# PENERAPAN *COGNITIVE DISPUTATION* UNTUK MEMBANTU ADAPTASI DIRI TERHADAP LINGKUNGAN REHABILITASI; STUDI KASUS SEORANG PECANDU NARKOBA DIPLATO FOUNDATION SURABAYA.

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)


Oleh:

**KhairinaAfriza**

**NIM. B53214020**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM**

**JURUSAN DAKWAH**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**


**2018**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI**

Nama : Khairina Afriza

NIM : B53214020

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : Penerapan *Cognitive Disputation* Untuk Membantu Adaptasi Diri Terhadap Lingkungan Rehabilitasi; Studi Kasus Seorang Pecandu Narkoba di Plato Foundation Surabaya.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 03 Januari 2018

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,

**Dra. Faizah Noer Laila, M.Si**

**NIP 196012111992032001**

iii

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Khairina Afriza ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 30 Januari 2018
Mengesahkan,
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan,

**Dr. Hj. Rr. Suhartini, M.Si**
**NIP. 195801131982032001**

Penguji I,

**Dra. Faizah Noer Laela, M.Si**
**NIP. 196012111992032001**

Penguji II,

**Drs. Abd. Basyid, MM**
**NIP. 196009011990031002**

Penguji III,

**Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd**
**NIP. 197008251998031002**

Penguji IV,

**Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si**
**NIP. 195902051986032004**

## PERNYATAAN

## PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI

*Bismillahirrahmaanirraahiim*

| | | |
|---|---|---|
| Nama | : | Khairina Afriza |
| NIM | : | B53214020 |
| Program Studi | : | Bimbingan dan Konseling Islam |
| Alamat | : | Jl. Batu Batam Indah, Kec. Lubuk Baja Kel. Batu Selicin Kota Batam. |

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 02 Januari 2018

Saya yang menyatakan,

METERAI TEMPEL 721ABADF565871043 6000 ENAM RIBU RUPIAH

Khairina Afriza

N I M : B53214020

**KEMENTERIAN AGAMA**
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**
**PERPUSTAKAAN**
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Khairina Afriza
NIM : B53219020
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : khairinaafriza06@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Penerapan Cognitive Disputation untuk Membantu Adaptasi Diri Terhadap Lingkungan Rehabilitasi : Studi Kasus Seorang Pecandu Narkoba di Plato Foundation Surabaya.

Beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***full text*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang sayabuat dengan sebenarnya.

Surabaya, 09 Februari 2018

Penulis

( Khairina Afriza )

# ABSTRAK

Khairina Afriza (B53214020), Penerapan *Cognitive Disputation* untuk Membantu Adaptasi Diri Terhadap Lingkungan Rehabilitasi: Studi Kasus Seorang Pecandu Narkoba di Plato Foundation Surabaya.

Fokus penelitian ini adalah, 1) Bagaimana proses Penerapan *Cognitive Disputation* untuk membantu adaptasi diri terhadap lingkungan rehabilitasi: studi kasus seorang pecandu narkoba di Plato Foundation Surabaya? 2) Bagaimana hasil Penerapan *Cognitive Disputation* untuk membantu adaptasi diri terhadap lingkungan rehabilitasi: studi kasus seorang pecandu narkoba di Plato Foundation Surabaya?

Dalam menjawab permasalahan tersebut, peneliti menggunakan metode pendekatan kualitatif dengan analisa studi kasus. Analisis dilakukan berdasarkan wawancara dan observasi. Penelitian ini dilakukan melalui salah satu pengembangan dari Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy*. Teknik *Cognitive Disputation* diberikan untuk memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan-pernyataan diri negatif serta keyakinan-keyakinan yang tidak rasional menjadi rasional.

Proses penerapan teknik dengan *Cognitive Disputation* untuk seorang pecandu narkoba yang mempunyai adaptasi diri yang rendah terhadap lingkungan rehabilitasi, yang dilakukan konselor dengan konseli adalah mengajarkan kepada konseli bagaimana cara berpikir rasional dan menghilangkan pikiran-pikiran negatif ketika pikiran negatif muncul kembali. Disini konselor menunjuk konselor di rehabilitasi sebagai pemberi nasehat kepada konseli agar menjadi pribadi yang lebih baik dan berhenti berpikir negatif.

Hasil akhir dari proses konseling terhadap konseli dalam penelitian ini tergolong berhasil dengan perubahan yang terjadi pada diri konseli. Hasil ini dapat dilihat dari konseli sudah mempunyai rencana untuk bisa memperbaiki diri, memandang dirinya mampu menyelesaikan masalahnya.


**Kata kunci:** *Cognitive Disputation*, Adaptasi diri

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

## DAFTAR ISI


HALAMAN JUDUL ..... i
HALAMAN PERSETUJUAN..... ii
PENGESAHAN ..... iii
MOTTO ..... iv
PERSEMBAHAN ..... v
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI..... vi
ABSTRAK ..... vii
KATA PENGANTAR ..... viii
DAFTAR ISI ..... ix
DAFTAR TABEL ..... xi

**BAB I: PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah ..... 1
B. Rumusan Masalah..... 6
C. Tujuan Penelitian ..... 7
D. Manfaat Penelitian ..... 7
E. Definisi Konsep ..... 8
F. Metode Penelitian ..... 12
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian ..... 12
2. Sasaran dan Lokasi Penelitian ..... 13
3. Jenis dan Sumber Data..... 13
4. Tahap-tahap Penelitian ..... 14
5. Teknik Pengumpulan Data ..... 15
6. Teknik Analisis Data ..... 17
7. Teknik Pemeriksaan Keabsahan data ..... 19
G. Sistematika Pembahasan..... 21

**BAB II: TINJAUAN PUSTAKA**

A. Kajian Teoritik ..... 24
1. *Cognitive Disputation*..... 24
a. Pengertian *Cognitive Disputation* ..... 24
b. Tujuan *Teknik Cognitive Disputation* ..... 31
c. Langkah-langkah *Teknik Cognitive Disputation*.... 32
2. Adaptasi Diri..... 37
a. Pengertian Adaptasi Diri..... 37
b. Proses Adaptasi Diri..... 40
c. KarakteristikAdaptasi Diri ..... 40
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Adaptasi Diri . 43
3. *Cognitive Disputation* Dalam Meningkatkan Adaptasi Diri Seseorang ..... 45


digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan ..... 46

**Bab III: PENYAJIAN DATA**

A. Deskripsi Umum ..... 47
1. Gambaran Lokasi Penelitian ..... 47
2. Deskripsi Konselor ..... 50

B. Deskripsi Hasil Penelitian ..... 57
1. Deskripsi faktor-faktor tentang kurangnya adaptasi diri seorang pecandu narkoba ..... 57
2. Deskripsi Proses Pelaksanaan Konseling dengan Teknik *Cognitive Disputation* untuk Membantu Adaptasi Diri Terhadap Lingkungan Rehabilitasi; Seorang Pecandu Narkoba di Plato Foundation Surabaya ..... 60
   a. Identifikasi Masalah ..... 60
   b. Diagnosis ..... 62
   c. Prognosis ..... 64
   d. Treatment ..... 65
   e. Evaluasi ..... 67
3. Deskripsi Hasil Akhir Pelaksanaan Konseling dengan Teknik *Cognitive Disputation* untuk Membantu Adaptasi Diri Terhadap Lingkungan Rehabilitasi; Seorang Pecandu Narkoba di Plato Foundation Surabaya..... 69
   a. Kondisi Konseli Sebelum Melakukan Proses Konseling ..... 70
   b. Kondisi Konseli Setelah Melakukan Proses Konseling 71

**BAB IV: ANALISIS DATA**

A. Analisis Faktor-Faktor Penyebab Seorang Pecandu Narkoba Kurang Adaptasi Diri di Plato Foundation Surabaya ..... 73

B. Analisis Proses Konseling dengan Teknik *Cognitive Disputation* untuk Membantu Adaptasi Diri Terhadap Lingkungan Rehabilitasi; Seorang Pecandu Narkoba di Plato Foundation Surabaya ..... 75

C. Analisis Hasil Konseling dengan Teknik *Cognitive Disputation* untuk Membantu Adaptasi Diri Terhadap Lingkungan Rehabilitasi; Seorang Pecandu Narkoba di Plato Foundation Surabaya ..... 81

**BAB V: PENUTUP**

A. Kesimpulan ..... 83

B. Saran ..... 84

**DAFTAR PUSTAKA**

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Riwayat Pendidikan ..... 50

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

# BAB I

# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Manusia di pandang memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah. Manusia mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, dapat mengatur serta mengontrol perilaku orang lain. Individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk mengubah identitasnya dari identitas kegagalan ke identitas keberhasilan. Individu yang bersangkutan adalah pihak yang mampu mengubah dirinya sendiri.[1]

Hal ini sudah dijelaskan oleh Allah SWT dalam firmannya:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

*Artinya: Barang siapa yang mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka pasti akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan kami beri balasan dengan balasan yang baik dari apa yang telah mereka kerjakan.* (Q.S An-Nahl ayat 97).[2]

Setiap orang dipandang memiliki kecenderungan positif dan negatif yang sama. Manusia pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budayanya. Segenap tingkah laku manusia itu dipelajari. Meskipun berkeyakinan bahwa segenap tingkah laku pada dasarnya merupakan hasil dari kekuatan-

[1] Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang, UMM Press, 2005) hal. 129
[2] Departemen, Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bandung: Penerbit Diponegoro, 2013)



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kekuatan lingkungan dan faktor-faktor genetik. Para behavioris menyimpulkan sebagai salah satu bentuk tingkah laku. [3]

Pada dasarnya manusia memiliki fitrah positif, percaya kepada Tuhan dan ingin melakukan kebaikan, tetapi karena pengaruh negatif yang lebih kuat, membuat orang terbawa arus kejahatan hingga menjadi penjahat, menjadi perilaku tindak kriminal, satu hal yang sebenarnya tidak direncanakan dari awal. [4]

Albert Ellis adalah peletak dasar konseling *Rasional Emotif Behavior Therapi* (REBT) mengakui bahwa banyak anak yang tidak mencapai kemajuan karena dia tidak memiliki pemahaman yang tepat dalam hubungannya dengan peristiwa-peristiwa yang dialami. Seorang Filsuf, Epictetus beranggapan bahwa, "*What disturbs people's minds is not events but their judgments on events",* yaitu manusia itu diganggu bukan oleh "sesuatu" tetapi oleh pandangannya yang mereka dapatkan dari sesuatu itu.

Menurut Ellis, perilaku seseorang khususnya konsekuensi emosi: senang, sedih, frustasi, bukan disebabkan secara langsung oleh peristiwa yang dialami oleh individu. Perasaan-perasaan itu disebabkan oleh cara berpikir atau sistem kepercayaan seseorang. Peristiwa yang terjadi disekitar kita (sikap orang lain) atau yang dialami oleh individu akan direaksi sesuai dengan sistem keyakinannya.

Jika individu berkeyakinan irasional, dalam menghadapi berbagai peristiwa akan mengalami hambatan emosional, seperti perasaan cemas, menganggap ada

---

[3] Gerald, Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi,* (Bandung: PT. Refika Aditama,2009), hal.195

[4] Ahmad, Mubarok, *Al Irsyad an Nafsy Konseling Agama Teori dan Kasus,* (Jakarta: PT.Bina Rena Pariwara, 2000), hal 141.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bahaya sedang mengancam dan pada akhirnya akan melakukan atau mereaksi peristiwa itu secara tidak realistis.

Ellis beranggapan bahwa, berbagai sistem keyakinan yang ada di masyarakat termasuk diantaranya agama dan mistik banyak tidak membantu orang menjadi sehat, tetapi sebaliknya seringkali membahayakan dan memberhentikan terbentuknya kehidupan yang sehat secara psikologis. Ia berpandangan bahwa REBT merupakan terapi yang sangat komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi dan perilaku.

Salah satu karakteristik individu yang irasional adalah generalisasi secara berlebihan (*Overorgeneralization*). Seorang individu yang menganggap sebuah peristiwa atau keadaan di luar batas-batas yang wajar. *Overgeneralization* dapat diketahui secara semantic "Sayalah orang yang paling bodoh di dunia" karena, kenyataannya dia bukan seorang yang terbodoh. [5]

Oleh karenanya, usia muda (remaja) merupakan usia produktif yang membutuhkan perhatian khusus, karena pada posisi ini, taraf pencarian jati diri dan cenderung masih bersifat labil. Pola pikir kaum muda kadang kala hanya bersifat instan, dan mencari yang temudah mana kala menghadapi sesuatu yang sulit.[6]

Adaptasi diri yang baiklah yang ingin diraih setiap orang, tidak akan dapat tercapai kecuali bila kehidupan orang tersebut benar-benar terhindar dari tekanan, kegoncangan dan ketegangan jiwa yang bermacam-macam dan orang tersebut mampu untuk menghadapi kesukaran dengan cara objektif serta berpengaruh bagi

[5] Latipun, *Psikologi Konseling,* (Malang, UMM Press, 2005) hal. 91 dan 93.
[6] Suyadi, *mencegah Bahaya Penyalahgunaan Narkoba Melalui Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa,* (Yogyakarta: Andi Offset, 2013) hal.8

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kehidupannya, serta menikmati kehidupannya dengan stabil, tenang, tertarik untuk bekerja, dan berprestasi.

Pada dasarnya adaptasi diri melibatkan individu dengan lingkungannya, pada penulisan ini beberapa lingkungan yang dianggap dapat menciptakan adaptasi diri yang cukup sehat bagi remaja salah satunya adalah lingkungan keluarga. Semua konflik dan tekanan yang ada dapat dihindarkan atau dipecahkan bila individu dibesarkan dalam keluarga dimana terdapat keamanan, cinta, toleransi dan kehangatan. Dengan demikian adaptasi diri akan menjadi lebih baik bila dalam keluarga individu merasakan bahwa kehidupannya berarti.

Salah satu faktor terjadinya pergaulan bebas anak dikarenakan kurangnya pengawasan dari orangtua, sehingga membuat anak mudah untuk melakukan tindakan yang menyimpang seperti mengkonsumsi narkoba. Narkoba adalah jenis obat yang bisa merusak seseorang yang mengkonsumsinya secara berlebihan dan tanpa resep dari dokter. Akibatnya banyak remaja yang terjebak karena telah mengkonsumsi barang tersebut. Pada akhirnya, merusak masa depan mereka dan anak pun cenderung sukar beradaptasi dengan lingkungan sekitar.

Padahal, rasa dekat dengan keluarga adalah salah satu kebutuhan pokok bagi perkembangan jiwa seorang individu. Orang tua harus terus berusaha untuk meningkatkan kualitas pengasuhan, pengawasan dan penjagaan pada anaknya. Jangan sampai semua urusan makan dan pakaian diserahkan pada orang lain karena hal demikian dapat membuat anak tidak memiliki rasa aman. Lingkungan keluarga juga merupakan lahan untuk mengembangkan berbagai kemampuan,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang dipelajari melalui permainan, senda gurau, sandiwara dan pengalaman-pengalaman sehari-hari di dalam keluarga.

Kemudian dalam lingkungan keluarga, individu mempelajari dasar dari cara bergaul dengan orang lain, yang biasanya terjadi melalui pengamatan terhadap tingkah laku dan reaksi orang lain dalam berbagai keadaan. Biasanya yang menjadi acuan adalah orang tua atau seseorang yang menjadi idolanya. Oleh karena itu, orangtua pun dituntut untuk mampu menunjukkan sikap-sikap atau perilaku yang dapat dipahami sebagai contoh idola anak-anaknya.

Hasil interaksi dengan keluarganya individu juga mempelajari sejumlah adat dan kebiasaan dalam makan, minum, berpakaian, cara berjalan, berbicara, duduk dan lain sebagainya. Selain itu dalam keluarga masih banyak hal lain yang sangat berperan dalam proses pembentukan kemampuan penyesuaian diri yang sehat, seperti rasa percaya pada orang lain atau diri sendiri, pengendalian rasa ketakutan, toleransi, kefanatikan, kerjasama, keeratan, kehangatan dan rasa aman karena semua hal tersebut akan berguna bagi masa depannya.[7] Oleh karenanya, lingkungan keluarga sangat dibutuhkan oleh individu sebagai contoh agar ia mampu beradaptasi di lingkungan yang baru.

Peneliti ingin sekali membantu konseli supaya dapat menangani adaptasi diri dengan lingkungan rehabilitasi. Dengan teknik *Cognitive Disputation* yang dirasa efektif, peneliti berharap agar terciptanya sebuah penyelesaian yang diharapkan, melalui modifikasi pikiran dan tingkah laku yang bisa didefinisikan secara operasional, diamati dan diukur.

[7] Singgih D. Gunarsa, *Psikologi untuk Membimbing*, (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2002) hal. 82.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari studi kasus diatas, peneliti merasa perlu mengkaji masalah tersebut lebih dalam. Dengan *Cognitive Disputation* untuk menyelesaikan masalah, membantu dan mengarahkan klien dalam memecahkan permasalahannya agar adaptasi diri yang dimiliki oleh konseli bisa terwujud. Untuk mengetahui lebih jauh tentang adaptasi diri yang dialami konseli, maka peneliti tertarik untuk meneliti kasus tersebut. Dimana peneliti juga berperan sebagai konselor yang menangani adaptasi diri terhadap lingkungan rehabilitasi seorang remaja pecandu narkoba di Plato Foundation Surabaya melalui teknik *Cognitive Diputation.* Sehingga dalam penelitian ini, peneliti memberi judul "*Penerapan Cognitive Disputation untuk Membantu Adaptasi Diri Terhadap Lingkungan Rehabilitasi: Studi Kasus Seorang Remaja Pecandu Narkoba di Plato Fondation Surabaya*".

## B. Rumusan Masalah

Berangkat dari permasalahan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses Penerapan Teknik *Cognitive Disputation* untuk Membantu Adaptasi Diri Terhadap Lingkungan Rehabilitasi: Studi Kasus Seorang Remaja Pecandu Narkoba di Plato Foundation Surabaya?
2. Bagaimana hasil Penerapan Teknik *Cognitive Disputation* untuk Membantu Adaptasi Diri Terhadap Lingkungan Rehabilitasi: Studi Kasus Seorang Remaja Pecandu Narkoba di Plato Foundation Surabaya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

## C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui proses Penerapan Teknik *Cognitive Disputation* untuk Membantu Adaptasi Diri Terhadap Lingkungan Rehabilitasi: Studi Kasus Seorang Remaja Pecandu Narkoba di Plato Foundation Surabaya.
2. Mengetahui hasil Penerapan Teknik *Cognitive Disputation* untuk Membantu Adaptasi Diri Terhadap Lingkungan Rehabilitasi: Studi Kasus Seorang Remaja Pecandu Narkoba di Plato Foundation Surabaya.

## D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap akan munculnya pemanfaatan hasil penelitian ini secara teoritis dan praktis bagi para pembacanya. Diantara manfaat penelitian ini baik secara teoritis dan praktis dapat peneliti uraikan sebagai berikut:

1. Segi teoritis:
   a. Memberikan pengetahuan dan wawasan bagi peneliti lain dalam bidang Teknik *Cognitive Disputation* untuk Membantu Adaptasi Diri Terhadap Lingkungan Rehabilitasi: Studi Kasus Seorang Remaja Pecandu Narkoba di Plato Foundation Surabaya.
   b. Untuk memperkuat teori-teori bahwa metode ilmu *Cognitive Disputation* mempunyai peranan dalam menangani masalah atau persoalan seseorang.
2. Segi praktis:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Penelitian ini diharapkan dapat membantu adaptasi diri terhadap lingkungan rehabilitasi: Studi Kasus seorang remaja pecandu narkoba di Plato Foundation Surabaya.

b. Bagi konselor, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu teknik pendekatan yang efektif dalam membantu adaptasi diri terhadap lingkungan rehabilitasi: Studi Kasus seorang remaja pecandu narkoba di Plato Foundation Surabaya.

c. Menambah referensi bagi khalayak umum terkait *Cognitive Disputation* untuk membantu adaptasi diri terhadap lingkungan rehabilitasi: studi kasus seorang remaja pecandu narkoba di Plato Foundation Surabaya.

## E. Definisi Konsep

### 1. *Cognitive Disputation*

*Cognitive Disputation* adalah sebuah usaha untuk mengubah keyakinan irasional konseling melalui *Philosophical Persuasion, Didactic Presentation, Socratic Dialogue, Vicarious Experiences* dan berbagai ekspresi verbal lainnya.[8] Teknik-teknik konseling atau terapi berdasarkan pendekatan kognitif memegang peranan utama dalam konseling *rational-emotif.* Teknik-teknik ini digunakan dengan maksud untuk mengubah sistem keyakinan yang irasional klien serta perilaku-perilakunya yang negatif. Menurut peneliti bahwa *Cognitive Disputation* merupakan teknik mengubah perilaku konseli dengan cara menyadari, memahami dan mengembangkan

[8] Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2011) hal. 220.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

agar tindakan dan perilaku sesuai dengan sistem nilai yang diharapkan baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungannya. [9]

Teknik untuk melakukan *Cognitive Desputation* adalah dengan bertanya. Selanjutnya peneliti merangkum praktis pertanyaan-pertanyaan dalam teknik *Cognitive Desputation* sebagaimana berikut:

a. Pertanyaan-pertanyaan untuk melakukan *Dispute* logis:

   Memberikan pertanyaan yang membuat klien berpikir secara logika, benar menurut penalaran dan masuk akal. Apakah itu logis? Apa itu benar? Mengapa tidak? Mengapa begitu?

   Identifikasi Perasaan. Merekam perasaan negatif. Mengidentifikasi kata perasaan tepatnya dengan menggunakan kata-kata seperti sedih, kesal, jengkel, marah, cemas, bersalah, malu, terhina, menyesal, bingung, frustrasi, , putus asa, takut, takut, ngeri, diintimidasi, rentan, gelisah, khawatir , tidak yakin.[10]

b. Pertanyaan untuk reality testing

   Merupakan pertanyaan penilaian, pengujian yang bersifat nyata dan terbukti ada dan terjadi pada diri klien. Apa buktinya, Apakah yang akan terjadi kalau…? Bagaimana kejadian itu bisa menjadi sangat menakutkan/menyakitkan?

   Dalam penelitian ini, sebelum mengidentifikasi pikiran negatif pertama-tama, konseli diminta untuk memberikan pernyataan berdasarkan evaluasi konseli terhadap pengalamannya tersebut, konseli

[9] Mohammad Surya, *Teori-Teori Konseling* (Bandung: CV. Pustaka Bani Quraisy, 2003) hal. 19.
[10] Burns, DD, *The Feeling Good Handbook* (Penguin: New York, 1989), hal. 1.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diajak untuk berpikir secara logis dengan memberikan bukti atas kejadian yang ia alami dan mencoba untuk berpikir secara konkret. Konseli perlu memahami rantai pikiran, perasaan serta perilaku pada situasi yang membuat dia cenderung merasa bahwa lingkungan dalam keluarga tidak menyukainya. Setelah mengetahui pikiran negatif, konselor memberikan pengetahuan tentang mengubah pikiran negatif menjadi positif melalui pertanyaan-pertanyaan yang membuat konseli sadar dengan prasangka tersebut. Dari hasil tersebut diharapkan peneliti dapat membantu konseli untuk memahami mengapa konseli memiliki pikiran negatif dan kesulitan dalam menghadapi masalah yang terjadi.

Dalam penelitian ini, konseli perlu menyadari bahwa suatu kejadian dapat dimaknai secara berbeda-beda. Setelah dapat mengidentifikasi pikiran negatif terhadap suatu situasi, konseli kemudian diajak untuk mencari alternatif pikiran sehingga dapat memunculkan perilaku maupun perasaan yang positif. Dengan bantuan peneliti, konseli mencari bukti yang objektif untuk menentang pikiran negatifnya. Serangan terhadap pikiran negatif tersebut menyebabkan konseli dapat berpikir lebih realistis pada suatu kejadian.

c. Pertanyaan untuk pragmatic disputation

Suatu pertanyaan yang membuktikan pada klien bahwa apa yang disampaikan benar dengan melihat kepada akibat-akibat atau hasilnya yang bermanfaat pada diri klien serta membuat klien yakin akan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keputusan yang ia ambil. Seperti: Selama kamu menyakini hal tersebut, akan bagaimana perasaan kamu? Apakah ini berharga untuk dipertahankan?[11]

**2. Adaptasi Diri**

Adaptasi diri dalam bahasa inggris adalah *adaptation* atau *personal adaptation*. Sebagian individu tidak mampu mencapai kebahagiaan karena tidak mampu beradaptasi dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan maupun masyarakat pada umumnya, hal ini menyebabkan individu mengalami stress dan depresi. Selain itu adaptasi diri bisa bermakna suatu proses yang berkaitan dengan kondisi psikologis dan tingkah laku untuk mengatasi berbagai macam hal baru yang akan dihadapi individu serta menyeimbangkan antara kebutuhan pribadi dengan tuntutan yang datang dari lingkungan tempat individu tumbuh dan berkembang.

Pada penelitian ini tujuan yang akan dicapai adalah terbentuknya sikap/perilaku konseli yang mampu beradaptasi dengan lingkungan rehabilitasi sehingga mampu menerima kondisi yang dihadapi. Adapun sikap/perilaku konseli yang dikatakan kurang bisa adaptasi diri adalah pikiran negatifnya yang merasa bahwa dirinya tidak diinginkan oleh keluarga lantaran malu sehingga ia pun malu untuk beradaptasi di lingkungan rehabilitasi. Konseli adalah seorang pecandu narkoba di Plato Foundation Surabaya.

[11] Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011) 220.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

## F. Metode Penelitian

### 1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif sebagai pendekatan penelitian untuk menghasilkan data deskriptif-holistik dari fenomena yang terjadi. Seperti yang dikemukakan oleh Bogdan dan Taylor, metode kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari perilaku seseorang yang dapat diamati.[12]

Adapun jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian studi kasus. Studi kasus adalah uraian dan penjelasan komprehensif mengenai berbagai aspek seorang individu, suatu kelompok, suatu organisasi, suatu program, atau suatu situasi sosial.[13]

Jadi dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus yang mana dalam penelitian ini mengumpulkan data secara lengkap dan dilakukan secara intensif dengan mengikuti dan mengamati perilaku ataupun yang erat hubungannya, dampak yang terjadi pada remaja yang tidak bisa beradapasi dalam lingkungan rehabilitasi.

### 2. Sasaran dan Lokasi Penelitian

---

[12] Lexy J. Moelong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1990), hal. 3.

[13] Dedy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), hal. 201.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Adapun yang akan menjadi sasaran dan lokasi penelitian dalam penelitian ini adalah:

a. Sasaran dari penelitian ini adalah seorang remaja pecandu narkoba yang bermasalah dalam beradaptasi terhadap lingkungan rehabilitasi.
b. Lokasi penelitian ini adalah Rehabilitasi Plato Foundation Surabaya.

**3. Jenis dan Sumber Data**

a. Jenis data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik, dimana data yang diperoleh nantinya dalam bentuk verbal atau deskriptif bukan dalam bentuk angka. Adapun jenis data pada penelitian ini adalah:

1) Data Primer

Data primer yaitu data yang diambil dari sumber pertama di lapangan. Adapun sumber rujukan pertama dapat diperoleh dari Konselor Rehabilitasi Plato Foundation Surabaya dan teman dari klien.

2) Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang diperoleh dari sumber kedua atau sumber sekunder. Diperoleh dari gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan klien, riwayat pendidikan klien, dan perilaku keseharian klien. Dan data sekunder juga sebagai sumber pendukung yang dijadikan rujukan dalam penelitian. Sumber ini

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

didapatkan referensi-referensi mengenai *Cognitive Desputation* dan adaptasi diri.

**4. Tahap-Tahap Penelitian**

Tahap-tahap penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga tahap, yaitu:

a. Menentukan masalah penelitian, pada tahap ini peneliti mengadakan studi pendahuluan yaitu membuat dan mengkaji latar belakang masalah tentang adaptasi diri klien, dan *Cognitive Disputation* berdasarkan kajian-kajian terdahulu yang relevan, membuat rumusan permasalahan, memilih Rehabilitasi Plato Foundation Surabaya sebagai tempat penelitian, menjajaki Rehabilitasi Foundation Surabaya sebagai tempat rencana penelitian, mengurus surat izin penelitian di Prodi untuk diserahkan ke pihak Rehabilitasi, menyiapkan pedoman wawancara untuk beberapa informan (Konselor Rehabilitasi, konseli dan teman konseli) dan menyiapkan diri sepenuhnya untuk melakukan penelitian.

b. Pengumpulan data, pada tahap ini peneliti melakukan pengumpulan data secara umum, melakukan observasi dan wawancara mendalam kepada sasaran penelitian, Konselor Rehabilitasi, konseli dan teman konseli. Hal ini peneliti lakukan untuk memperoleh informasi yang luas mengenai hal-hal yang umum, selain itu peneliti juga mengumpulkan data lewat dokumentasi-dokumentasi yang ada pada Rehabilitasi Plato Foundation Surabaya. Terlebih perihal tingkah laku klien selama berada di Rehabilitasi. Di samping itu, peneliti juga mulai dengan menentukan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sumber data pendukung lainnya, yaitu buku-buku yang berkaitan dengan penelitian, seperti buku-buku *cognitive behaviour therapy*, psikologi umum, psikologi perkembangan remaja, adaptasi diri dan lain-lain.

c. Penyajian dan analisis data, yaitu peneliti menyajikan semua data yang telah peneliti peroleh yang kemudian peneliti analisis dan akhirnya peneliti menarik suatu kesimpulan guna menjawab rumusan masalah dan tujuan penelitian, yaitu bagaimana proses pelaksanaan *Cognitive Disputation* dalam membantu adaptasi diri terhadap lingkungan rehabilitasi: studi kasus seorang remaja pecandu narkoba di Plato Foundation Surabaya, dan sejauh mana hasil akhir dari pelaksanaan *Cognitive Disputation* dalam membantu adaptasi diri terhadap lingkungan rehabilitasi: studi kasus seorang remaja pecandu narkoba di Plato Foundation Surabaya.

**5. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh data yang diperlukan. Adapun teknik yang akan peneliti gunakan adalah sebagai berikut:

a. Wawancara Mendalam (Indepth Interview)

Interview atau wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu. Dalam penelitian ini teknik wawancara dilakukan terhadap konseli dan informan guna

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mendapatkan data-data yang mendukung dalam penelitian *Cognitive Disputation* dalam membantu adaptasi diri terhadap lingkungan rehabilitasi: studi kasus seorang remaja pecandu narkoba di Plato Foundation Surabaya.

Dalam penelitian ini peneliti berusaha untuk mencari data sebanyak mungkin melalui wawancara terhadap para informan yaitu Konselor Rehabilitasi, konseli dan teman konseli dengan mewawancarai apa penyebab konseli tidak bisa beradaptasi terhadap lingkungan rehabilitasi.

b. Observasi

Observasi adalah peninjauan secara cermat, dalam penelitian *Cognitive Disputation* dalam membantu adaptasi diri terhadap lingkungan rehabilitasi, peneliti akan melihat dan bahkan terlibat secara langsung bagaimana kehidupan sehari-hari yang terjadi pada konseli.[14]

Dalam melaksanakan pengamatan ini sebelumnya peneliti akan mengadakan pendekatan dengan subyek penelitian sehingga terjadi keakraban antara peneliti dengan subyek penelitian.

Dalam penelitian ini, peneliti mengikuti proses rehabilitasi konseli secara langsung dan kegiatan apa saja yang konseli lakukan selama rehabilitasi di Plato Foundation. Sehingga peneliti mengetahui proses kegiatan sehari-hari konseli di rehabilitasi.

c. Dokumentasi

[14] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R Dan D* (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 231.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dokumentasi adalah rekaman peristiwa yang lebih dekat dengan percakapan, menyangkut persoalan pribadi, memerlukan interpretasi yang berhubungan sangat dekat dengan konteks rekaman peristiwa tersebut.[15]

Dokumentasi yang digunakan peneliti ada beberapa bentuk. Diantaranya adalah dokumen yang berupa catatan langsung dari konselor saat proses konseling, juga berupa anekdot dan laporan perkembangan konseli.

**6. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data adalah sebuah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan, dan setelah selesai di lapangan.[16]

Analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah Kualitatif-Deskriptif. Kualitatif-Deskriptif digunakan untuk menganalisa data tentang adaptasi diri seorang remaja terhadap lingkungan rehabilitasi, cenderung berpikiran irasional, merasa bahwa dirinya tidak berguna di lingkungan

[15] Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kualitatif* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006), hal. 130.

[16] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R Dan D* (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 234.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keluarganya, juga merasa dijauhi oleh keluarganya dan menciptakan gambaran diri negatif dengan cara membandingkan teori dan praktek. Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Penelitian studi kasus (*case study*) adalah penelitian tentang status subjek penelitian yang berkenaan dengan suatu fase spesifik atau khas dari keseluruhan atau khas dari keseluruhan personalitas.[17]

Adaptasi diri seorang remaja terhadap lingkungan rehabilitasi, cenderung berpikiran irasional, merasa bahwa dirinya tidak berguna di lingkungan keluarganya, juga merasa dijauhi oleh keluarganya dan menciptakan gambaran diri negatif dengan menganalisis dari bagaimana keseharian konseli tersebut, apa penyebab dari adaptasi diri, dan juga seperti apa perubahan konseli setelah proses konseling berlangsung. Teknik analisis data yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut:

a. Reduksi Data (Data Reduction)

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Dalam mereduksi data, setiap peneliti akan dipandu oleh tujuan yang akan dicapai. Dan dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan banyak data untuk mendapatkan dan mencapai tujuan dari penelitian ini, yaitu hasil konseling yang dilakukan kepada konseli yang tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan rehabilitasi, cenderung berpikiran

[17] Moh Nazir, *Metode Penelitian* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1988), hal. 63-66.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

irasional, merasa bahwa dirinya tidak berguna di lingkungan keluarganya, juga merasa dirinya dijauhi oleh keluarganya.

b. Penyajian data (Data Display)

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Dalam mendisplaykan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut. Dan dalam penelitian ini, peneliti menyajikan semua data tentang adaptasi diri. Kemudian peneliti melakukan konseling kepada konseli, melakukan terapi kepada konseli dan memahami apa yang terjadi kepada konseli.

c. Conclusion Drawing/Verification

Kesimpulan dalam penelitian ini merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Dan temuan yang di dapatkan peneliti adalah konseling untuk membantu adaptasi diri terhadap lingkungan rehabilitasi dengan terapi yang di pilih oleh peneliti.[18]

**7. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data**

Dalam penelitian ini, tidak menutup kemungkinan akan terjadi kesalahan dan untuk menghindari kesalahan data yang disimpulkan, maka penulis telah memeriksa kembali data yang telah dikumpulkan. Hal ini dilakukan untuk menghindari kesalahan dan ketidakbenaran data, dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Perpanjangan Keikutsertaan

[18] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 249-252.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Keikutsertaan peneliti sangat menentukan dalam pengumpulan data. Keikutsertaan tersebut tidak hanya dilakukan dalam waktu singkat, tetapi memerlukan perpanjangan keikutsertaan peneliti pada latar penelitian.[19]

Dalam konteks ini, dalam upaya menggali data atau informasi yang berkaitan dengan permasalahan penelitian, peneliti beberapa kali mengikut sertakan diri dalam kegiatan-kegiatan Rehabilitasi di Plato Foundation sekaligus ikut melihat aktivitas yang dilakukan oleh klien seperti belajar, bermain, dan aktivitas lainnya.

b. Ketekunan Pengamatan

Ketekunan pengamatan dilakukan dengan maksud untuk menemukan ciri-ciri dan unsur-unsur dalam situasi yang relevan dengan persoalan atau isu yang sedang dicari dan kemudian memusatkan diri pada hal-hal tersebut secara rinci.[20]

Dalam konteks ini, peneliti dengan tekun dan teliti mengamati unsur-unsur perilaku konseli apakah perilaku yang selama ini ditunjukkan oleh konseli bersifat dan mengindikasikan bentuk adaptasi diri, tidak mengetahui kelebihan atau potensi yang dimiliki, dan terkadang klien menyimpulkan pemikiran yang irasional sehingga membuat klien sulit untuk beradaptasi.

c. Triangulasi

---

[19] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 175.

[20] Lexy J Moelong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Rosda Karya, 2007), hal. 177.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Norman K. Denkin membedakan empat macam triangulasi, yaitu triangulasi metode, triangulasi antar peneliti, triangulasi sumber data, triangulasi teori.[21]

Dalam konteks ini, peneliti membandingkan data dan informasi yang peneliti peroleh dari beberapa informan yang berbeda guna memperoleh kebenaran informasi. Dalam hal ini peneliti memulai dengan membandingkan data yang penulis peroleh dari konseli dengan data yang peneliti peroleh dari Konselor Rehabilitasi dan teman konseli cenderung merasa bahwa dirinya tidak bisa beradaptasi dengan lingkungan rehabilitasi.

## G. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan skripsi ini, peneliti akan mencantumkan sistematika pembahasan yang terdiri dari 5 BAB dengan susunan sebagai berikut:

**BAB I PENDAHULUAN**

Dalam bab ini meliputi: Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep, Metode Penelitian yang meliputi Pendekatan dan Jenis Penelitian, Sasaran dan Lokasi Penelitian, Jenis dan Sumber Data, Tahap-tahap Penelitian, Teknik Pengumpulan Data,

[21] Lexy J Moelong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Rosda Karya, 2007), hal. 178.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Teknik Analisis Data, Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data dan terakhir yang termasuk dalam pendahuluan adalah Sistematika Pembahasan.

**BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

1. Kajian Teoritik

   Tinjauan pustaka membahas tentang kajian teoritik yang dijelaskan dari beberapa referensi untuk menelaah obyek kajian yang di kaji. Tinjauan pustaka meliputi teknik *Cognitive Disputation* yang terdiri dari pengertian teknik *Cognitive Disputation*, aspek, Tujuan, dan Tahapan dalam teknik *Cognitive Disputation*. Peneliti juga membahas tentang pengertian adaptasi diri, fungsi adaptasi diri komponen adaptasi diri, faktor adaptasi diri dan jenis adaptasi diri.

2. Penelitian terdahulu yang relevan

   Membahas tentang hasil penelitian sebelumnya yang ada hubungannya dengan penelitian yang akan penulis lakukan.

**BAB III PENYAJIAN DATA**

Bab ini berisi pembahasan tentang deskripsi umum objek penelitian yang berisi deskripsi lokasi penelitian, deskripsi obyek penelitian yang meliputi: deskripsi konselor, deskripsi konseli dan deskripsi masalah. Selanjutnya pembahasan tentang deskripsi hasil penelitian yang berisi: adaptasi diri, faktor yang menyebabkan tidak mampu beradaptasi, proses konseling dengan *Cognitive Disputation* untuk membantu adaptasi diri terhadap lingkungan rehabilitasi, serta deskripsi hasil proses konseling Islam dengan *Cognitive Disputation* untuk membantu adaptasi diri terhadap lingkungan rehabilitasi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

**BAB IV ANALISIS DATA**

Bab ini berisi laporan hasil penelitian yang berupa analisis proses konseling Islam dengan *Cognitive Disputation* untuk membantu adaptasi diri terhadap lingkungan rehabilitasi yang meliputi identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, dan follow up. Serta laporan analisis hasil akhir dalam proses konseling Islam dengan *Cognitive Disputation* untuk membantu adaptasi diri terhadap lingkungan rehabilitasi**.**

**BAB V PENUTUP**

Bab ini berisi kesimpulan dan saran. Membahas tentang kesimpulan dan ringkasan dari hasil pembahasan, saran untuk penyempurnaan skripsi, dan diakhiri dengan penutup.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

# BAB II

## A. *Cognitive Disputation*

### 1. Pengertian *Cognitive Disputation*

*Cognitive Disputation* adalah sebuah teknik yang memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan-pernyataan diri negatif serta keyakinan-keyakinan yang tidak rasional menjadi rasional melalui *Philosophical Persuasion, Didactic Presentation, Socratic Dialogue, Vicarious Experiences* dan berbagai ekspresi verbal lainnya. Teknik ini digunakan dengan maksud untuk mengubah sistem keyakinan yang irasional klien serta perilaku-perilakunya yang negatif. Dengan teknik ini klien di dorong dan dimodifikasi aspek kognitifnya agar dapat berpikir dengan cara yang rasional dan logis sehingga klien dapat bertindak atau berperilaku sesuai sistem nilai yang diharapkan baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungannya. [1]

Manusia adalah makhluk relatif yang tingkah lakunya dikontrol oleh faktor-faktor dari luar. Manusia memulai kehidupannya dengan memberikan reaksi terhadap lingkungannya dan interaksi ini menghasilkan pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian.

Tingkah laku seseorang ditentukan oleh banyak penguatan yang diterima dalam situasi hidupnya. Tingkah laku dipelajari ketika individu berinteraksi dengan lingkungan melalui hukum-hukum belajar pembiasaan

[1] Mohammad Surya, *Teori-Teori Konseling* (Bandung: CV. Pustaka Bani Quraisy, 2003) hal. 19.



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

klasik, pembiasaan operan dan peniruan. Tingkah laku manusia bukanlah hasil dari dorongan tidak sadar, melainkan merupakan hasil belajar, sehingga ia dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasikan kondisi-kondisi pembentukan tingkah laku.

Karakteristik konseling behavioral berfokus pada tingkah laku yang tampak dan spesifik, memerlukan kecermatan dalam perumusan tujuan konseling, mengembangkan prosedur perlakuan spesifik sesuai dengan masalah klien, dan penilaian yang objektif terhadap tujuan konseling. Asumsi tingkah laku bermasalah menurut konseling behavior adalah sebagai berikut:

1. Tingkah laku bermasalah adalah tingkah laku atau kebiasaan-kebiasaan negatif atau tingkah laku yang tidak tepat, yaitu tingkah laku yang tidak sesuai dengan tuntutan lingkungan.
2. Tingkah laku yang salah hakikatnya terbentuk dari cara belajar atau lingkungan yang salah.
3. Manusia bermasalah mempunyai kecenderungan merespons tingkah laku negatif dari lingkungannya. Tingkah laku maladaptif terjadi juga, karena kesalahpahaman dalam menanggapi lingkungan yang tepat.
4. Seluruh tingkah laku manusia diperoleh dengan cara belajar, sehingga tingkah laku tersebut dapat diubah dengan menggunakan prinsip-prinsip belajar.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada dasarnya, manusia sangatlah unik, karena memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertingkah laku rasional, manusia akan efektif, bahagia dan kompeten. Ketika berpikir irasional, individu itu menjadi tidak efektif. Pikiran negatif dan perasaan yang tidak nyaman dapat membawa individu pada permasalahan psikologis yang lebih serius, seperti gangguan kecemasan bahkan depresi.

Oleh karena itu tingkah laku yang tidak fungsional disebabkan oleh pikiran yang tidak fungsional. Jika keyakinan tidak diubah, tidak ada kemajuan dalam tingkah laku seseorang. Jika keyakinan berubah, tingkah laku juga akan berubah. Jadi konseling yang dikembangkan hendaknya menyentuh dan mendorong terjadinya perubahan tingkah laku klien.[2]

Terapi REBT pada dasarnya adalah proses perilaku kognitif dan direktif, sebuah hubungan intens antara terapis dan klien tidak diperlukan. Seperti halnya terapi person centered Rogers, praktisi REBT menerima tanpa syarat semua klien dan juga mengajarkan mereka untuk menerima orang lain tanpa syarat dan diri mereka sendiri.

Menurut teori behavioristik, belajar adalah perubahan tingkah laku sebagai akibat dari adanya interaksi antara stimulus dan respons. Seseorang dianggap telah belajar sesuatu apabila ia mampu mewujudkan perubahan tingkah laku. Dengan kata lain, belajar merupakan bentuk

[2] Farid, Mashudi, *Supervisi Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta: Diva Press, 2013) hal. 201-203.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perubahan yang dialami siswa dalam hal kemampuannya untuk bertingkah laku dengan cara yang baru sebagai hasil interaksi antara stimulus dan respons. Menurut teori ini yang terpenting adalah masuk atau input yang berupa stimulus dan keluaran atau output yang berupa respons. Sedangkan apa yang terjadi diantara stimulus dan respons dianggap tidak penting karena tidak bisa diamati.

Ellis yakin bahwa terlalu banyak kehangatan dan pemahaman dapat menjadi kontraproduktif dengan menumpuk rasa ketergantungan persetujuan dari terapis. Praktisi REBT menerima klien mereka sebagai makhluk tidak sempurna yang dapat dibantu melalui berbagai teknik mengajar, biblioterapi dan modifikasi perilaku,. Ellis membangun hubungan dengan kliennya dengan menunjukkan kepada mereka bahwa ia memiliki iman yang besar dalam kemampuan mereka untuk merubah diri mereka sendiri dan bahwa ia memiliki alat untuk membantu mereka melakukan hal ini.

Terapis REBT sering terbuka dan langsung dalam pengungkapan keyakinan diri dan nilai-nilai. Mereka bersedia untuk berbagi ketidaksempurnaan diri mereka sebagai cara untuk memperjuangkan gagasan realistis klien. Itu adalah penting untuk membangun sebanyak mungkin hubungan egaliter, sebagai lawan untuk menghadirkan diri sebagai sebuah otoritas.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Rational Emotive Behavior Therapy menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif, behavioral yang disesuaikan dengan kondisi konseli. Teknik-teknik Rational Emotive Behavior Therapy sebagai berikut :

1) Teknik Kognitif

   Adalah teknik yang digunakan untuk mengubah cara berpikir konseli. Dewa Ketut menerangkan ada empat tahap dalam teknik-teknik kognitif:

   a) Tahap Pengajaran

      Dalam REBT, konselor mengambil peranan lebih aktif dari konseli. Tahap ini memberikan keleluasaan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada konseli, terutama menunjukkan bagaimana cara berpikir yang tidak logis itu secara langsung menimbulkan gangguan emosi kepada konseli tersebut.

   b) Tahap Persuasif

      Meyakinkan konseli untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Dan Konselor juga mencoba meyakinkan, berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh konseli itu adalah tidak benar.

   c) Tahap Konfrontasi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konselor mengubah cara berpikir yang tidak logis konseli dan membawa konseli ke arah berfikir yang lebih logis.

d) Tahap Pemberian

Tugas Konselor memberi tugas kepada konseli untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Misalnya, menugaskan konseli bergaul dengan anggota masyarakat kalau mereka merasa diasingkan dari pergaulan atau membaca buku untuk memperbaiki kekeliruan caranya berpikir.

2) Teknik Emotif

Teknik Emotif adalah teknik yang digunakan untuk mengubah emosi konseli. Antara teknik yang sering digunakan ialah:

a) Teknik Sosiodrama

Memberi peluang mengekspresikan berbagai perasaan yang menekan konseli itu melalui suasana yang di dramatisasikan sehingga konseli dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan atau melalui gerakan dramatis.

b) Teknik Self Modelling

Digunakan dengan meminta konseli berjanji dengan konselor untuk menghilangkan perasaan yang dialaminya. Dia diminta taat setia pada janjinya.

c) Teknik Assertive Training

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan konseli dengan pola perilaku tertentu yang di inginkannya.

3) Teknik-Teknik Behavioristik

Terapi Rasional Emotif banyak menggunakan teknik behavioristik terutama dalam hal upaya modifikasi perilaku negatif konseli, dengan mengubah akar-akar keyakinannya yang tidak rasional dan tidak logis, beberapa teknik yang tergolong Behavioristik adalah:

a) Teknik Reinforcement

Teknik Reinforcement (penguatan), yaitu: untuk mendorong konseli ke arah tingkah laku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (reward) ataupun hukuman (punishment). Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai-nilai dan keyakinan yang irasional pada konseli dan menggantinya dengan sistem nilai yang lebih positif.

b) Teknik Social Modeling (pemodelan sosial)

Teknik social modeling (pemodelan sosial), yaitu: teknik untuk membentuk perilaku-perilaku baru pada konseli. Teknik ini dilakukan agar konseli dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara mutasi (meniru), mengobservasi dan menyesuaikan dirinya serta

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan konselor.

c) Teknik Live Models

Teknik Live Models (mode kehidupan nyata), yaitu teknik yang digunakan untuk menggambar perilaku-perilaku tertentu. Khususnya situasi-situasi interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapanpercakapan sosial, interaksi dengan memecahkan maslah-masalah.

Peneliti menggunakan teknik kognitif dalam melaksanakan REBT sebab sesuai dengan permasalahan konseli yaitu kurangnya adaptasi diri.[3]

**2. Tujuan Teknik *Cognitive Disputation***

Tujuan dari teknik *Cognitive Disputation* adalah berfokus pada membantu konseli untuk menyadari bahwa mereka dapat hidup rasional dan produktif. Membantu konseli agar berhenti membuat tuntutan dan kekacauan, konseli dapat mrngekspresikan beberapa perasaan negatif, tetapi tujuan utamanya adalah membantu konseli agar tidak memberikan tanggapan emosional melebihi yang selayaknya terhadap suatu peristiwa.

*Cognitive Disputation* juga mendorong konseli untuk lebih toleran terhadap diri sendiri dan orang lain, serta mengajak mereka untuk mencapai tujuan pribadi. Tujuan tersebut dicapai dengan mengajak orang

[3] Gerald, Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Aditama,2009), hal.195

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berpikir rasional untuk mengubah tingkah laku menghancurkan diri dan dengan membantunya mempelajari cara bertindak yang baru.

Pada teknik *Cognitive Disputation* ini, bertujuan untuk pemeliharaan atau mendapatkan mental sehat. Jika mental sehat dicapai maka individu memiliki integrasi, penyesuaian, dan identifikasi positif terhadap orang lain. Disini individu belajar menerima tanggung jawab, mandiri dan dapat mencapai integrasi tingkah laku.

**3. Langkah-langkah Teknik *Cognitive Disputation***

Peristiwa kognitif dapat berupa apa yang konseli katakan tentang dirinya sendiri, bayangan yang mereka miliki, apa yang mereka sadari dan rasakan. Proses kognitif berupa pemrosesan informasi. Selanjutnya peneliti merangkum praktis *Cognitive Disputation* sebagaimana berikut:

a. Cara pertama

Proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irrasional. Proses ini membantu klien memahami bagaimana dan mengapa dapat terjadi irrasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka mempunyai potensi untuk mengubah hal tersebut.

b. Cara Kedua

Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan cara berpikir secara rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar. Pada tahap ini konselor menggunakan teknik-teknik konseling REBT untuk membantu konseli mengembangkan pikiran rasional. Tahap-tahap ini merupakan proses natural dan berkelanjutan. Tahap ini menggambarkan keseluruhan proses konseling yang dilalui oleh konselor dan konseli.

Dalam penelitian ini, sebelum mengidentifikasi pikiran negatif, pertama-tama konseli diminta apakah dirinya menentukan pilihan dalam hidupnya atau membiarkan situasi yang menentukan hidupnya. Berdasarkan evaluasi konseli terhadap pengalamannya tersebut, konseli kemudian diajak untuk mengeksplorasi ide-ide yang rasional serta mengenali reaksi yang muncul bila berhadapan dengan situasi tersebut. Konseli perlu memahami rantai pikiran, perasaan serta perilaku pada situasi yang membuat dia cenderung tidak mampu untuk beradaptasi.

Setelah mengetahui pikiran negatif, konselor memberikan pertanyaan menantang untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif melalui pertanyaan yang logis, realita dan pragmatis. Dari hasil tersebut diharapkan peneliti dapat membantu konseli untuk memahami

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengapa konseli memiliki pikiran negatif dan kesulitan dalam menghadapi masalah yang terjadi.[4]

c. Cara Ketiga

Tahap akhir, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan fillosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.

Dalam penelitian ini, konseli perlu menyadari bahwa suatu kejadian dapat dimaknai secara berbeda-beda. Setelah dapat mengidentifikasi pikiran negatif terhadap suatu situasi, konseli kemudian diajak untuk memunculkan perilaku maupun perasaan yang positif. Dengan bantuan peneliti, konseli diajak untuk terus berpikir positif dan menentang pikiran negatifnya.

Secara khusus, terdapat beberapa langkah intervensi konseling dengan pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT), yaitu:

1. Bekerjasama dengan konseli

   Konselor membangun hubungan dengan konseli yang dapat dicapai dengan mengembangkan empati, kehangatan dan penghargaan. Pada pendekatan disini konselor memperhatikan tentang "secondary disturbances" atau hal yang menganggu konseli dengan mendorong konseli untuk mencari bantuan.

[4] McKay, M. & Fanning, P, *Self esteem 3rd edition* (Canada: New, Harbinger Publications, Inc, 2000).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Melakukan asesmen terhadap masalah, orang dan situasi.

   Pada pendekatan ini, konselor mulai mengidentifikasi pandangan-pandangan tentang apa yang menurut konseli salah, kemudian memperhatikan bagaimana perasaan konseli mengalami masalah ini. Konselor mulai mengidentifikasi latar belakang personal dan sosial, kedalaman masalah, hubungan dengan kepribadian individu, dan sebab-sebab non-psikis seperti: kondisi fisik dan lingkungan.

3. Mempersiapkan konseli untuk terapi

   Mengklarifikasi dan menyetujui tujuan konseling dan motivasi konseli untuk berubah dan membicakan pendekatan yang akan digunakan dan implikasinya.

4. Mengimplementasikan program penanganan

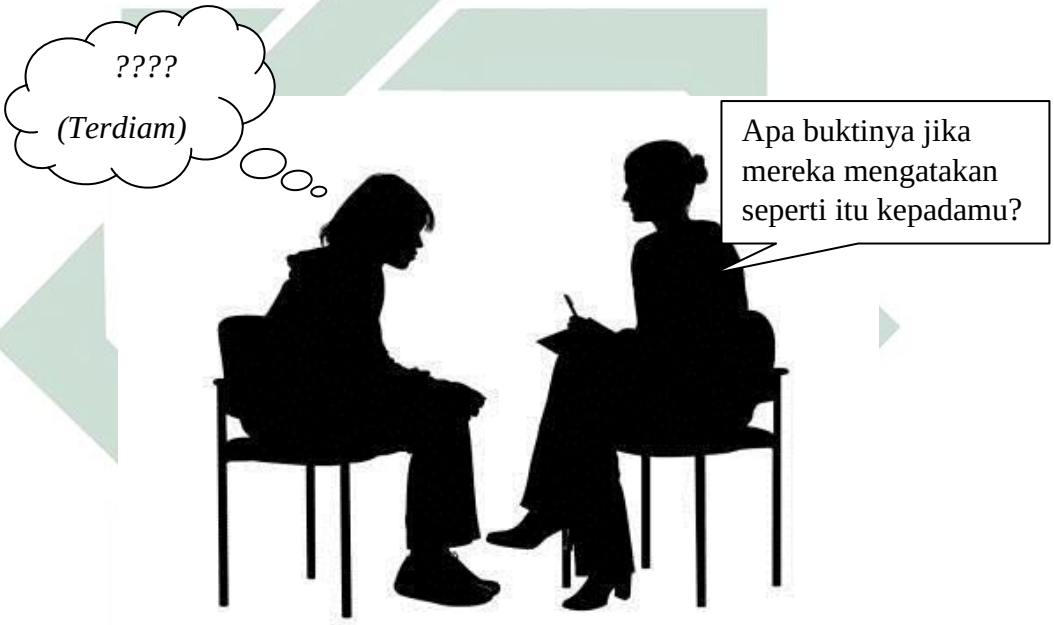
   Konselor menganalisa episode spesifik dimana inti masalah itu terjadi, menemukan keyakinan-keyakinan yang terlibat dalam masalah, dan mengembangkan *homework*. Kemudian mengembangkan tugas-tugas tingkah laku untuk mengurangi ketakutan dan memodifikasi tingkah laku dengan menggunakan teknik-teknik tambahan yang diperlukan.

5. Mengevaluasi kemajuan

   Menjelang akhir intervensi, konselor memastikan apakah konseli mencapai perubahan yang signifikan dalam berpikir atau perubahan tersebut disebabkan oleh faktor lain.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

6. Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri proses konseling dengan menguatkan kembali hasil yang sudah dicapai. Selain itu, mempersiapkan konseli untuk dapat menerima adanya kemungkinan dan kemunduran dari hasil yang sudah dicapai atau kemungkinan mengalami masalah dikemudian hari .[5]




Gestur tubuh atau mimik wajah dari *Cognitive Disputation* ini adalah ketika konseli menyadari akan pikiran dirinya yang negatif, membuat dirinya sadar dan kebingungan. Salah satu gestur tubuh yang ada di diri konseli adalah tertunduk dan mimik wajah konseli mulai kebingungan seolah-olah dirinya baru menyadari akan pikiran negatif nya selama ini.

[5] Nurul Faizah, Kamaruddin, *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Menangani Kecemasan Pada Ekstrapiramidal Sindrom Mahasiswi Universitas Islam Negri Sunan Ampel Surabaya.* (Skripsi, Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya, 2017) hal. 51.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

## B. Adaptasi Diri

### 1. Pengertian Adaptasi Diri

Salah satu ciri yang esensial dari individu ialah bahwa ia selalu melakukan kegiatan atau berperilaku. Kegiatan individu merupakan manifestasi dari hidupnya. Secara garis besar ada kecenderungan interaksi individu dengan lingkungan, yaitu: (a) individu menerima lingkungannya, dan (b) individu menolak lingkungan. Sesuatu yang datang dari lingkungan mungkin diterima oleh individu sebagai sesuatu yang menyenangkan atau tidak menyenangkan, menguntungkan atau merugikan. Sesuatu yang menyenangkan atau menguntungkan akan diterima oleh individu, tetapi yang tidak menyenangkan atau merugikan akan ditolak atau dihindari.

Penyesuaian diri merupakan salah satu bentuk interaksi yang didasari oleh adanya penerimaan atau saling mendekatkan diri. Dalam penyesuaian diri ini, yang diubah atau disesuaikan bisa hal-hal yang ada pada diri individu (autoplastic), atau dapat juga hal-hal yang ada pada lingkungan diubah sesuai dengan kebutuhan individu (alloplastic), atau penyesuaian diri otoplastis yaitu peniruan atau imitasi, dan aloplastis yaitu bentuk usaha mempengaruhi, mengembangkan, melakukan perubahan agar orang tersebut mengikuti jalan pikiran atau keinginannya terjadi secara serentak. [6]

[6] Siti, Hartinah, *Pengembangan Peserta Didik,* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2008) hal.131.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut Schneiders bahwa penyesuaian diri merupakan proses dinamis yang merupakan suatu proses yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya. Schneiders mendefinisikan bahwasanya penyesuaian diri dapat ditinjau dari 3 sudut pandang yaitu: penyesuaian diri sebagai bentuk adaptasi, penyesuaian diri sebagai bentuk komformitas, dan penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan. Namun semua itu mulanya penyesuaian diri sama dengan adaptasi.

Hurlock dalam Gunarsa (2004) menyatakan penyesuaian diri adalah subjek yang mampu menyesuaikan diri kepada umum atau kelompoknya dan orang tersebut memperlihatkan sikap dan perilaku yang menyenangkan, berarti orang tersebut diterima oleh kelompok dan lingkungannya. Penyesuaian diri merupakan faktor yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Sehingga penyesuaian diri dalam hidup harus dilakukan agar terjadi keseimbangan dan tidak ada tekanan yang dapat mengganggu suatu dimensi kehidupan.

Menurut Ali dan Asrori juga menyatakan penyesuaian diri dapat didefinisikan suatu proses yang dapat mencakup respon-respon mental dan perilaku yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada. [7]

[7] AS, Arifin, *Pengertian Penyesuaian Diri*, (Malalng: Malang Express, 2013) hal. 1

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam QS. Al-Israa: 15, Allah SWT berfirman:

مَنِ اهْتَدَىٰ فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ ۖ وَمَنْ ضَلَّ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا
ۚ وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ ۗ وَمَا كُنَّا مُعَذِّبِينَ حَتَّىٰ نَبْعَثَ رَسُولًا

Artinya: *Barang siapa yang berbuat sesuai dengan hidayah (Allah), maka sesungguhnya dia berbuat itu untuk (keselamatan) dirinya sendiri; dan barangsiapa yang sesat maka sesungguhnya dia tersesat bagi (kerugian) dirinya sendiri. Dan seorang yang berdosa tidak dapat memikul dosa orang lain, dan Kami tidak akan mengazab sebelum Kami mengutus seorang rasul.*

Kandungan surat Al-Israa ayat 15 bahwasanya Allah SWT telah menerangkan kepada kita yang pertama untuk menyelamatkan dirinya sendiri sesuai dengan hidayah yang telah ditunjukkan oleh Allah SWT, yang kedua mengingatkan kepada hambanya bahwa seseorang telah melakukan dan memilih jalan yang sesat akan menimbulkan kerugian pada dirinya sendiri. Hal ini terkait dengan proses penyesuaian diri yang dilakukan oleh manusia, bahwa dimanapun ia berada ia dituntut untuk menyesuaikan dimana ia berada. Sehingga individu mampu memperoleh ketenangan dimasa yang akan datang. [8]

Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya.

[8] Departemen, Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bandung: Penerbit Diponegoro, 2013)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

**2. Proses Adaptasi Diri**

Penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan. Penyesuaian diri yang sempurna terjadi jika manusia atau individu selalu dalam keadaan seimbang antara dirinya dengan lingkungannya dimana tidak ada lagi kebutuhan yang tidak terpenuhi, dan dimana semua fungsi organism atau individu berjalan normal.

Respon penyesuaian baik atau buruk, secara sederhana dapat dipandang sebagai suatu upaya individu untuk mereduksi ketegangan dan untuk memelihara kondisi-kondisi keseimbangan yang lebih wajar. [9]

**3. Karakteristik Adaptasi Diri**

Tidak selamanya individu berhasil dalam melakukan penyesuaian diri, karena kadang-kadang ada rintangan tertentu yang menyebabkan tidak berhasil melakukan penyesuaian diri. Rintangan-rintangan itu mungkin terdapat dalam dirinya atau mungkin diluar dirinya. Dalam hubungannya dengan rintangan-rintangan tersebut ada individu-individu yang dapat melakukan penyesuaian diri yang salah. Berikut karakteristik penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang salah.

1. Penyesuaian diri secara positif

   Mereka yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut:

   a) Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional.

[9] Siti, Hartinah, *Pengembangan Peserta Didik,* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2008) hal.184.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b) Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis.

c) Tidak menunjukkan adanya frustasi pribadi.

d) Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri.

e) Mampu dalam belajar.

f) Menghargai pengalaman.

g) Bersikap realistis dan objektif.

Dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, individu akan melakukannya dalam berbagai bentuk seperti penyesuaian diri dalam menghadapi masalah secara langsung, penyesuaian diri dengan melakukan eksplorasi (penjelajahan) dan penyesuaian diri dengan belajar.

2. Penyesuaian diri yang salah

a) Reaksi bertahan (*Defence Reaction*)

Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan. Ia selalu berusaha untuk menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan. Bentuk khusus rekasi ini antara lain:

(1) Rasionalisasi, yaitu bertahan dengan mencari-cari alasan (dalam) untuk membenarkan tindakannya.

(2) Represi, yaitu berusaha untuk menekan pengalamannya yang dirasakan kurang enak kea lam tidak sadar. Ia berusaha melupakan pengalamannya yang kurang menyenangkan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Misalnya seorang pemuda berusaha melupakan kegagalan cintanya dengan seorang gadis.

(3) Proyeksi, yaitu melemparkan sebab kegagalan sendiri kepada pihak lain untuk mencari alasan yang dapat diterima.

(4) *Sour Grapes* (anggur kecut), yaitu dengan memutarbalikkan kenyataan. Misalnya seorang siswa gagal mengetik, mengatakan bahwa mesin tiknya rusak, padahal dia sendiri tidak bisa mengetik.

b) Reaksi menyerang (*Aggressive Reaction*)

Orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah menunjukkan tingkah laku yang bersifat menyerang untuk menutupi kegagalannya. Ia tidak mau menyadari kegagalannya. Reaksi yang tampak dalam tingkah laku:

(1) Selalu membenarkan diri sendiri

(2) Mau berkuasa dalam setiap situasi

(3) Bersikap senang mengganggu orang lain

(4) Mau memiliki segalanya

(5) Menggertak baik dengan ucapan maupun perbuatan

(6) Menunjukkan sikap menyerang dan merusak

(7) Keras kepala dalam perbuatannya

(8) Bersikap balas dendam

(9) Memperkosa hak orang lain

(10) Tindakan yang serampangan dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(11) Marah secara sadis.

c) Reaksi melarikan diri

Dalam reaksi ini orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalan, reaksi yang tampak dalam tingkah laku sebagai berikut: berfantasi yaitu memuaskan keinginan yang tidak tercapai dalam bentuk angan-angan seperti banyak tidur, minum-minuman keras, bunuh diri, menjadi pecandu ganja dan sebagainya. [10]

**4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Adaptasi Diri**

Banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, antaranya adalah: pengalaman, belajar, kebutuhan-kebutuhan, determinasi diri dan frustasi.

1) Pengalaman

Tidak semua pengalaman mempunyai arti bagi penyesuaian diri. Pengalaman-pengalaman tertentu yang mempunyai arti dalam penyesuaian diri adalah pengalaman yang menyenangkan misalnya memperoleh hadiah dalam suatu kegiatan, cenderung akan menimbulkan proses penyesuaian diri yang baik, dan sebaliknya pengalaman traumatik akan menimbulkan penyesuaian yang kurang baik atau mungkin salah.

2) Belajar

[10] Siti, Hartinah, *Pengembangan Peserta Didik*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2008) hal.186.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Proses belajar merupakan suatu dasar fenomental dalam proses penyesuaian diri, karena melalui belajar ini akan berkembang pola-pola respon yang akan membentuk kepribadian. Sebagian besar respon-respon dan ciri-ciri kepribadian lebih banyak diperoleh dari proses belajar daripada yang diperoleh secara diwariskan. Dalam proses penyesuaian diri belajar merupakan suatu proses modifikasi tingkah laku sejak fase-fase awal dan berlangsung terus sepanjang hayat dan diperkuat dengan kematangan.

3) Determinasi

Dalam proses penyesuaian diri, disamping ditentukan oleh faktor-faktor tersebut diatas, terdapat faktor kekuatan yang mendorong untuk mencapai sesuatu yang baik atau buruk, untuk mencapai taraf penyesuaian yang tinggi atau merusak diri. Faktor itulah yang disebut determinasi.

Determinasi diri mempunyai peranan penting dalam proses penyesuaian diri karena memiliki peranan dalam pengendalian arah dan pola penyesuaian diri. Keberhasilan atau kegagalan penyesuaian diri akan banyak ditentukan oleh kemampuan individu dalam mengarahkan dan mengendalikan dirinya.

4) Konflik dan penyesuaian

Efek konflik pada perilaku akan tergantung sebagian pada sifat konflik itu sendiri. Ada beberapa pandangan bahwa semua konflik bersifat mengganggu atau merugikan. Namun dalam kenyataan ada

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

juga seseorang yang mempunyai banyak konflik tanpa hasil-hasil yang merusak atau merugikan. Sebenarnya beberapa konflik dapat bermanfaat sebagai motivasi seseorang untuk meningkatkan kegiatan. Cara seseorang mengatasi konfliknya dengan meningkatkan usaha kearah pencapaian tujuan yang menguntungkan secara sosial, atau mungkin sebaliknya ia memecahkan konflik dengan melarikan diri khususnya lari kedalam gejala-gejala neurotis. [11]

## C. *Cognitive Disputation* Dalam Meningkatkan Adaptasi Diri

*Cognitive Disputation adalah* membantu konseli untuk menyadari bahwa mereka dapat hidup rasional dan produktif. Membantu konseli agar berhenti membuat tuntutan dan kekacauan, konseli dapat mrngekspresikan beberapa perasaan negatif, tetapi tujuan utamanya adalah membantu konseli agar tidak memberikan tanggapan emosional melebihi yang selayaknya terhadap suatu peristiwa. *Cognitive Disputation* juga mendorong konseli untuk lebih toleran terhadap diri sendiri dan orang lain, serta mengajak mereka untuk mencapai tujuan pribadi. Tujuan tersebut dicapai dengan mengajak orang berpikir rasional untuk mengubah tingkah laku menghancurkan diri dan dengan membantunya mempelajari cara bertindak yang baru.

Pada teknik *Cognitive Disputation* ini, bertujuan untuk pemeliharaan atau mendapatkan mental sehat. Jika mental sehat dicapai maka individu memiliki integrasi, penyesuaian, dan identifikasi positif

[11] Siti, Hartinah, *Pengembangan Peserta Didik,* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2008) hal.191.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terhadap orang lain. Disini individu belajar menerima tanggung jawab, mandiri dan dapat mencapai integrasi tingkah laku.

Menurut Schneiders bahwa penyesuaian diri merupakan proses dinamis yang merupakan suatu proses yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya.

Jadi, teknik *Cognitive Disputation* sangat membantu dalam penyelesaian masalah adaptasi diri seorang individu yang bermasalah.

**D. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

Berikut adalah beberapa karya penelitian terdahulu yang relevan dengan karya tulis ini, diantaranya adalah:

1. Aldi, Fajar Feri (2017) Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Rasional Emotive Behavior Therapy dalam mengatasi kesenjangan komunikasi antara anak dan ayah tiri di Desa Kalicilik Sukosewo Bojonegoro. Peneliti menjelaskan penanganan tentang seorang anak yang kurang berkomunikasi dengan ayah tirinya dengan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotive Behavior Therapy. Penelitian dilakukan dengan metode kualitatif deskriptif. Dengan hasil penelitian cukup berhasil dengan menggunakan Terapi REBT. Persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah mengubah pikiran negatif yang ada pada diri klien. Perbedaannya, penelitian yang penulis lakukan adalah metode penelitian yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dilakukan dengan metode kualitatif studi kasus dan bentuk teknik yang peneliti gunakan adalah teknik *cognitive Disputation*, lebih khusus.

2. Ni'matus Sholihah, (2016), Bimbingan dan Konseling Islam: Penyesuaian diri terhadap anak pada lingkungan dalam tinjauan teori Schneiders: Studi Kasus anak putus sekolah di desa Priyoso kec. Karangbinangun Lamongan. Peneliti menjelaskan penanganan tentang seorang anak yang kurang mampu menyesuaiakan dirinya dalam lingkungan dengan menggunakan Bimbingan dan Konseling Islam, teori Schneiders. Penelitian dilakukan dengan metode kualitatif studi kasus. Dengan hasil penelitian cukup berhasil dengan menggunakan Teori Schneiders. Persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah membantu klien dalam menyesuaikan dirinya terhadap lingkungan dengan menggunakan penelitian kualitatif studi kasus. Perbedaannya, penelitian yang penulis lakukan dengan menggunakan *cognitive Disputation.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

# BAB III

## A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

### 1. Gambaran Lokasi Penelitian

a. Letak Geografis Lembaga

Tema penelitian yang berjudul *Cognitive Disputation* Dan Adaptasi Diri Terhadap Lingkungan Rehabilitasi Studi Kasus Seorang Pecandu Narkoba Di Plato Foundation Surabaya. Berdasarkan tema yang diangkat serta subyek yang diteliti, maka lokasi penelitian menjadi penting untuk dibahas secara mendetail, sehingga dapat mempermudah dalam mencari data-data yang berkaitan dengan penelitian tersebut.

Lokasi penelitian di wilayah Surabaya di Rehabilitasi Plato Foundation Surabaya, Plato Foundation resmi ditunjuk Kemensos sebagai Institusi Penerima Wajib Lapor dengan Dasar Hukum SK Kepmensos RI No 202 /HUK/2016, jalan Tambang Boyo No.154, Pacar Kembang, Tambaksari, Kota Surabaya.

b. Visi, Misi, dan Profil Lembaga

Plato menerapkan prinsip : Profesional, Optimis, Willingness, Energic, Reinforcement, Fight, Unique, Love



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) Visi: Terwujudnya masyarakat berdaya, mandiri dan memiliki kualitas hidup yang mampu mendorong terpenuhinya hak hak secara optimal.

2) Misi: Untuk mencapai visi di atas dikembangkan misi sebagai berikut:

a) Membantu pemerintah dalam penguatan program pemberdayaan dan kelembagaan masyarakat terutama pada kelompok masyarakat marginal, seperti pecandu narkoba, pekerja anak, perempuan korban tindak kekerasan seksual, orang dengan HIV & AIDS, warga binaan pemasyarakatan dan kelompok masyarakat miskin dan atau yang tidak terakses dengan pelayanan dan rehabilitasi sosial.

b) Meningkatkan aspek kognitif dan mengembangkan ketrampilan kecakapan hidup bagi masyarakat untuk membangun mental / karakter yang positif dan perilaku yang sehat.

c) Meningkatkan layanan yang komprehensif untuk membantu masyarakat dalam menyelesaikan persoalan kesehatan dan psiko sosial melalui kerjasama dengan stakeholder.

Adanya Plato Foundation merupakan sebuah upaya untuk ikut berkontribusi dalam peningkatan kualitas masyarakat dalam rangka membangun mental dan karakter yang positif, sehingga mampu mandiri dan siap menghadapi tantangan global.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Profil Lembaga

PLATO (emPowering and Learning through Assistance, Training, Organizing) atau (Pemberdayaan dan Pembelajaran melalui Pendampingan, Pelatihan dan Pengorganisasian) merupakan sebuah lembaga yang bergerak dalam bidang pengembangan diri dan pemberdayaan masyarakat dengan motto "Berdaya dan Berkarya Menuju Kemandirian."

PLATO didirikan pada Mei 2012 di Surabaya atas prakarsa sekelompok orang yang memiliki komitmen dan kepedulian yang sama terhadap permasalahan sosial yang semakin berkembang di tengah masyarakat.

Plato melakukan strategi dengan memaping sekolah dengan indikasi siswa yang menggunakan NAPZA dan melakukan psikoedukasi mengenai bahaya NAPZA, Adiksi dan mengenal rehabilitasi program IPWL yang berada dinaungan Kemensos (Kementerian Sosial). Harapan dengan melakukan Psikoedukasi tersebut adalah adanya kesadaran seorang pecandu yang masih duduk dibangku sekolah agar tidak lagi atau berhenti menggunakan NAPZA, sedangkan bagi non pecandu bermanfaat untuk menambah pengetahuan dan pencegahan penggunaan NAPZA guna menekan angka kejadian pecandu NAPZA di Indonesia terutama di Surabaya. Setelah dilakukannya psikoedukasi, Plato akan melakukan assessment terhadap siswa yang pernah maupun

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

masih aktif menggunakan NAPZA dan diikutsertakan dalam program IPWL.

Plato juga melakukan MoU (Memorandum of Undersanding) dengan beberapa pihak sekolah dengan harapan kegiatan ini tidak hanya berjalan satu kali saja, melainkan dapat dilakukan beberapa kali dalam satu tahun untuk selalu memberikan info terbaru mengenai NAPZA, adiksi dan program rehabilitasi. Jika, terdapat sekolah yang ingin kami beri psikoedukasi mengenai NAPZA, adiksi dan rehabilitasi, kami bisa membantu karena semua kegiatan ini tidak berbayar.

**2. Deskripsi konselor**

a. Deskripsi konselor

Konselor adalah yang membantu klien dalam konseling untuk memberi nasehat kepada konseli sampai konseli mampu mengatasi dan menyelesaikan masalahnya. Adapun data diri konselor sebagai berikut:

| | |
|---|---|
| Nama | : Khairina Afriza |
| NIM | : B53214020 |
| Jurusan | : Bimbingan dan Konseling Islam |
| Jenis Kelamin | : Perempuan |
| Tempat Tanggal Lahir | : Batam, 06 Januari 1996 |
| Umur | : 21 tahun |
| Agama | : Islam |
| Alamat asal | : Batu Batam Indah Blok A No.1 Batam |

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Alamat Kos : Jl. Jemur Wonosari Gang Ampel No.72

Tabel 3. 1 Riwayat Pendidikan

| No | Pendidikan | Nama Lembaga | Alamat (kota) | Tahun Lulus |
|---|---|---|---|---|
| 2. | SD | SDN 007 Lubuk Baja Batam | Kota Batam | 2003-2008 |
| 3. | SMP/MTs | SMPN 44 BP Batam | Kota Batam | 2009-2011 |
| 4. | SMA/MA | MA An-Ni'mah Batam | Kota Batam | 2012-2014 |
| 5. | Pesantren | - Pondok Pesantren An-Ni'mah Batam<br>- Pesantren Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya | Kota Batam<br>Surabaya | 2012-2014<br>2014-2015 |
| 6. | Perguruan Tinggi | UIN Sunan Ampel Surabaya | Surabaya | 2015-sekarang |

b. Deskripsi Konseli

1) Data Konseli

Konseli adalah orang yang perlu mendapatkan perhatian lebih sehubungan dengan masalah yang dihadapinya dan membutuhkan orang lain untuk menyelesaikannya. Akan tetapi kunci keberhasilannya dalam menyelesaikan masalah tetap dari konseli sendiri. Adapun data pribadi konseli adalah sebagai berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

| | |
|---|---|
| Nama | : Hadi (Nama Samaran) |
| Tempat Tanggal Lahir | : Pamekasan, 07 Desember 1998 |
| Usia | : 18 th |
| Alamat | : Pamekasan |
| Riwayat Pendidikan Klien | : - SD Pamekasan |

2) Latar Belakang Pendidikan

Dalam hal pendidikan konseli hanya duduk di bangku SD. Dalam menempuh pendidikannya konseli putus sekolah hingga saat ini. Konseli sudah tidak melanjutkan sekolah setelah duduk di bangku SMP kelas 2 di SMP Pamekasan. Dalam hal pendidikan konseli termasuk murid yang berprestasi. Konseli pernah juara I & II pada kelas 2 & 3 dibangku sekolah dasar (SD) tempat ia belajar. Konseli termasuk anak yang patuh dan sopan.

Ia tidak pernah lupa untuk mengerjakan PR sekolah. Konseli dipandang anak yang baik serta patuh terhadap neneknya.

3) Latar Belakang Keluarga

Konseli adalah seorang remaja, putra tunggal. Konseli, tinggal bersama nenek dari ibunya pada usia 2 tahun. Ayah konseli sudah tiada sejak konseli berusia 2 tahun dan pada saat itu konselipun ditinggalkan oleh ibunya. Ibu konseli bekerja di Malaysia sejak kepergian ayah nya. Di rumah konseli diasuh oleh neneknya di daerah Madura. Nenek yang sayang dengan cucunya tersebut menuruti semua keinginannya. Hingga tanpa tersadari anak tersebut

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tumbuh dewasa tanpa adanya kasih sayang dari seorang ibu dan ayah. Sebagaimana usia remaja adalah usia produktif, membutuhkan kasih sayang serta perhatian penuh dari kedua orangtua.

Tanpa disadari lingkungan dan pertemanan yang menjerumuskan konseli kepada lubang yang tak seharusnya ia lalui yaitu mengkonsumsi narkoba. Putus sekolah adalah pilihan konseli, ia sudah tidak ingin menempuh pendidikan dan mulai bekerja dan menghasilkan uang sendiri. Konseli bekerja dengan pamannya sendiri dan ia mendapatkan hasil jerih payahnya hanya untuk membeli barang terlarang tersebut.

Semakin lama konseli mulai kecanduan hingga kembali pulang kerumah neneknya. Tak berapa lama, kebiasaan klien tersebut, diketahui oleh neneknya dan keluarganya. Inisiatif dari keluarga adalah mengurung konseli dikamar dengan tujuan untuk menguranginya dari mengkonsumsi narkoba.

Setelah tiga hari lamanya konseli dikurung tanpa mengkonsumsi narkoba jenis sabu-sabu tersebut, akhirnya keluarga klien berinisiatif untuk menempatkan konseli di panti Rehabilitasi narkoba tepat di Plato Foundation yang bertempat di Surabaya.

4) Latar Belakang Ekonomi

Apabila dilihat dari ekonomi konseli tergolong dalam masyarakat menengah, konseli tinggal bersama neneknya yang bekerja sebagai penjual ikan dan ibu konseli bekerja di Malaysia

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan tidak tinggal bersama konseli. Nenek konseli mampu untuk membiayai sekolah konseli, namun di diri konseli memang tidak ingin melanjutkan sekolah kembali. Konseli merasa bahwa sekolah hanya melelahkan. Konseli ingin bekerja dan ingin menghasilkan uang sendiri. Namun yang ada dalam benak konseli bekerja adalah cara menghasilkan Sabu-sabu agar lebih banyak didapat dan mudah untuk mengkonsumsi.

5) Latar Belakang Keagamaan

Sewaktu kecil konseli sudah diajarkan tata cara sholat dan mengaji. Konseli masih patuh dan taat dalam mengerjakan kewajiban agama. Keluarga masih mengajarkan tentang agama kepada konseli.

Semenjak konseli mulai mengenal Sabu-sabu, ia sudah tidak melaksanakan kewajiban agama. Ia banyak menghabiskan waktunya hanya untuk berkumpul dengan teman-teman untuk mengkonsumsi sabu-sabu.

Oleh karenanya, konseli sudah tidak pernah melaksanakan ibadah seperti sholat dan mengaji, hal itu bisa dilihat dari keseharian konseli dalam melaksanakan sholat lima waktu yang masih belum penuh bahkan konseli jarang tidak melaksanakan sholat sama sekali. Di rumah konseli tidak pernah mengerjakan sholat lima waktu walau sebenarnya ia tahu dan mengerti tata cara sholat dan mengaji. Konseli berada di lingkungan muslim.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

6) Deskripsi Masalah Konseli

Masalah adalah kensenjangan antara harapan dan kenyataan, masalah dapat membebani perasaan, fikiran serta perilaku seseorang yang harus segera mendapat penyelesaian. Sebab tidak semua masalah dapat diceritakan kepada orang lain meskipun kerabat dekat. Akan tetapi jika masalah tidak bisa diungkapkan akan membawa dampak negatif bagi konseli maupun individu lainnya. Dalam hal ini masalah yang dialami konseli adalah kurang berdaptasi dengan lingkungan rehabilitasi yang mengakibatkan klien berontak dan tidak mau diatur.

Hadi (Nama Samaran) remaja 18 tahun yang putus sekolah pada saat duduk dibangku kelas II SMP. Permasalahan konseli adalah tidak bisa beradaptasi dengan lingkungan rehabilitasi, salah satunya karena konseli dulunys jarang komunikasi dengan keluarga dirumah, sehingga ia pun tak mampu beradaptasi dengan lingkungan rehabilitasi. Sehari-sehari konseli merasa dirinya tidak berguna di keluarganya. Karena sebelumnya Hadi hanya menghabiskan waktunya untuk berkumpul dengan teman-teman pecandu lainnya. Ia merasa rumah adalah tempat konseli makan dan tidur tanpa berkomunikasi dengan orang dirumah. Semenjak konseli mengkonsumsi narkoba, ia suka marah dan tidak mau mendengarkan nasehat dari neneknya dan orang-orang disekitar. Keseharian konseli

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tanpa sekolah membuat konseli menjadi seorang remaja yang susah diatur.

Kejadian ini membuat ia tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan rehabilitasi lantaran ia berfikir bahwa orangtuanya memasukkannya ke rehabilitasi karena tidak menginginkannya lagi dan malu memiliki anak seorang pecandu narkoba. Setelah berada di rehabilitasi konselipun takut untuk beradaptasi dengan teman-teman tempat ia di rehab. Ditambah lagi Hadi lebih senang berada di kamar karena ia merasa dirinya lebih tenang dan nyaman jika ia menyendiri.

Setelah diselidiki dan wawancara langsung bersama konseli dan Konselor di Rehabilitasi, ternyata Hadi suka berpikir negatif dan suka mengada-ngada hal-hal yang buruk.

Hadi adalah orang yang juga tidak bisa beradaptasi dengan lingkungan keluarga karena faktor ditinggal lama oleh orangtuanya sejak kecil yang mengakibatkan dirinya tidak bisa beradaptasi pula di Rehabilitasi dan selalu berpikiran negatif.

Karena perilaku inilah membuat dirinya kurang beradaptasi dengan lingkungan baru, sehingga mengakibatkan konseli sering berpikiran negatif.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

## B. Deskripsi Hasil Penelitian

### 1. Deskripsi faktor-faktor tentang penyebab kurangnya beradaptasi diri seorang pecandu narkoba.

Sebelum pelaksanaan konseling, konselor bertanya langsung kepada Konselor yang merupakan pendampingnya konseli, apa penyebab permasalahan konseli sehingga konseli berfikiran irrasional dan tidak bisa beradaptasi di lingkungan rehabilitasi dan konseli tampak menutup dirinya. Dari hasil wawancara dan observasi konselor dengan konselor yang ada di Rehabilitasi tersebut dan konseli, maka disinilah peneliti akan mendeskripsikan faktor masalah tersebut, sebagai berikut:

a. Malu

Konseli merasa takut bahwa dirinya tidak diinginkan oleh keluarganya lantaran sikapnya yang tidak sopan terhadap keluarganya. Setelah konseli mengkonsumsi narkoba, ia merasa bahwa dirinya malu untuk bertemu dengan orang terdekat terlebih tetangga yang menjelekkan keluarganya. Oleh karenanya, ia pun malu untuk beradaptasi di lingkungan baru dimana ia di rehabilitasi.

Perilaku yang dulunya tidak sopan dan suka marah membuat ia takut untuk bergaul dengan orang lain. Ia berfikir bahwa keluarga tidak menyukainya karena sikapnya selama ini hanya menyusahkan mereka. Ia selalu berfikir bahwa dirinya akan lebih nyaman jika ia harus tinggal jauh dari keluarganya. Oleh karena pikiran tersebut, menghambat konseli untuk beradaptasi dengan lingkungan rehabilitasinya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Keseharian konseli dulunya adalah seseorang yang pemarah, tidak mau mendengarkan nasehat nenek yang menjaganya selama ini. Pagi hari konseli menghabiskan waktu untuk tidak beraktifitas melainkan hanya tidur hingga pukul 17:00 WIB. Karena sikapnya yang pemarah membuat keluarga tidak berani membangunkannya. Sesekali keluarga membangunkannya, tapi respon dari konseli adalah marah dan melarang keluarganya untuk masuk ke kamar konseli. Perilaku tersebut mulai terjadi saat konseli telah mengkonsumsi narkoba.

Hari-hari yang dilakukan konseli adalah berkumpul dengan teman pemakainya. Ia banyak menghabiskan waktu bersama teman-teman daripada keluarga. Konseli hanya ingin pulang kerumah ketika ia merasa lapar dan mengantuk, kemudian ia pun juga menghabiskan waktunya hanya bermain *games* di warnet sekitar rumahnya dan meminta uang kepada neneknya.

Suatu hari nenek tidak memberi ia uang, akhirnya yang konseli lakukan adalah marah serta mencuri uang neneknya di kamar. Hal itu terus ia lakukan ketika keinginannya tidak dituruti.

Perilaku tersebut menjadi pemikiran konseli setelah ia di Rehabilitasi, ia merasa menyesal atas perbuatannya selama ini kepada keluarganya dan ia berpikir bahwa dirinya tidak berguna untuk keluarganya sendiri.

Pikiran negatif inilah ciri dari kurangnya adaptasi antara konseli dan keluarga yang mengakibatkan ia tidak mampu untuk berfikir positif

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yaitu tidak dapat menyerap pengalaman masalah yang pernah dialaminya dan menjadikannya lebih baik. Sehingga pemikiran tersebut menjadi patokan konseli untuk tidak mau beradaptasi dengan orang lain. Ia menganggap bahwa dirinya tidak bisa diterima dikeluarga dan bagaimana mungkin orang lain mau menerima dan berteman dengan dirinya.

Setelah kejadian inilah ia jadikan sebagai patokan utama dalam pikirannya. Ia merasa bahwa dirinya tidak lagi dibutuhkan dan hanya meresahkan orang lain. Ia tidak ada kemauan untuk merubah pikiran negatif pada dirinya sehingga menjadi titik lemahnya.

b. Tidak berguna

Konseli tidak percaya akan dirinya yang mampu mengembalikan kebiasaan baiknya, perilaku yang sopan serta mampu untuk mengubah pikiran negatif yang ada pada diri konseli itu sendiri.

Kebiasaan konseli yang seperti ini menandakan bahwa konseli kurang mengetahui ciri, kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, tidak dapat menerima dan mengenal diri dengan baik dan konseli tidak memiliki kemampuan untuk mengubah pola pikir yang negatif menjadi lebih baik serta melakukan perubahan di masa depannya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

**2. Deskripsi Proses Pelaksanaan Konseling dengan *Cognitive Disputation* untuk Membantu Adaptasi Diri Terhadap Lingkungan Rehabilitasi Seorang Pecandu Narkoba Di Plato Foundation Surabaya.**

Dalam melaksanakan proses konseling, konselor terlebih dahulu menentukan tempat dan waktu. Konselor membuat kesepakatan dengan konseli agar proses pelaksanaan konseling tidak berbenturan dengan waktu kegiatan Rehabilitasi. Untuk itu waktu dan tempat sangat penting dalam proses pelaksanaan konseling. Konselor melakukan proses konseling sesuai dengan proses konseling yang ada.

Pelaksanaan konseling yang dilakukan oleh konselor disini adalah hasil dari proses konseling yang dilakukan oleh konselor kepada konseli selama kurang lebih dua bulan. Proses konseling tersebut dilakukan dalam penelitian. Dari proses konseling tersebut diantaranya sebagai berikut:

a. Identifikasi Masalah

Langkah identifikasi dilakukan untuk mengetahui masalah yang dialami konseli beserta penyebabnya, untuk mengetahui masalah yang saat ini sedang dihadapi konseli. Maka peneliti menggali data dengan wawancara kepada konselor di Rehabilitasi, teman dekat konseli, dan konseli. Pada tahap identifikasi masalah, peneliti mendapatkan informasi bahwa konseli mempunyai masalah dengan diri dan lingkungan konseli karena faktor penyebab takut. Berikut hasil wawancara tertulis antara peneliti dengan konselor di Rehabilitasi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada tanggal 15 Oktober 2017, bertempat di ruang kantor Rehabilitasi Plato Foundation Surabaya. Pada wawancara ini peneliti mencari tahu tentang diri dan perilaku konseli. [1] peneliti melakukan wawancara dengan seorang konselor di Rehabilitasi terkait dengan keseharian konseli di Rehabilitasi. Konselor tersebut mengatakan bahwa konseli adalah anak yang malas dalam melaksanakan jadwal kegiatan dengan alasan tidak ingin bergabung dengan teman-teman disekitarnya. Terkadang konseli berpura-pura sakit agar tidak mengikuti kegiatan di Rehabilitasi. Konselor di Rehabilitasi mulai mengingatkan kepada konseli bahwa tujuan ia di lingkungan Rehabilitasi adalah untuk penyembuhan bagi dirinya sendiri. Konseli masih menghiraukan penyampaian dan nasehat konselor tersebut. Konseli terlihatsulit untuk beradaptasi di lingkungan rehabilitasi, ia tidak melakukan kegiatan apapun selain dirinya mengurung diri di kamar hingga konselor di Rehabilitasi pun beranggapan bahwa konseli sulit beradaptasi di lingkungan Rehabilitasi.

Untuk mendapatkan data yang lebih lengkap, maka peneliti menggali informasi tentang konseli dengan bertanya kepada teman dekat Konseli.

Pada tanggal, 20 Oktober 2017 bertempat di teras Rehabilitasi Plato Foundation Surabaya. Wawancara kali ini peneliti mencoba menggali kebenaran tentang masalah yang dialami konseli yang telah

[1] Hasil Wawancara dengan konselor Konseli pada Tanggal 15 Oktober 2017.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dipaparkan oleh konselor di Rehabilitasi. Wawancara dilakukan dengan teman laki-laki konseli.[2] Peneliti mulai bertanya kepada teman konseli tentang kebiasaan konseli di Rehabilitasi. Tanggapan daripada teman konseli adalah konseli termasuk anak yang lebih suka menyendiri dan tidak suka bergabung dengan teman lainnya. Peneliti mulai menggali alasan konseli tidak ingin beradaptasi dengan lingkungan ia berada, salah satunya adalah konseli tidak ingin akrab dengan teman lainnya. Bahkan teman konseli pernah mengajak konseli untuk bergabung. Konseli pun tidak menanggapi ajakan tersebut.

Pada wawancara peneliti kali ini, teman konseli mengungkapkan bahwa konseli selalu berpikiran negatif dan susah beradaptasi ketika berada di Rehabilitasi Plato. Ia jarang ikut dalam kegiatan di Rehabilitasi.

b. Diagnosis

Setelah melakukan identifikasi masalah, konselor melakukan diagnosis. Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang telah dilakukan. Diagnosis ini dilakukan dengan tujuan untuk menetapkan masalah berdasarkan sumber-sumber yang dapat dipercaya yaitu informasi yang diberikan oleh konselor di Rehabilitasi dan teman konseli. Adapun hasil diagnosis dari tahap identifikasi masalah ini adalah:

1) Konseli sulit untuk bersosialisasi
2) Konseli sulit beradaptasi dengan lingkungan baru.

[2] Hasil Wawancara dengan Teman Laki-Laki Konseli Pada Tanggal 20 Oktober 2017.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Konseli yang berpikiran negatif.
4) Konseli kurang mengetahui ciri, kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, tidak dapat menerima dan mengenal diri dengan baik.
5) Konseli yang tidak melaksanakan ibadah seperti sholat dan mengaji.
6) Konseli tidak dapat menyerap pengalaman masalah yang pernah dialami
7) Konseli tidak optimis, tidak percaya diri dan selalu bersikap negatif terhadap segala sesuatu.
8) Konseli tidak punya rencana untuk bisa memperbaiki diri, memandang dirinya lemah, memandang dirinya tidak mampu menyelesaikan masalahnya.

Dari diagnosis yang telah diperoleh, penyebab dari konseli kurang beradaptasi dengan lingkungan rehabilitasi adalah karena kebiasaan konseli yang dulunya kurang komunikasi dengan keluarga serta tidak mampu untuk merubah dirinya agar lebih baik.

Kebiasaan konseli yang pemarah serta kurang komunikasi dengan keluarga mengakibatkan ia sering bermain dengan teman-teman sebayanya hingga terjerumus ke narkoba.

Disamping itu konseli merasa dirinya nyaman dengan mengkonsumsi narkoba. Ia merasa hidupnya nyaman tanpa ada masalah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Prognosis

Dalam langkah ini konselor menetapkan bantuan atau terapi yang akan diberikan kepada konseli. Untuk memberikan bantuan konselor menggunakan teknik *Cognitive Disputation* atau mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan klien yang irasional menjadi rasional dengan menggunakan pertanyaan yang bersifat logis. Prosedur ini membantu klien untuk menempatkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan untuk mengidentifikasi persepsi atau kognisinya yang salah atau menyalahkan diri, dan mengganti persepsi atau kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri.

Alasan konselor menggunakan teknik ini adalah konselor merasa dengan strategi *Cognitive Disputation* dapat membantu konseli memecahkan masalahnya yang bersumber pada pikiran negatif konseli. Dengan teknik ini konselor mampu melakukan proses konseling dengan menghilangkan keyakinan yang irasional dan belajar mengendalikan pemikiran sendiri.

*Cognitive Disputation* dilakukan kepada klien diantaranya untuk memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan klien yang irasional. Konselor membantu konseli untuk mengetahui ciri, kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, dapat menerima dan mengenal diri dengan baik. Konselor mengingatkan konseli untuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mampu mengetahui pengetahuan tentang keagamaan dan mempunyai rencana untuk bisa memperbaiki diri.

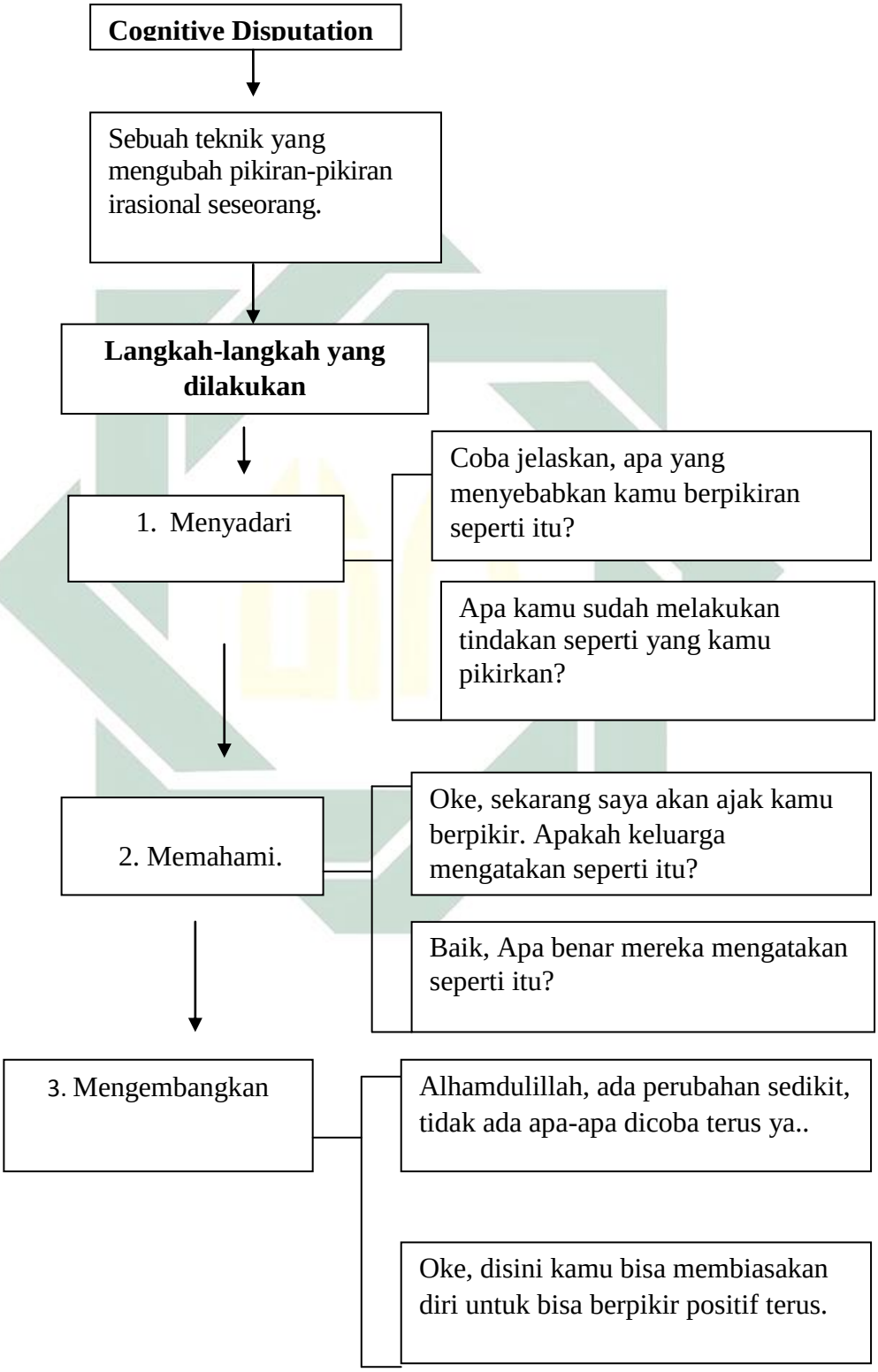
d. Treatment (Terapi)

Pada langkah terapi ini konselor menggunakan *Cognitive Disputation* dalam menangani pikiran negatif konseli serta bagaimana cara melakukan perubahan agar lebih baik dalam hal beradaptasi dengan lingkungan. Strategi *Cognitive Disputation* dilakukan dengan pertimbangan bahwa konseli yang memiliki pikiran negatif seperti merasa tidak mampu menyelesaikan masalahnya, menganggap dirinya tidak berguna.

Konselor memilih modifikasi kognitif untuk menangani subjek penelitian dalam memodifikasi pemikiran konseli, konselor memberikan sebuah buku agar konseli menulis kata motivasi yang ia dapatkan dalam keseharian konseli. Dalam hal ini akan memotivasi klien untuk berfikir positif dan mengubah pola pikir klien jadi lebih baik. Hal ini disebabkan modifikasi ini sesuai dengan karakteristik konseli yaitu memiliki kesalahan berpikir dengan mempersepsikan hal negatif pada dirinya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Selanjutnya konselor merangkum secara praktis *Cognitive Disputation* sebagaimana berikut:




digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam penelitian ini, konseli perlu menyadari bahwa suatu kejadian dapat dimaknai secara berbeda-beda. Setelah dapat mengidentifikasi pikiran negatif terhadap suatu situasi, konseli kemudian diajak untuk memunculkan perilaku maupun perasaan yang positif. Dengan bantuan peneliti, konseli diajak untuk terus berpikir positif dan menentang pikiran negatifnya.

Nah berarti pikiran Hadi yang negatif, kalaupun Hadi ada usaha pasti bisa juga mengatasinya kan? Coba kita berfikir positif dan melakukan perubahan, pasti kita tau bagaimana cara mengatasi masalah tersebut. (*Menata Ulang Pikiran irrasional menjadi Rasional dengan Cognitive Disputation)*

"disini Hadi bisa membiasakan diri terlebih dahulu bagaimana menumbuhkan pikiran positif dan memotivasi diri sendiri supaya bisa menyelesaikan suatu masalah dengan tindakan tanpa pikiran negatif terdahulu. (*Menata Ulang Pikiran irrasional menjadi Rasional dengan Cognitive Disputation)*

e. Evaluasi/Follow Up

Dalam langkah ini sebagai penilaian strategi *Cognitive Disputation* atas pelaksanaan yang dilakukan oleh konselor dari tahap pertama, kedua dan ketiga. Dalam evaluasi ini dapat dikontrol keberhasilan konseling dengan *Cognitive Disputation* untuk membantu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

adaptasi diri terhadap lingkungan rehabilitasi seorang pecandu narkoba di Plato Foundation Surabaya.

1) Hasil Wawancara dengan Konseli

Konseli mampu mengungkapkan semua tindakan yang konseli lakukan selama ini dan dapat mengungkapkan tindakan selanjutnya untuk mengatasi masalahnya. Konseli dapat mengungkapkan komitmen untuk mengusahakan sebaik mungkin menerima dan selalu berpikir positif terhadap kenyataan yang ada pada diri konseli. Konseli mengungkapkan semua tindakan yang pernah ia lakukan sehingga konseli mengetahui arah dan tindakan dalam pencapaian kebutuhannya. Konseli sudah bisa berpikiran positif setelah proses konseling. konseli juga sudah bisa melaksanakan kegiatan rehabilitasi dengan baik serta mampu untuk menanamkan pikiran positif. [3]

2) Hasil Wawancara dengan Konselor

Hasil wawancara dengan Konselor di Rehabilitasi pada hari Kamis, tanggal 07 Desember 2017, beliau mengatakan bahwa sudah ada perubahan pada diri konseli.[4] Adapun perubahan yang terjadi pada konseli adalah ia sudah mampu bergabung dengan teman-teman di Rehabilitasi dan mengikuti kegiatan yang ada di Rehabilitasi.

[3] terlampir proses konseling

[4] Hasil wawancara dengan BK pada hari kamis, tanggal 07 Desember 2017.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Hasil Wawancara Kepada Teman Konseli

Hasil wawancara dengan teman konseli pada hari kamis, tanggal 07 Desember 2017, Adi (Nama Samaran) mengatakan bahwa sudah ada perubahan pada diri konseli.[5] Sudah terlihat ada perubahan pada sikap konseli, mulai bergaul dengan teman-teman dan mau melaksanakan kegiatan yang ada di Rehabilitasi.

**3. Deskripsi Hasil Akhir Pelaksanaan Konseling Islam dengan *Cognitive Disputation* untuk Membantu Adaptasi Diri Terhadap Lingkungan Rehabilitasi, Studi Kasus Seorang Pecandu Narkoba di Plato Foundation Surabaya.**

Berdasarkan strategi yang telah dilakukan oleh konselor pada proses konseling *Cognitive Disputation* untuk membantu adaptasi diri terhadap lingkungan rehabilitasi seorang pecandu narkoba di Plato Foundation Surabaya dapat dikategorikan bahwa ini berhasil dan cukup membawa perubahan. Proses konseling yang dilakukan oleh konselor kepada klien dapat memberikan dampak positif kepada konseli. Karena konseli sudah mengalami peningkatan dalam beberapa aspek. Konseli sudah bisa berpikir positif dan mampu beradaptasi di lingkungan konseli berada. Konseli sudah membiasakan dirinya untuk tidak berpikir negatif dan mampu menyelesaikan masalah. Dan perubahan itu menuju pada hal yang lebih positif.

[5] Hasil wawancara dengan teman konseli pada hari kamis, tanggal 07 Desember 2017.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Untuk mengetahui perubahan konseli, konselor melakukan pengamatan dengan cara berkunjung ke Rehabilitasi, melakukan wawancara kepada konselor di rehabilitasi dan teman-teman konseli. Adapun perubahan konseli setelah proses konseling yaitu, konseli dapat mengungkapkan komitmen untuk mengusahakan sebaik mungkin menerima dan selalu berpikir positif terhadap kenyataan yang ada pada diri konseli. Konseli mulai menyadari pentingnya memiliki pikiran positif dalam dirinya. Keinginan konseli yaitu dapat beradaptasi dengan lingkungan baru dalam berbagai situasi tanpa perasaan dan pikiran negatifnya terhadap keadaan dirinya. Setelah memahami dan menerima saran dari konselor dapat disimpulkan perubahan konseli sebagai berikut:

Untuk mengetahui lebih jelasnya, inilah hasil sebelum dan sesudah proses konseling dilakukan. Maka dibawah ini adalah bentuk narasi dari hasil sebelum dan sesudah dilakukan proses konseling.

a. Kondisi Konseli Sebelum Melakukan Proses Konseling

Sebelum melakukan proses konseling, konseli belum menyadari tentang cara berpikir positif. Konseli sulit untuk bersosialisasi, konseli yang tampak menutup dirinya, tidak bergaul bersama teman-teman di Rehabilitasi. Konseli kurang mengetahui ciri, kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, tidak dapat menerima dan mengenal diri dengan baik. Konseli yang kurang pengetahuan tentang keagamaan. Konseli tidak dapat menyerap pengalaman masalah yang pernah dialami. Konseli pesimis, tidak percaya diri dan selalu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bersikap negatif terhadap segala sesuatu, juga terhadap kegagalan yang dialami. Konseli tidak punya rencana untuk bisa memperbaiki diri, memandang dirinya lemah.

b. Kondisi Konseli Setelah Melakukan Proses Konseling

Setelah melakukan proses konseling, konseli sudah tampak perubahan yang ada pada dirinya baik pada sikap dan perilaku. Hasil dari proses konseling yaitu pada pertemuan awal ini konseli sudah dapat menceritakan penyebab permasalahan tapi belum terlalu mendalam (detail). Konseli dapat memahami maksud dan tujuan dari konseling yang akan dilakukan. Konseli bersedia mengikuti konseling dan berharap dapat mengatasi masalahnya. Konseli mampu mengungkapkan keadaan konseli selama ini, sehingga memudahkan peneliti untuk mengumpulkan data dan menganalisis masalah konseli. Hal ini menunjukkan konseli mulai terlibat dalam proses konseling.

Banyak pikiran negatif konseli dan beberapa pengetahuan tentang agama yang belum diketahui olehnya. Konseli mulai terlibat dalam proses konseling dengan menceritakan secara terbuka apa yang menjadi keinginan, kebutuhan dan persepsi yang ia harapkan selama ini. Konseli dapat bercerita lebih santai, namun konseli masih lebih sering tidak melihat lawan bicara. Konseli ingin disenangi oleh temannya dan dapat bergaul bersama temannya. Konseli ingin beradaptasi di lingkungan tempat tinggalnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada penelitian ini, ada cara yang digunakan untuk mengubah pikiran negatif konseli ke positif. Salah satunya adalah konseli menulis kata-kata motivasi hidup yang ia lakukan pada hari itu. Sehingga ia bisa membentuk pikiran positif dengan cara menulis serta mengingat. Peneliti juga mengajak konseli untuk mempraktekkan dalam keseharian, baik dalam berpikir maupun dalam beradaptasi. Konseli mulai nyaman dan aktif dalam mengikuti kegiatan konseling. Konseli mulai menyadari pentingnya memiliki pemikiran yang positif dalam dirinya. Keinginan konseli yaitu dapat berinteraksi dengan lingkungan dan temannya dalam berbagai situasi tanpa perasaan dan pikiran negatifnya terhadap keadaan dirinya dan temannya.

Dalam fase ini peneliti mulai menanyakan pada konseli mengenai evaluasi tindakan apa yang konseli lakukan untuk memenuhi keinginan konseli tersebut. Tindakan yang konseli lakukan adalah konseli berusaha sedikit demi sedikit. Konseli mampu mengungkapkan semua tindakan yang konseli lakukan selama ini dan dapat mengungkapkan tindakan selanjutnya untuk mengatasi masalahnya. Konseli dapat mengungkapkan komitmen untuk mengusahakan sebaik mungkin menerima dan selalu berpikir positif terhadap kenyataan yang ada pada dirinya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

# BAB IV

## A. Analisis Faktor-Faktor Penyebab Seorang Pecandu Narkoba Kurang Adaptasi Diri di Rehabilitasi Plato Foundation Surabaya.

Faktor penyebab konseli kurang adaptasi diri karena konseli kurang komunikasi dengan orang lain, kurangnya asuhan dari orangtuanya dan konseli pun tidak bisa berpikir positif terhadap dirinya sendiri. Konseli yang tidak mengetahui dirinya dan cenderung tidak mau bergabung dengan teman-teman di Rehabilitasi. Konseli merasa takut bahwa dirinya tidak diinginkan oleh keluarganya lantaran sikapnya yang tidak sopan terhadap keluarganya. Setelah konseli mengkonsumsi narkoba, ia merasa bahwa dirinya malu untuk bertemu dengan orang terdekat terlebih tetangga yang menjelekkan keluarganya. Oleh karenanya, ia pun malu untuk beradaptasi di lingkungan baru dimana ia di rehabilitasi.

Perilaku yang dulunya tidak sopan dan suka marah membuat ia takut untuk bergaul dengan orang lain. Ia berpikir bahwa keluarga tidak menyukainya karena sikapnya selama ini hanya menyusahkan mereka. Ia selalu berpikir bahwa dirinya akan lebih nyaman jika ia harus tinggal jauh dari keluarganya. Oleh karena pikiran tersebut, menghambat konseli untuk beradaptasi dengan lingkungan rehabilitasi.

Keseharian konseli dulunya adalah seseorang yang pemarah, tidak mau mendengarkan nasehat nenek yang menjaganya selama ini. Pagi hari konseli menghabiskan waktu untuk tidak beraktifitas melainkan hanya tidur hingga pukul 17:00 WIB. Karena sikapnya yang pemarah membuat keluarga tidak



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berani membangunkannya. Sesekali keluarga membangunkannya, tapi respon dari konseli adalah marah dan melarang keluarganya untuk masuk ke kamar konseli. Perilaku tersebut mulai terjadi saat konseli mengkonsumsi narkoba.

Hari-hari yang dilakukan konseli adalah berkumpul dengan teman pemakai (pecandu). Ia banyak menghabiskan waktu bersama teman-teman daripada keluarga. Konseli hanya ingin pulang kerumah ketika ia merasa lapar dan mengantuk, kemudian ia pun juga menghabiskan waktunya hanya bermain *games* di warnet terdekat dan meminta uang kepada neneknya. Pernah suatu hari nenek tidak memberi ia uang, akhirnya yang ia lakukan adalah marah serta mencuri uang neneknya di kamar. Hal itu terus ia lakukan ketika keinginannya tidak dituruti.

Perilaku tersebut menjadi pemikiran konseli setelah ia di Rehabilitasi, ia merasa menyesal atas perbuatannya selama ini kepada keluarganya dan ia berpikir bahwa dirinya tidak berguna untuk keluarganya sendiri.

Pikiran negatif inilah ciri dari kurangnya adaptasi antara konseli dan keluarga yang mengakibatkan ia tidak mampu untuk berfikir positif yaitu tidak dapat menyerap pengalaman masalah yang pernah dialaminya dan menjadikannya lebih baik. Sehingga pemikiran tersebut menjadi patokan konseli untuk tidak mau beradaptasi dengan orang lain. Ia menganggap bahwa dirinya tidak bisa diterima dikeluarga dan bagaimana mungkin orang lain mau menerima dan berteman dengan dirinya.

Setelah kejadian inilah ia jadikan sebagai patokan utama dalam pikirannya. Ia merasa bahwa dirinya tidak lagi dibutuhkan dan hanya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

meresahkan orang lain. Ia tidak ada kemauan untuk merubah pikiran negatif pada dirinya sehingga menjadi titik lemahnya.

Faktor penyebab kedua kurangnya adaptasi diri yaitu, konseli merasa dirinya tidak berguna. Konseli tidak percaya akan dirinya yang mampu mengembalikan kebiasaan baiknya, perilaku yang sopan serta mampu untuk mengubah pikiran negatif yang ada pada diri konseli itu sendiri.

Kebiasaan konseli yang seperti ini menandakan bahwa konseli kurang mengetahui ciri, kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, tidak dapat menerima dan mengenal diri dengan baik dan konseli tidak memiliki kemampuan untuk mengubah pola pikir yang negatif menjadi lebih baik serta melakukan perubahan di masa depannya.

## B. Analisis Proses Konseling dengan *Cognitive Disputation* untuk Membantu Adaptasi Diri Terhadap Lingkungan Rehabilitasi; Seorang Pecandu Narkoba di Plato Foundation Surabaya.

Berdasarkan penyajian data pada proses pelaksanaan konseling dengan *Cognitive Disputation* dalam membantu adaptasi diri pada seorang pecandu narkoba di Plato Foundation Surabaya. Peneliti melakukan pengumpulan data dan penggalian data mengenai konseli ketika melakukan wawancara di Rehabilitasi Plato Foundation Surabaya. Peneliti sudah mengamati dan melakukan proses konseling didalamnya.

Pertemuan pertama peneliti dan konseli adalah tahapan untuk membina hubungan baik dengan konseli selama kegiatan konseling. Dalam membina hubungan baik dengan konseli, peneliti menjalin suatu kebersamaan agar

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konseli dapat terbuka dan terjadi rasa saling percaya, dengan cara attending. Attending merupakan kemampuan konselor dalam menunjukkan perhatian secara penuh kepada konseli sehingga konseli dapat terlibat dalam proses konseling. Fungsi utama dari attending yaitu untuk mendorong konseli agar mau berbicara dengan bebas dan terbuka. Attending sangat diperlukan selama proses konseling berlangsung, terutama pada tahap awal konseling.

Penentuan waktu dapat mempengaruhi efektifitas proses konseling. Sama halnya dengan tempat, karena kenyamanan tempat bagi konseli sangat dibutuhkan agar konseli dapat leluasa mengungkapkan semua permasalahan yang dialami. Peneliti membantu konseli memperbaiki pola pikir yang negatif. Hal ini sebagai bentuk terapi agar tujuan konseling yakni membuat konseli berubah dan memperbaiki pola pikir konseli dapat tercapai dengan baik menggunakan teknik *Cognitive Disputation*. *Cognitive Disputation* adalah sebuah teknik yang memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan-pernyataan diri negatif serta keyakinan-keyakinan yang irasional menjadi rasional.

*Cognitive Disputation* adalah sebuah teknik yang memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan-pernyataan diri negatif serta keyakinan-keyakinan yang irasional menjadi rasional melalui *Philosophical Persuasion* (bujukan yang bersifat filosofi), *Didactic Presentation* (yang bersifat mendidik), *Socratic Dialogue* (percakapan Socrates), *Vicarious Experiences* (pengalaman-pengalaman yang telah dialami sendiri) dan berbagai ekspresi verbal lainnya. Teknik ini digunakan dengan maksud untuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengubah sistem keyakinan yang irasional klien serta perilaku-perilakunya yang negatif. Dengan teknik ini klien di dorong dan di modifikasi aspek kognitifnya agar dapat berpikir dengan cara yang rasional dan logis sehingga klien dapat bertindak atau berperilaku sesuai sistem nilai yang diharapkan baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungannya.

Analisis proses pelaksanaan konseling dalam membantu adaptasi diri berkaitan dengan kesesuaian tahapan bimbingan dan konseling yang digunakan pada umumnya. Dalam hal ini tahapan konseling yang dimaksudkan adalah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment/ terapi dan follow up/evaluasi.

Proses konseling yang telah dilakukan oleh peneliti dapat dilakukan dengan baik. Proses konseling yang dilakukan tahap demi tahap peneliti membangun sikap terbuka untuk konseli. Karena konseli yang mempunyai sikap introvert (menutup diri). Peneliti harus mempunyai cara untuk membuat konseli percaya dengan konselor. Peneliti berusaha selalu memotivasi ketika proses konseling, membangun hubungan kedekatan dengan selalu memberikan candaan di setiap proses konseling. Peneliti menjelaskan pada konseli mengenai hasil dari wawancara yang telah dilakukan sebelumnya kepada beberapa informan, diketahui bahwa pikiran negatif konseli selama ini dipengaruhi dari adaptasi diri rendah yang dimiliki konseli. Oleh karena itu, peneliti akan membantu mengubah adaptasi diri rendah serta pola pikir yang negatif konseli menjadi positif melalui konseling yang akan dilakukan. Untuk mengetahui apa penyebab masalah konseli selama ini, maka peneliti

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengarahkan konseli untuk mengungkapkan kondisi konseli saat ini dan semua yang konseli rasakan.

Pada pertemuan awal konseli sudah dapat menceritakan penyebab permasalahan tapi belum terlalu mendalam (detail). Konseli dapat memahami maksud dan tujuan dari konseling yang akan dilakukan. Konseli bersedia mengikuti konseling dan berharap dapat mengatasi masalahnya. Konseli mampu mengungkapkan keadaan konseli selama ini, sehingga memudahkan peneliti untuk mengumpulkan data dan menganalisis masalah konseli. Hal ini menunjukkan konseli mulai terlibat dalam proses konseling.

Konseli yang menciptakan adaptasi diri rendah yang didasarkan pada kesalahannya karena konseli mempunyai kebiasaan berpikir yang negatif. Peristiwa kognitif dapat berupa apa yang konseli katakan tentang dirinya sendiri, bayangan yang mereka miliki, apa yang mereka sadari dan rasakan.

Konseli mulai terlibat dalam proses konseling dengan menceritakan secara terbuka apa yang menjadi keinginan, kebutuhan dan persepsi yang konseli harapkan selama ini. Konseli sudah mulai terbuka untuk mengungkapkan dengan baik apa yang menjadi menjadi keinginan, kebutuhan dan persepsi yang konseli harapkan selama ini. Konseli dapat bercerita lebih santai, namun konseli masih lebih sering tidak melihat lawan bicara. Konseli ingin bisa bergabung dengan temannya dan dapat berpikir positif terhadap dirinya.

Dalam proses terapi disini, peneliti memberikan kata motivasi diri sehingga konseli merasa introspeksi diri dan melakukan proses berpikir ke hal

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang lebih logis. Hal ini disebabkan konseli memliki kesalahan berpikir dengan mempersepsikan hal negatif pada dirinya. Kata kognisi merujuk kepada cara orang memproses informasi, seperti melalui keyakinan, pikiran, ekspektasi, persepsi, interpretasi, dan pengetahuan. Ada beberapa cara yang peneliti lakukan untuk mengubah pola pikir negatif konseli adalah dengan cara menulis kata-kata yang memotivasi dirinya untuk selalu berpikir positif, menulis kata-kata yang terjadi pada hari ini.

Konseli mulai nyaman dan aktif dalam mengikuti kegiatan konseling. Konseli mulai menyadari pentingnya memiliki pola pikir positif dalam dirinya. Keinginan konseli yaitu dapat beradaptasi dengan lingkungan dan temannya dalam berbagai situasi tanpa perasaan dan pikiran negatifnya terhadap keadaan dirinya dan temannya.

Dalam pelaksanaan proses konseling, terdapat faktor pendukung dan penghambat yang terjadi. Faktor pendukung pertama adalah dapat mengetahui info mengenai konseli dari beberapa informan seperti konselor di rehabilitasi dan teman konseli. Faktor pendukung kedua adalah keinginan konseli untuk mengikuti konseling. Hal ini dapat dilihat dari setelah konselor menyelesaikan proses konseling pertama, konseli meminta kapan diadakan proses konseling kedua. Selain itu konseli yang dapat menceritakan semua permasalahan yang terjadi dengan dia bersama konselor dengan nyaman dan terbuka dan selalu banyak menjawab pertanyaan yang konselor ajukan kepadanya. Selama mengikuti proses konseling, konseli aktif mengikuti proses tanya jawab. Secara umum konseli memiliki penerimaan yang baik terhadap pendekatan konseling

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang diterapkan konselor. Faktor pendukung ketiga adalah dukungan sosial yang diterima konseli yaitu konselor di rehabilitasi. Sebelum melakukan proses konseling, peneliti telah bertemu konselor di rehabilitasi untuk membahas proses konseling yang akan diberikan.

Adapula faktor yang menghambat selama proses konseling, seperti pada awal proses konseling. Konseli yang sulit untuk mengungkapkan masalahnya dan dengan keterampilan komunikasi konselor, konseli perlahan-lahan mulai menceritakan masalahnya. Konseli yang terlalu sulit dalam menjalani tugas yang diberikan konselor untuk selalu berpikir positif dalam keseharian tanpa harus mengada-ada. Konseli yang masih suka berpikir negatif tentang dirinya dan enggan untuk bergaul bersama teman-teman.

Dari proses konseling yang telah dilakukan diatas, ada beberapa evaluasi yang harus tetap dilakukan untuk konseli. Diantaranya adalah: konseli harus membiasakan diri untuk selalu berpikir positif tanpa harus mengada-ada, konseli harus membiasakan diri untuk bergabung dengan teman-teman di rehabiltasi untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan baru. Konseli membiasakan pikiran positif dengan kegiatan menulis yang diajarkan konselor ketika pikiran negatif muncul kembali.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

## C. Analisis Hasil Konseling dengan *Cognitive Disputation* untuk Membantu Adaptasi Diri Terhadap Lingkungan Rehabilitasi; Seorang Pecandu Narkoba di Plato Foundation Surabaya.

Konseli yang memiliki masalah dengan dirinya yaitu kurangnya adaptasi diri diantaranya konseli tidak mengetahui ciri dirinya, cenderung tidak mau bergabung dengan teman-temannya dan konseli menciptakan gambaran diri negatif yang didasarkan pada kesalahannya seperti kebiasaan mengkonsumsi narkoba. Maka treatment yang dilakukan perlu adanya kebiasaan baik, menghentikan pikiran-pikiran negatif dengan pikiran positif.

Adapun tingkat keberhasilan pelaksanaan konseling terhadap perubahan pada diri konseli berkaitan dengan adaptasi diri yaitu konseli mampu mengungkapkan semua tindakan yang konseli lakukan selama ini dan dapat mengungkapkan tindakan selanjutnya untuk mengatasi masalahnya. Konseli dapat mengungkapkan komitmen untuk mengusahakan sebaik mungkin menerima dan selalu berpikir positif terhadap kenyataan yang ada pada diri konseli. Konseli dapat mengungkapkan semua tindakan yang pernah dilakukan sehingga konseli mengetahui arah dan tindakan dalam pencapaian kebutuhannya. Konseli sudah tidak tampak menutup dirinya dan dapat bergaul bersama teman-temannya. Konseli dapat mengetahui ciri, kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, dapat menerima dan mengenal diri dengan baik. Konseli dapat menyerap pengalaman masalah yang pernah dialami. Konseli yang memiliki kesalahan dalam berpikir sudah mempunyai rencana

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

untuk bisa memperbaiki diri, memandang dirinya mampu menyelesaikan masalahnya.

*Cognitive Disputation* dapat memberikan perubahan positif pada konseli seperti dapat mengidentifikasi pikiran negatif dan menata ulang pikiran negatifnya menjadi realistis. Ketika diberikan arahan berpikir logis konseli masih belum menyadari akan hal tersebut, setelah adanya proses konseling konseli segera menyadari bahwa berpikir positif membuat ia bisa beradaptasi dengan lingkungan baru dan tidak menutup diri. Konselor juga menggunakan buku catatan yang telah ditulis konseli berupa kata motivasi untuk ia pelajari dan jadikan sebagai acuan untuk mengingat bagaimana tindakan yang ia lakukan ketika masalah itu terjadi kembali.

Adanya keberhasilan proses konseling ini mampu mengevaluasi diri, mengidentifikasi pikiran negatif saat menghadapi situasi yang membuat konseli menganggap dirinya tidak mampu dan gagal dalam menyelesaikan masalah sehingga dapat menyangkal pikiran negatif serta memahami strategi untuk meningkatkan adaptasi diri.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

# BAB V

# PENUTUP

## A. Kesimpulan

Setelah melalui proses pelaksanaan dan mendapatkan hasil yang dilakukan dengan *Cognitive Disputation* untuk membantu adaptasi diri terhadap lingkungan rehabilitasi seorang pecandu narkoba di Plato Foundation Surabaya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Proses *Cognitive Disputation* untuk membantu adaptasi diri terhadap lingkungan rehabilitasi seorang pecandu narkoba di Plato Foundation Surabaya, dilakukan sebagaimana tahapan bimbingan dan konseling pada umumnya, yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment/terapi dan diakhiri dengan follow up/evaluasi dengan teknik *Cognitive Disputation* melalui beberapa tahapan yaitu memberikan pertanyaan logis, pertanyaan untuk *reality testing*, dan pertanyaan untuk *pragmatic disputation.* Dari proses konseling yang telah dilakukan diatas, ada beberapa evaluasi yang harus dilakukan untuk konseli. Diantaranya adalah: konseli harus membiasakan diri untuk selalu berpikir positif tanpa harus mengada-ada yang tidak logis, konseli harus membiasakan diri untuk bergabung dengan teman-teman di rehabiltasi untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan baru.
2. Hasil akhir dari proses *Cognitive Disputation* dikategorikan berhasil. Hal ini bisa dilihat dari adanya perubahan terhadap sikap dan perilaku konseli yang mulai menunjukkan ke arah yang lebih positif seperti:



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konseli mampu mengungkapkan semua tindakan yang konseli lakukan selama ini dan dapat mengungkapkan tindakan selanjutnya untuk mengatasi masalahnya. Konseli dapat mengungkapkan komitmen untuk mengusahakan sebaik mungkin menerima dan selalu berpikir positif terhadap kenyataan yang ada pada diri konseli. Konseli mengungkapkan semua tindakan yang pernah dilakukan sehingga konseli mengetahui arah dan tindakan dalam pencapaian kebutuhannya. Konseli sudah tidak tampak menutup dirinya dan dapat bergaul bersama temannya. Konseli dapat mengetahui ciri, kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, dapat menerima dan mengenal diri dengan baik. Konseli dapat menyerap pengalaman masalah yang pernah dialami. Konseli yang memiliki kesalahan dalam berpikir sudah mempunyai rencana untuk bisa memperbaiki diri, memandang dirinya mampu menyelesaikan masalahnya.

## B. Saran

Dalam penelitian ini terlepas dari keterbatasan yang dimiliki, hasil penelitian ini diharapkan mempunyai implikasi yang luas untuk penelitian selanjutnya dengan topik serupa. Adapun saran dari hasil penelitian ini untuk penelitian selanjutnya agar lebih menjelaskan secara rinci tentang proses adaptasi diri yang membutuhkan waktu cepat ataupun sebaliknya. Peniliti lebih mengukur seberapa besar perubahan yang terjadi pada diri konseli tersebut dalam adaptasi diri di lingkungan rehabilitasi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

## DAFTAR PUSTAKA


Agama RI, Departemen. 2013. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: Penerbit Diponegoro.

Arifin, AS. *Pengertian Penyesuaian Diri*. Malang Express: 2013. Malang.

Burns, DD. 1989. *The Feeling Good Handbook*. New York: Penguin.

Bungin, Burhan. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Corey, Geral. 2006. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.

Fanning, P & McKay, M. 2000. *Self esteem 3rd edition*. New Canada: Harbinger Publications. Inc.

Gunarsa, D. Singgih. 2002. *Psikologi untuk Membimbing*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.

Hartinah, Siti. *Pengembangan Peserta Didik*. PT. Refika Aditama: 2008. Bandung.

Kamaruddin, Nurul Faizah. *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Menangani Kecemasan Pada Ekstrapiramidal Sindrom Mahasiswi Universitas Islam Negri Sunan Ampel Surabaya*. (Skripsi, Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya. 2017.

Komalasari, Gantina. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.

Latipun. 2005. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.

Mashudi, Farid. *Supervisi Bimbingan dan Konseling*. Diva Press: 2013. Yogyakarta.

Moelong J, Lexy. 1990. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.


digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Mulyana, Dedy. 2002. *Metodologi Penelitian Kualitatif: Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya.* Bandung: Remaja Rosdakarya.

Mohammad, Surya. 2003. *Teori-Teori Konseling.* Bandung: CV. Pustaka Bani Quraisy.

Mubarok, Ahmad. 2000. *Al Irsyad an Nafsy Konseling Agama Teori dan Kasus.* Jakarta: PT.Bina Rena Pariwara.

Nazir, Moh. 1988. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R Dan D.* Alfabeta: 2011. Bandung.

Surya, Muhammad. *Teori-Teori Konseling.* CV. Pustaka Bani Quraisy: 2003. Bandung.

Suyadi. 2013. *Mencegah Bahaya Penyalahgunaan Narkoba Melalui Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa*. Yogyakarta: Andi Offset.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id