningkatkan kontrol diri residen narkoba di Panti Rehabilitasi Orbit Surabaya. Dengan mempertimbangkan kompleksitas masalah penyalahgunaan narkoba dan kebutuhan akan solusi yang

komprehensif, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang mendalam mengenai efektivitas penerapan CBT di Panti Rehabilitasi Orbit Surabaya. Hasil pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan program rehabilitasi yang lebih efektif dan adaptif, serta memberikan dasar bagi implementasi strategi serupa di pusat rehabilitasi lainnya di seluruh Indonesia. Melalui pendekatan yang lebih terfokus dan berbasis bukti, diharapkan kita dapat mengurangi dampak negatif penyalahgunaan narkoba dan membantu individu untuk mencapai pemulihan yang berkelanjutan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan beberapa tahapan dalam memberikan Cognitive Behavior Therapy. Jumlah sasaran adalah 3 klien pecandu narkoba. Tahapan kegiatan pengabdian ini diawali dengan pengajuan izin kepada pihak panti untuk melakukan observasi. Tahap ke 2 yaitu melakukan wawancara kepada seluruh klien dan memilih sasaran dengan kontrol diri rendah yang akan diberikan Cognitive Behavior Therapy. Tahap terakhir yaitu evaluasi keberhasilan pemberian terapi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Panti Rehabilitasi Orbit Surabaya tepatnya di Margorejo Indah Utara No.922 Blok B,

Margorejo, Kec. Wonocolo, Surabaya, dalam meningkatkan kontrol diri pada Residen NAPZA yang diikuti oleh 3 klien dari total 9 klien yang ada di Panti Rehabilitasi Orbit Surabaya dan telah terdata mengalami kontrol diri yang rendah. Berikut ini tahapan pelaksanaannya:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini yaitu permohonan izin kepada pihak panti untuk melakukan observasi di tempat ini. Setelah meminta izin kepada pihak manajemen panti, mereka menyetujui dan berdiskusi untuk menentukan hari pelaksanaan observasi tersebut. Di hari tersebut, kami melakukan observasi untuk mendapatkan data dan informasi mengenai panti tersebut. Selain mengamati secara langsung lingkungan sekitar yang ada di panti tersebut, kami juga melakukan wawancara kepada 2 pihak panti yaitu Bapak M.P selaku Koordinator Program dan Bapak R.A selaku Pekerja Sosial serta Konselor yang ada di Panti Rehabilitasi Orbit Surabaya. Kami mengajukan beberapa pertanyaan mengenai perilaku klien seperti hal apa saja yang pernah dilakukan klien yang berbau dengan Tindakan penyimpangan perilaku, bagaimana cara pengurus meminimalisir pasien melakukan tindak kejahatan terhadap klien lainnya, metode untuk melayani klien disini serta bagaimana pola pengontrolan diri yang dilakukan pengurus terhadap klien.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini kami melakukan wawancara kepada seluruh klien yang berada di

panti ini. Total dari seluruh klien yaitu 9 orang. Kami mengajukan beberapa pertanyaan mengenai latar belakang klien, bagaimana mereka mengendalikan keinginan untuk mengonsumsi narkoba serta bagaimana cara mereka mengalihkan diri dari keinginan tersebut. Dengan mengajukan beberapa pertanyaan tersebut, kami dapat mengetahui siapa saja klien yang tergolong mempunyai kontrol diri yang rendah dan memerlukan intervensi untuk menindaklanjuti tingkah laku tersebut. Dari hasil wawancara yang telah kami lakukan, terdapat 3 dari 9 klien yang mengalami kontrol diri rendah. Sehingga tim pengabdian mengambil 3 sasaran untuk dilakukan konseling dalam menganalisis perubahan tingkah laku mereka. Hal ini dapat kita amati pada individu yang kurang memiliki kontrol diri, apalagi regulasi emosi, seperti halnya pada tiga dimensi kontrol diri yaitu regulasi perilaku yang mempengaruhi keadaan yang tidak nyaman, regulasi kognitif, atau kemampuan seseorang dalam meregulasi informasi, dan dimensi ketiga yang mengatur kepuasan. Ketika mengambil keputusan, seseorang mendasarkan tindakannya pada apa yang mereka pikirkan atau terima (Ghufroon & Risnawati, 2010). Berikut adalah para klien yang akan diberi intervensi:

SP: Klien ini memiliki ciri-ciri fisik dengan tubuh kekar dan tangan yang dipenuhi dengan tato serta berambut ikal dan tidak tertata. Adapun mengenai kontrol diri bahwasanya

yang terlihat pada klien "SP" menunjukkan raut wajah yang cenderung menakutkan. Kemudian ciri yang kedua menunjukkan bahwa nada bicara klien relatif tinggi dan sering mengeluarkan kata kata kasar terhadap temannya. Ciri-ciri yang ketiga yaitu pada awal dimasukkan ke yayasan, klien belum terbiasa dengan lingkungan yang ada sehingga klien sering melanggar aturan dan tidak menjalankan tugas yang diberikan. Paranoid yang dialaminya, yang bisa digambarkan sebagai perasaan seolah-olah dikejar polisi dan ada yang akan membunuhnya, sudah ada bahkan sebelum ia menjalani dan masuk Panti ini. Dalam hal ini pemikirannya menjadi tidak rasional dan tidak normal, sehingga akibat meminum obat tersebut ia tidak dapat bekerja dan dihindari oleh masyarakat. Salah satu faktor penggunaan narkoba yang dilakukannya merupakan hasil pergaulan yang bebas dengan teman temannya. Ia yakin bahwa dirinya akan merasa sangat nyaman dan patuh jika menggunakan narkoba. Ia percaya bahwa penggunaan narkoba dapat membantunya mengatasi permasalahannya saat ini. Dengan begitu, kami memberikan intervensi berupa konseling individu teknik Cognitive Behavior Therapy untuk membantu klien mengganti interpretasi yang irasional terhadap suatu peristiwa menjadi interpretasi yang rasional atau

lebih realistis. Kami memberikan klien sebuah lembar kerja untuk menuliskan pikiran-pikiran irasional yang sering muncul dalam situasi yang membuatnya stres. Kemudian, meminta klien untuk menulis argumen rasional yang dapat menentang pikiran-pikiran tersebut. Dengan begitu dapat menilai sejauh mana perubahan yang dialami oleh klien.

MR: Klien ini memiliki ciri-ciri fisik dengan tubuh yang tinggi kurus, raut wajah kosong serta nampak cemas. Ketika di panti, klien sering mengalami pertengkaran dengan rekan satu panti karena masalah kecil, yang mana menunjukkan tingkat agresivitasnya yang tergolong tinggi. Klien tersebut mengalami perubahan suasana hati yang cepat dan ekstrem, seringkali tidak mampu mengontrol emosi dengan efektif. Perasaan tersebut karena klien mengalami sanksi sosial dari lingkungannya serta perasaan sakit yang diderita karena kecanduan akan napza dan tidak mendapatkan napza tersebut, hal tersebut bisa dilihat dari pergelangan tangan klien yang penuh dengann sayatan pisau untuk dihisap tetesan darahnya. Lalu kami memberikan intervensi untuk membantu klien meningkatkan kontrol diri yang ada pada dirinya. Kami meminta klien untuk membuat daftar situasi-situasi yang sering memicu perilaku impulsif, dan kemudian mengidentifikasi alternatif tindakan yang

lebih sehat dan lebih baik untuk mengatasi keinginan tersebut. Dengan begitu dapat membantu klien dalam mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi tantangan yang dihadapinya, mengelola emosinya dengan lebih efektif, dan mengendalikan perilaku impulsifnya.

FT: Klien ini memiliki ciri ciri fisik dengan rambut kusut atau berantakan, tulang wajah nampak jelas seperti kurang terawat, kulit wajah yang kusam atau kurang sehat. Klien ini sering bermalasan- malasan ketika berada di panti. Ketika kegiatan bersih-bersih, ia sering lalai bahkan enggan untuk melakukannya. Bahkan ia sering melanggar aturan yang berlaku di panti tersebut. Kecemasan yang diderita klien adalah perasaan tidak tenang yang dirasakan klien dan ketidakmampuan untuk menangani stress sehingga klien sering melakukan hal yang mengganggu kebersihan kamarnya maupun kawasan panti. Hal tersebut disebabkan oleh rasa cemas yang berlebihan yang diakibatkan oleh latar belakang klien mengonsumsi NAPZA serta perasaan depresi yang sangat tinggi yang diderita klien sehingga melampiaskan ke perilaku tersebut, sehingga pihak panti sering menegur dan memberikan hukuman atas perbuatan yang ia lakukan. Dengan begitu kami memberikan intervensi berupa Cognitive Behavior Therapy untuk membantu klien

mengatasi masalah dengan mengubah cara berpikir dan tingkah lakunya. Kami meminta klien untuk membuat jadwal harian yang terstruktur, termasuk waktu untuk kegiatan bersih-bersih dan rutinitas kesehariannya. Kemudian, meminta klien tersebut untuk menetapkan tujuan kebersihan pribadi yang lebih baik dan melaporkan kemajuannya setiap hari. Dengan begitu dapat membantu klien dalam mengatasi kesulitan mereka dalam mengelola stres, mengubah pola pikir negatif dan mengembangkan keterampilan pengendalian diri yang lebih baik.

3. Tahap Evaluasi

Setelah melakukan konseling individu teknik Cognitive Behavior Therapy dengan 3 klien dan memberikan terapi terhadap mereka, langkah terakhir yang kami lakukan yaitu controlling terhadap terapi yang mereka lakukan, pada hari Rabu 27 Maret 2024 kami kembali mengunjungi panti tersebut untuk menemui kembali klien kita dan kami tanyakan hasil terapinya serta menemui pengurus panti untuk menanyakan perkembangan klien secara general terhadap kontrol dirinya. Hasilnya yaitu klien satu yang berinisial "SP" telah menyelesaikan hasil penugasan yang telah kami berikan dengan baik. Klien menuliskan pikiran irasional "Semua orang membenciku dan tidak ada yang peduli padaku." Adapun argumen rasionalnya adalah "Meskipun saya mungkin merasa terisolasi atau tidak dihargai

pada saat ini, itu tidak berarti bahwa semua orang membenci saya. Saya memiliki orang-orang yang peduli dan mendukung saya, termasuk staf panti dan teman-teman saya. Saya bisa mencari dukungan dari mereka dan membangun hubungan yang lebih positif". Dengan begitu menunjukkan bahwa klien telah mampu mengidentifikasi pikiran irasionalnya dan menantangnya dengan argumen-argumen rasional yang lebih sehat dan realistis. Hal ini menunjukkan kemajuan dalam pengembangan keterampilan kognitif yang dapat membantu klien mengatasi stres dan meningkatkan kontrol diri mereka

Untuk klien kedua, hasil yang didapatkan yaitu telah menyelesaikan lembar tugas yang telah kami berikan. Klien menuliskan pada situasi pemicunya adalah "Ketika saya merasa stres atau tertekan di kamar sendirian". Lalu Alternatif tindakannya yaitu "Saya akan mencoba melakukan teknik relaksasi pernapasan dalam selama beberapa menit, atau saya akan mencoba berjalan-jalan di luar ruangan untuk menghirup udara segar dan mengalihkan pikiran saya dari stres". Dengan begitu menunjukkan bahwa klien telah melakukan refleksi yang baik terhadap situasi-situasi yang memicu perilaku impulsifnya dan telah mengidentifikasi alternatif tindakan yang lebih sehat dan adaptif. Hal ini menunjukkan kemauan dan kemampuan klien untuk belajar dan berkembang dalam mengatasi tantangan yang dihadapinya

Yang terakhir klien ketiga, hasil yang didapatkan yaitu telah menyelesaikan lembar tugas yang telah kami berikan. Klien menuliskan pada situasi pemicunya adalah "ketika saya merasa malas dan apa yang saya kerjakan tidak dihargai orang lain" Adapun alternatifnya adalah "saya akan mencoba untuk mengerjakan pekerjaan pribadi saya terlebih dahulu dan mencoba untuk berpartisipasi secara perlahan terhadap pekerjaan yayasan agar motivasi diri untuk melakukan kerja tim di diri saya terbentuk". Dengan begitu menunjukkan bahwa klien telah berkomitmen untuk mengikuti jadwal harian yang terstruktur dan menetapkan tujuan kebersihan pribadi yang lebih baik. Dengan melaporkan kemajuannya setiap hari, klien dapat memantau perkembangan mereka dalam mengembangkan kemandirian dan keterampilan pengendalian diri yang lebih baik.

Self-Control adalah kemampuan untuk mengenali keadaan diri sendiri dan orang-orang di sekitarnya. Selain itu, kemampuan mengatur dan mengendalikan aspek perilaku sesuai dengan keadaan dan latar penampilan diri dalam bersosialisasi, termasuk kecenderungan menarik perhatian, mengubah tingkah laku agar sesuai dengan kebutuhan orang lain, dan menyembunyikan emosi pribadi (Ghufroon & Risnawati, 2010). Self-Control adalah kemampuan individu untuk memberikan kontribusi positif terhadap berbagai hal. Baik itu perencanaan, pengarahan, penulisan, atau bimbingan diri.

Dalam situasi ini, masyarakat harus mampu mengendalikan diri atas perilaku yang baik termasuk bertindak positif, mengekang perilaku yang tidak diinginkan, dan mengubah perilaku agar lebih sesuai dengan hasil yang diinginkan (Goldfried & Merbaum, 1973). Self-Control merupakan Kemampuan untuk mengatur tingkah laku sendiri, yaitu dapat menahan atau menekan impuls atau tindakan impulsif. Pengendalian diri ini berkaitan dengan seberapa teguh seseorang memegang teguh prinsip dan keyakinan yang dapat dijadikan pedoman dalam berperilaku atau memilih (Chaplin, 1995).

Dari beberapa definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa Self-Control atau kontrol diri adalah salah satu jenis pengendalian diri yang harus dimiliki seseorang, setiap orang dapat membimbing, mengatur dan mengendalikan dirinya sendiri sedemikian rupa sehingga membantunya mengembangkan karakter yang baik, kemampuan responsif dalam menilai keadaan dan lingkungan sekitar, serta kemampuan mengendalikan emosi dan dorongan pada diri seseorang.

Menurut Forzano & Logue dalam (Dosi Juliawati et al., 2020) Orang yang memiliki pengendalian diri yang baik memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Tekun dan mampu bertahan pada tugas yang menjadi tanggung jawabnya meskipun mengalami banyak rintangan

- 2) Memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan aturan dan norma yang berlaku di mana saja
- 3) Tingkah lakunya tidak menunjukkan sikap emosional yang meledak-ledak
- 4) Memiliki sifat toleransi yang baik atau dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap situasi yang tidak disenangi

Berdasarkan kualitasnya, Self-Control terdiri dari 3 jenis, antara lain:

- 1) Over Control

Merupakan pengendalian diri yang dilakukan secara berlebihan sehingga mengakibatkan individu menahan diri ketika dihadapkan pada suatu rangsangan. Seseorang yang mengalami kendali secara berlebihan seringkali kesulitan mengekspresikan keadaan yang menyimpannya.

- 2) Under Control

Kecenderungan jiwa memungkinkan seseorang melepaskan ketidaksabaran tanpa mengorbankan pertimbangan yang matang. Oleh karena itu, under control adalah sikap seseorang yang berjalan dengan disiplin diri; bersikap terlalu bebas dan tanpa beban tanpa kendali apa pun dapat menyebabkan pergulatan internal individu dalam mengambil keputusan yang sesuai dan sejalan dengan keadaannya.

- 3) Appropriate Control

Merupakan kemampuan mengendalikan respon seseorang terhadap suatu stimulus cenderung memberikan dampak yang lebih positif pada banyak orang, atau lebih tepatnya,

individu dapat mempertimbangkan secara tepat keputusan apa yang harus diambil sesuai dengan kondisi dan situasi yang sedang dihadapi. Pengendalian diri jenis ini mempunyai jumlah yang tepat sehingga akan sangat berguna bagi Anda sebagai individu (Ghufron & Risnawati, 2010).

Adapun fungsi dari self-control menurut Rice dalam (Ayuningtyas et al., 2022) yaitu:

- 1) Membatasi perhatian individu terhadap orang lain. Dengan adanya pengendalian diri, seorang individu akan memberikan perhatian penuh terhadap kebutuhan pribadinya. Individu yang terlalu fokus pada kepentingan, kebutuhan, dan keinginan orang lain akan mengakibatkan individu tersebut mengabaikan kebutuhan pribadinya.
- 2) Membatasi individu untuk berperilaku tidak sesuai dengan norma yang berlaku. Individu yang memiliki kontrol diri yang memadai akan terhindar dari berbagai perilaku yang tidak sesuai dengan aturan dan norma yang berlaku. Kontrol diri ini berfungsi untuk menahan dorongan atau keinginan individu untuk berperilaku negatif.
- 3) Membantu kebutuhan hidup individu secara seimbang. Individu yang memiliki kontrol diri yang memadai akan berusaha memenuhi kebutuhan pribadinya dengan takaran yang sesuai. Dengan demikian, kontrol diri membantu individu untuk menyeimbangkan pemenuhan kebutuhannya.

Menurut (Ghufron & Risnawati, 2010) aspek atau indikator Self-Control dibagi menjadi tiga bagian, yaitu sebagai berikut:

1) Kontrol Perilaku (Behavioral control)

Kemampuan individu dalam upaya mempengaruhi atau mengubah keadaan yang tidak nyaman; kemampuan ini adalah kapasitas untuk mengatur perilaku. Ketika seseorang mempunyai pengendalian diri yang tinggi maka ia dapat mengendalikan tingkah lakunya dengan semaksimal mungkin. Namun, jika mereka tidak mampu mengendalikan perilakunya, mereka akan mengatasinya dan mencari solusi eksternal.

2) Kontrol Kognitif (Cognitive Control)

Kemampuan individu untuk mengintegrasikan, mengevaluasi, atau menafsirkan suatu pengalaman dalam kerangka kognitif situasional untuk mencerna informasi yang tidak ingin diterimanya. Individu yang belajar tentang keadaan buruk dapat mengatasinya dengan mempertimbangkan berbagai hal. Dengan kata lain, orang mengevaluasi dan memahami suatu situasi dengan berfokus pada sisi baiknya.

3) Pengendalian Pengambilan Keputusan (Decisional Control)

Kemampuan seseorang untuk memilih suatu tindakan berdasarkan keyakinan dan keinginannya. Jika individu mempunyai kebebasan dan kesempatan untuk memilih tindakan yang ada, maka pengendalian diri akan berfungsi secara efektif.

Menurut (Ghufron & Suminta, 2010) membagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri menjadi 2 (dua), yaitu:

1) Faktor Internal.

Faktor internal yang berkontribusi terhadap kontrol diri adalah usia. Bagaimana orang tua menegakkan disiplin, bagaimana orang tua merespon kegagalan anak, gaya komunikasi, bagaimana orang tua mengekspresikan kemarahan (penuh emosi atau mampu menahan diri) merupakan awal anak belajar tentang kontrol diri. Seiring bertambahnya usia anak, bertambahnya komunitas yang mempengaruhinya, serta banyaknya pengalaman sosial yang dialaminya, maka anak belajar merespon kekecewaan, ketidaksukaan, kegagalan, dan belajar mengendalikannya, sehingga lama kelamaan kontrol tersebut muncul dari dalam dirinya sendiri. Menurut Baumeister & Boden dalam (Marsela & Supriatna, 2019) mengemukakan bahwa faktor kognitif berkaitan dengan kesadaran yang berupa proses seseorang menggunakan pikiran dan pengetahuannya untuk mencapai suatu proses dan cara-cara yang tepat atau strategi yang telah dipikirkan sebelumnya. Individu yang menggunakan kemampuan diharapkan dapat memanipulasi perilakunya sendiri melalui proses intelektual. Jadi kemampuan intelektual individu dipengaruhi oleh seberapa besar individu tersebut memiliki kontrol diri.

2) Faktor eksternal.

Faktor eksternal ini meliputi lingkungan dan keluarga. Faktor lingkungan dan keluarga merupakan faktor eksternal dari kontrol diri. Orang tua yang menentukan kemampuan seseorang dalam mengontrol diri. Salah satunya yang diterapkan oleh orang tua adalah disiplin, karena sikap disiplin dapat menentukan kepribadian yang baik dan dapat mengontrol perilaku pada individu. Disiplin yang diterapkan dalam kehidupan dapat mengembangkan kontrol diri dan pengarahan diri sehingga seseorang dapat mempertanggungjawabkan dengan baik segala tindakan yang dilakukan.

Faktor kontrol diri menurut menurut Baumeister & Boden dalam (Marsela & Supriatna, 2019) adalah sebagai berikut:

- 1) Orang tua, hubungan dengan orang tua memberikan bukti bahwa orang tua mempengaruhi kontrol diri anaknya. Orang tua yang mendidik anaknya dengan keras dan otoriter akan menyebabkan anaknya kurang memiliki kontrol diri dan kurang peka terhadap kejadian yang dihadapi. Sebaiknya orang tua sejak dini sudah mengajarkan anak untuk mandiri dan memberikan kesempatan untuk menentukan keputusannya sendiri, maka anak akan memiliki kontrol diri yang lebih baik.
- 2) Faktor budaya, setiap individu yang berada dalam suatu lingkungan akan berhubungan dengan budaya yang ada di lingkungan

tersebut. Setiap lingkungan akan memiliki budaya yang berbeda dengan budaya lingkungan lainnya. Hal ini mempengaruhi kontrol diri seseorang sebagai anggota lingkungan tersebut.

Menurut (Tangney et al., 2004) dimensi Self-Control terbagi menjadi 5, yakni:

- 1) Disiplin diri (Self-dicipline) merupakan kemampuan mempraktikkan disiplin diri, seperti mematuhi norma-norma masyarakat
- 2) Aktivitas yang Disengaja/Non-impulsif, merupakan aktivitas yang tidak impulsif. mengevaluasi kecenderungan seseorang terhadap perilaku non-impulsif (bereaksi terhadap rangsangan dengan pertimbangan yang matang).
- 3) Perilaku positif dan sehat, merupakan untuk mengatur pola perilaku seseorang menjadi kebiasaan yang pada akhirnya menyehatkan dikenal sebagai pembentukan kebiasaan yang baik. Seseorang yang baik hati biasanya menolak hal-hal menyenangkan yang bisa berdampak negatif meskipun hal itu menyenangkan.
- 4) Etika Kerja, merupakan aturan yang berkaitan dengan penilaian seseorang terhadap kemampuan pengendalian diri dalam pelayanan etika kerja. Seringkali, orang dapat fokus sepenuhnya pada tugas yang ada. Kapasitas seseorang untuk mengendalikan diri dalam layanan etika.
- 5) Konsistensi atau ketegantungan (Reliability). Salah satu aspek yang

berkaitan dengan evaluasi individu terhadap kapasitasnya dalam melaksanakan rencana jangka panjang untuk tujuan tertentu adalah konsistensi atau keandalan. Seseorang biasanya menyesuaikan perilaku mereka secara teratur untuk melaksanakan setiap rencana.

Menurut beberapa ahli, dampak dari kurangnya Self-Control antara lain:

- 1) Kurangnya self-control dapat berakibat pada peningkatan risiko berbagai penyakit fisik dan mental. Sebuah studi di Indonesia menemukan bahwa kurangnya self-control pada remaja terkait dengan kecenderungan mengonsumsi rokok dan alkohol, yang pada umumnya dapat meningkatkan risiko kesehatan seperti penyakit jantung dan gangguan mental (Astuti et al., 2019)
- 2) Kurangnya self-control juga dapat memengaruhi perilaku keuangan individu. Sebuah penelitian di Indonesia menemukan bahwa rendahnya self-control terkait dengan perilaku konsumtif dan pengeluaran yang tidak terkendali, yang pada akhirnya dapat menyebabkan masalah keuangan, seperti utang berlebihan dan kesulitan dalam mengelola keuangan pribadi (Azizah, 2020)
- 3) Dalam ranah pendidikan, kurangnya self-control juga dapat berdampak pada mudahnya individu dalam kehilangan kendali diri, mudah frustrasi, mudah meluapkan emosi secara meledak-ledak atau berlebihan dan tidak efektif dalam menjalankan aktivitas

karena emosi yang tidak terkontrol (Marpaung, 2016)

4. KESIMPULAN

Penggunaan Cognitive Behavior Therapy dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu individu yang mengalami masalah penyalahgunaan NAPZA untuk meningkatkan kontrol dirinya dan menghindari kekambuhan. Dengan memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, individu dapat belajar untuk mengelola stres, menangani tantangan hidup, dan membuat keputusan yang lebih baik untuk masa depannya. Selain itu, hasil dari kegiatan ini juga menunjukkan pentingnya pendekatan holistik dalam rehabilitasi penyalahgunaan narkoba, yang tidak hanya berfokus pada pengobatan fisik, tetapi juga mengintegrasikan aspek psikologis dan sosial. Dengan memberikan dukungan yang komprehensif dan terapi yang tepat, individu yang mengalami masalah penyalahgunaan narkoba dapat memperoleh kesempatan untuk pulih dan mengembangkan kehidupan yang lebih sehat dan produktif. Dalam Panti Rehabilitasi Orbit Surabaya, penerapan Cognitive Behavior Therapy sebagai bagian dari program rehabilitasi dapat membantu meningkatkan efektivitas intervensi dan memberikan manfaat jangka panjang bagi para residen yang berjuang melawan penyalahgunaan narkoba. Oleh karena itu, intervensi Cognitive Behavior Therapy dalam praktik rehabilitasi narkoba di

Panti Rehabilitasi Orbit Surabaya dapat menjadi langkah penting dalam memberikan dukungan yang optimal bagi individu yang membutuhkan.

KONTRIBUSI PENULIS

Kegiatan pengabdian ini melibatkan tim pengabdian masyarakat dari Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya dengan peran sebagai berikut: Aisyah Talitha Oasis Firmani dan Chari Satun Niswah berperan sebagai pengusul kegiatan, penggagas ide, serta penyusun dan revisi artikel. Bakhrudin All Habsy berperan sebagai pengusul kegiatan dan korektor artikel.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Koordinator Program, Para Staff dan Konselor Panti Rehabilitasi Orbit Surabaya, yang telah memberikan izin untuk dapat melaksanakan pengabdian dan secara sukarela membantu melaksanakan konseling. Kami juga berterima kasih kepada Universitas Negeri SURabaya atas dukungan yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, P. A. S., Kurniasari, N. M. D., Mulyawan, K. H., Sebayang, S. K., & Freeman, B. (2019). From glass boxes to social media engagement: an audit of tobacco retail marketing in Indonesia. *Tobacco control*, 28(e2), e133–e140.

- <https://doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2018-054833>
- Atikah, N. (2023). Upaya Pelayanan Rehabilitasi Terhadap Penyalahgunaan Napza Di Yayasan Generasi Emas Aceh (Gema). Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/34512>
- Ayuningtyas, E. E., Hidayat, S., & Nur, L. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Engklek Terhadap Self-Control Siswa Di Sekolah Dasar. *Jurnal Abmas*, 22(1), 1–14. <https://doi.org/10.17509/ABMAS.V22i1.47582>
- Azizah, N. S. (2020). Pengaruh Literasi Keuangan, Gaya Hidup Pada Perilaku Keuangan Pada Generasi Milenial. *Prisma (Platform Riset Mahasiswa Akuntansi)*, 1(2), 92–101. <https://ojs.stiesa.ac.id/index.php/prisma/article/view/422>
- Chaplin, J. P. (1995). *Kamus lengkap psikologi*.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2010). *Psychological theories*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media. Ghufron, M. N., & Suminta, R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media. <https://repository.iainkediri.ac.id/584>
- Goldfried, M. R., & Merbaum, M. (1973). *Behavior change through self-control*. Holt, Rinehart & Winston.
- Juliawati, D., Yandri, H., & Afrifadela, N. (2020). Self-Control Belajar Siswa di Sekolah dalam Menghadapi Era Revolusi Industri 4.0. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 16. <https://doi.org/10.32939/tarbawi.v16i01.557>
- Marpaung, J. (2016). Kurangnya Kontrol Diri Siswa di Lingkungan SMK Negeri 2 Batam. *Jurnal Dimensi*, 5(3). <https://doi.org/10.33373/dms.v5i3.60>
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65–69. https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/view/567
- Maulana, A. (2021). *Gambaran Motivasi Diri Santri Penyalahguna Narkoba Di Pondok Pesantren Sirojuddin Kabupaten Banyumas*. Institut Agama Islam Negeri Purwokerto. <https://repository.uinsaizu.ac.id/9273/>
- Noviekayati, I. G. A. A. (2022). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam penanganan pasien skizofrenia paranoid. *Jurnal Studia Insania*, 10(1), 45-52. <https://jurnal.uin->

antasari.ac.id/index.php/insania/article/view/4645

Pramita, D. (2024). Cek Data: Berapa Jumlah Prevalensi Pengguna Narkoba di Indonesia seperti Disebutkan Anies? Databoks.

<https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/dc9957f9f0e3146/cek-data-berapa-jumlah-prevalensi-pengguna-narkoba-di-indonesia-seperti-disebutkan-anies>

Retniyanti, I. (2023). Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Melalui Teknik Self-Control Terhadap Pecandu Narkoba Di Loka Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional (BNN) Kalianda Lampung Selatan. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

<https://repository.radenintan.ac.id/32128/>

Sudjarwo, H. (2001). Metodologi penelitian sosial. Bandung: Mandar Maju.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, And Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>