



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM PERSPEKTIF
ISLAM UNTUK MENGATASI KORBAN
PENYALAHGUNAAN NARKOBA DI DESA
BULUSONIK PADANG LAWAS**

SKIRIPSI

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

Disusun Oleh :
Nikmah Khairani Daulay
NIM : B93218152

Program Studi Bimbingan Konseling Islam
Fakultas Dakwah Dan Komunikasi
Uin Sunan Ampel
Surabaya
2022

PERNYATAAN OTENSITITAS SKRIPSI

Bismillahirrohmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Nikmah Khairani Daulay

NIM : B93218152

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Sibuhuan Jln. Lintas Riau, Barumun, Padang
Lawas, Sumatera Utara

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada Lembaga Pendidikan tinggi manapun untuk mendapat gelar akademik apapun.
2. Skripsi adalah benar-benar karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atau karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menanggung konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 08 April 2022

Yang telah menyatakan



Nikmah Khairani Daulay

NIM.B73218101

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Nikmah Khairani Daulay
NIM : B93218152
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : “Teknik *Self Management* dalam Perspektif Islam untuk Mengatasi Korban Penyalahgunaan Narkoba di Desa Bulusonik Padang lawas”

Laporan penelitian skripsi ini kami setuju untuk diajukan pada ujian seminar proposal skripsi program studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Surabaya, 20 April 2022
Mengetahui
Dosen Pembimbing



Dr. Arif Ainur Rofiq, S. Sos. I, M. Pd
NIP. 197708082007101004

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Teknik *Self Management* dalam Perspektif Islam untuk
Mengatasi Korban Penyalahgunaan Narkoba di Desa Bulusonik
Padang Lawas

SKRIPSI

Disusun Oleh
Nikmah Khairani Daulay
B93218152

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 13 April 2022

Penguji I

Dr. Arif Ainur Rafiq, S. Sos. I., M. Pd., Kons
NIP. 197708082007101004

Penguji II

Drs. H. Abd. Basvid, MM
NIP. 196009011990031002

Penguji III

Yusria Ningsih, S. Ag., M. Kes
NIP. 197605182007012022

Penguji IV

Dr. Lukman Fahmi, S. Ag., M. Pd
NIP. 197311212005011002



LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Nikmah Khairani Daulay
NIM : B93218152
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam
E. mail address : nikmahkhairanidaulay9@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 :

Teknik *Self Management* dalam Perspektif Islam untuk Mengatasi Korban Penyalahgunaan Narkoba di Desa Bulusonik Padang Lawas

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif 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 *fulltext* 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 saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 10 Mei 2022

Pemulis

(Nikmah Khairani Daulay)

ABSTRAK

Nikmah Khairani Daulay, 2022. *Teknik Self Management dalam Perspektif Islam untuk Mengatasi Korban Penyalahgunaan Narkoba di Desa Bulusonik Padang Lawas.*

Fokus penelitian ini ialah (1) Bagaimana proses pelaksanaan teknik *Self Management* dalam perspektif Islam untuk mengatasi korban penyalahgunaan narkoba di Desa Bulusonik Padang Lawas? (2) Bagaimana hasil dari pelaksanaan teknik *Self Management* dalam perspektif Islam untuk mengatasi korban penyalahgunaan narkoba di Desa Bulusonik Padang Lawas?

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa proses pelaksanaan teknik *Self Management* dalam perspektif Islam untuk mengatasi korban penyalahgunaan narkoba melalui langkah Identifikasi, Diagnosis, Prognosis, *Treatment*, Evaluasi dan *Follow Up*. *Treatment* menggunakan teknik yaitu Al-Qur'an surat Ar-Ra'ad 11, Al-Baqarah 286, beberapa hadist Nabi, dan menggunakan teknik *Self Management*. Hasil dari penelitian ini adalah adanya perubahan pola pikir dan tingkah laku, yaitu konseli mulai mampu mengelola dirinya kepada hal-hal yang baik dan mulai mampu mengontrol emosinya agar tidak bersikap kasar kepada keluarganya dan dapat mengelola dirinya.

Kata Kunci : Teknik *Self Management*, Perspektif Islam, Korban Penyalahgunaan Narkoba.

ABSTRACT

Nikmah Khairani Daulay, 2022. *Self Management Techniques in an Islamic Perspective to Overcome Victims of Drug Abuse in Bulusonic Village, Padang Lawas.*

The focus of this research is (1) How is the process of implementing Self Management techniques in an Islamic perspective to deal with victims of drug abuse in Bulusonic Village, Padang Lawas? (2) What are the results of implementing the Self Management technique in an Islamic perspective to deal with victims of drug abuse in Bulusonic Village, Padang Lawas?

In this study it can be concluded that the process of implementing Self Management techniques in an Islamic perspective to overcome drug abuse victims through the steps of Identification, Diagnosis, Prognosis, Treatment, Evaluation and Follow Up. Treatment uses Islamic counseling, namely the Al-Qur'an letter Ar-Ra'ad 11, Al-Baqarah 286, several hadiths of the Prophet, and using Self Management techniques. The result of this study is a change in mindset and behavior, namely the counselee begins to be able to manage himself to good things and begins to be able to control his emotions so as not to be rude to his family and be able to manage himself.

Keywords: Self Management Techniques, Islamic Perspective, Drug Abuse Victims.

مستخلص البحث

نعمة خيراني دولاي ، 2022 ، تقنيات الإدارة الذاتية في منظور إسلامي للتغلب على ضحايا تعاطي المخدرات في قرية بولوسونيك ، بادانج لاواس .

يركز هذا البحث على (1) كيف تتم عملية تطبيق تقنيات الإدارة الذاتية من منظور إسلامي للتعامل مع ضحايا تعاطي المخدرات في قرية بولوسونيك ، بادانج لاواس؟ (2) ما هي نتائج تطبيق أسلوب الإدارة الذاتية من منظور إسلامي للتعامل مع ضحايا تعاطي المخدرات في قرية بولوسونيك ، بادانج لاواس؟

يمكن الاستنتاج في هذه الدراسة أن عملية تطبيق تقنيات الإدارة الذاتية من منظور إسلامي للتغلب على ضحايا تعاطي المخدرات من خلال خطوات التحديد والتشخيص والتنبؤ والعلاج والتقييم والمتابعة. يستخدم العلاج الإرشاد الإسلامي ، وتحديدًا حرف القرآن ، الرعد 11 ، البقرة 286 ، والعديد من الأحاديث النبوية ، واستخدام تقنيات الإدارة الذاتية. نتيجة هذه الدراسة هي تغيير في العقلية والسلوك ، أي يبدأ المستشار في التمكن من إدارة نفسه للأشياء الجيدة ويبدأ في أن يكون قادرًا على التحكم في عواطفه حتى لا يكون وقحًا مع أسرته ويكون قادرًا على إدارة نفسه الكلمات المفتاحية: تقنيات الإدارة الذاتية ، المنظور الإسلامي ، ضحايا تعاطي المخدرات.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

PERNYATAAN OTENSITITAS SKRIPSI	i
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
<i>مستخلص البحث</i>	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	i
DAFTAR TABEL.....	iv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
1. Manfaat Teoretis.....	9
2. Manfaat Praktis.....	9
E. Definisi Konsep	10
1) Teknik Self Management	10
2) Perspektif Islam	11
3) Korban Penyalahgunaan Narkoba	11
F. Sistematika Pembahasan	12
BAB II.....	13
KAJIAN TEORETIK.....	13

A. Kerangka Teoretik	13
1. Teknik Self Management.....	13
2. Perspektif Islam	18
3. Korban Penyalahgunaan Narkoba	26
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	33
BAB III	36
METODE PENELITIAN.....	36
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	36
B. Lokasi Penelitian	37
C. Jenis dan Sumber Data.....	38
a. Jenis Data	38
b. Sumber Data	39
D. Tahap-Tahap Penelitian.....	40
a. Tahap Pra Lapangan	40
b. Tahap Pekerjaan Lapangan.....	40
c. Tahap Analisis Data.....	41
E. Teknik Pengumpulan Data.....	42
a. Observasi.....	42
b. Wawancara	43
c. Dokumentasi	44
F. Teknik Validitas Data	45
G. Teknik Analisis Data	46
BAB IV	48
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Deskripsi Umum Subyek Penelitian.....	48
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	48

2. Deskripsi Konselor dan Konseli	50
3. Deskripsi Masalah	54
B. Penyajian Data	57
1. Deskripsi Proses Teknik <i>Self Management</i> dalam Perspektif Islam untuk Mengatasi Korban Penyalahgunaan Narkoba di Desa Bulusonik Padang Lawas	57
2. Deskripsi Hasil Teknik <i>Self Management</i> dalam Perspektif Islam untuk Mengatasi Korban Penyalahgunaan Narkoba di Desa Bulusonik Padang Lawas	78
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	80
1. Perspektif Teori	81
2. Perspektif Islam	88
BAB V.....	92
PENUTUP.....	92
A. Simpulan.....	92
B. Saran dan Rekomendasi.....	93
C. Keterbatasan Penelitian	95
DAFTAR PUSTAKA	96

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Batas Desa Bulusonik	48
Tabel 4. 2 Identitas Konselor	50
Tabel 4. 3 Identitas Konseli	51
Tabel 4. 4 Kondisi Konseli Sebelum <i>Treatment</i>	56
Tabel 4. 5 Dampak Positif dan Negatif Konseli	68
Tabel 4. 6 Penyajian Data Hasil <i>Treatment</i>	79
Tabel 4. 7 Data Teori dan Data Lapangan	81
Tabel 4. 8 Perilaku Konseli Sebelum dan Sesudah <i>Treatment</i>	87



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 08 Oktober mengenai peristiwa korban penyalahgunaan narkoba dalam penelitian ini ialah seseorang yang menggunakan narkoba akibat bujukan dan godaan orang lain sehingga orang tersebut mau menggunakan narkoba. Korban yang dimaksud dalam penelitian ini sekaligus sebagai subjek dalam penelitian yang akan dilakukan ialah seorang laki-laki yang berusia 22 tahun yang bertinggal di Desa Bulusonik Kecamatan Barumun Kabupaten Padang Lawas. Subjek menjadi korban penyalahgunaan narkoba dikarenakan rayuan atau bujukan dari seorang temannya yang baru ia kenal dan baru juga akrab dengannya. Ia terbujuk dengan kata-kata temannya di saat ia sedang mempunyai beban pikiran sehingga ia tidak dapat mengendalikan dirinya dan pada akhirnya menjadi salah satu korban penyalahgunaan narkotika.¹

Peneliti juga menemukan beberapa perilaku menyimpang yang sering dilakukan korban penyalahgunaan narkoba ataupun klien ialah bahwa korban juga sempat membuat percobaan tato di salah satu tangannya. Tidak hanya itu perubahan korban juga terlihat pada sikap dan tingkahnya yang mana ia sering mengabaikan keluarganya dan pernah juga ia meninggalkan rumahnya dalam beberapa hari. Dalam segi pergaulannya juga terlihat bahwa ia sekarang lebih sering berbaur dengan orang-orang yang sering meninggalkan rumahnya masing-masing yang mana juga ia lebih sering menghabiskan waktu dengan temannya

¹ Hasil wawancara dan observasi dengan konseli pada tanggal 30 September 2021.

yang aktivitasnya tidak beraturan dan lebih sering juga hanya mencari kesenangan semata bersama teman-temannya.²

Adapun alasan konselor memilih konseli sebagai subjek dalam penelitian ini ialah dikarenakan butuhnya konseli seseorang yang bisa membantunya keluar dari masalah yang ada pada dirinya. Konseli merupakan teman kecil konselor di Desa Bulusonik Kecamatan Barumon Kabupaten Padang Lawas. Konselor mengenal konseli ketika masih berada di Sekolah Dasar (SD) saat kelas 2. Konseli merupakan anak pindahan dari SD lain dikarenakan keadaannya keluarganya dulu yang membuat ia dipindahkan ke sekolah yang konselor tempati sejak awal. Saat berada disekolah konselor tidak terlalu dekat dengan konseli dikarenakan konseli merupakan anak yang termasuk pendiam dan duduk dibangku paling belakang. Setelah lulus SD konselor tidak pernah bertemu lagi dengan konseli selama kurang lebih 6 tahun dikarenakan konselor melanjutkan sekolah ke Kota Medan yang jaraknya sangat jauh dengan Desa Bulusonik.

Pada akhirnya konselor bertemu dan berkomunikasi lagi dengan konseli setelah lulus aliyah dan hubungan konselor dengan konseli sangat berbeda dengan hubungan ketika masih SD. Setelah konselor lulus sekolah konseli juga mulai mendekati dirinya kepada konselor dan sering menceritakan tentang dirinya dan juga tentang apa yang sedang ia rasakan kepada konselor yang pada akhirnya konselor mengetahui masalah yang sedang ia alami. Konseli sangat leluasa menceritakan segala sesuatu tentangnya kepada konselor karena konseli sudah menganggap konselor sebagai teman baiknya dan sering memberikan nasehat kepadanya maka karena itu konseli meminta bantuan konselor untuk membantunya mengatasi dirinya yang tidak

² Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 8 Oktober 2021

terkontrol yang berawal dari ketidaksengajaannya memakai narkoba karena hasutan dari seorang temannya.³

Penyalahgunaan narkoba merajalela di semua kalangan, terutama remaja dan anak-anak. Padahal remaja dan anak-anak merupakan generasi bangsa yang akan menggantikan estafet kepemimpinan di masa mendatang. Tentunya bangsa Indonesia tidak ingin memiliki generasi pemabuk dan pecandu narkoba. Agama Islam dengan jelas mengharamkan khamer dan segala jenis makanan atau minuman yang memabukkan termasuk narkoba karena bisa mengakibatkan rusaknya akal dan moral manusia. Sebagaimana dalam firman Allah dalam surat Al- Ma'idah ayat 91, "Sesungguhnya setan itu bermaksud hendak menimbulkan permusuhan dan kebencian di antara kamu lan-taran minuman khamer dan berjudi, dan menghalangi kamu dari mengingat Allah dan shalat, maka berhentilah kamu dari mengerjakan pekerjaan itu."⁴

Penyalahgunaan zat berbahaya ini tidak hanya terjadi di kalangan orang dewasa, tetapi juga merambah dunia anak-anak, remaja dan wanita. Situasi ini mengancam kehidupan mereka sebagai aset dan masa depan negara. Sebagai bagian dari dunia kriminal internasional, penyalahgunaan narkoba erat kaitannya dengan peredaran gelap. Mafia perdagangan gelap memasok obat-obatan, membuat orang tergantung dan dengan demikian meningkatkan pasokan. Hubungan antara bandar dengan korban membuat korban sulit untuk kabur dari pengedar, dan tidak jarang korban terjerumus ke dalam peredaran gelap karena permintaan dan ketergantungannya yang semakin meningkat terhadap narkoba.⁵

³ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 17 Oktober 2021

⁴ Misbakhul Khaer, "Konsep Islam Dalam Merehabilitasi Pecandu Narkoba", *Journal of Ethios and Spirituality*, Vol. 2, No. 2, 2018, h. 186.

⁵ Lydia Harlina Martono & Satya Joewana, *Membantu Pemulihan Pecandu Narkoba dan Keluarganya*, (Balai Pustaka, Jakarta, 2006), h. 1.

Penyalahgunaan narkotika mempunyai akibat yang sangat luas, tidak hanya dikalangan generasi muda, termasuk juga di kalangan anak-anak. Pemakai narkotika akan mempunyai sifat ketergantungan, artinya orang yang telah memakai narkotika akan selalu mencari dan menggunakan narkotika secara terus menerus, yang dosisnya semakin bertambah. Untuk mendapatkan narkotika yang dibutuhkan, pemakai tidak segan-segan menempuh cara-cara yang bertentangan dengan moral agama, hukum Islam dan hukum positif. Narkotika memang sebagai racun jiwa dan raga, mengkonsumsi narkotika adalah benar-benar perbuatan keji dan perilaku syetan yang dapat merusak jiwa dan raga seseorang.⁶

Kata narkotika sebuah singkatan dari kata narkoba dan obat-obat telarang. Sedangkan istilah lain dari narkoba adalah NAPZA, yang merupakan kepanjangan dari narkotika, al-khohol, psikotropika dan zat adiktif. Keempat karakter tersebut merupakan golongan obat, zat atau zat yang dapat mempengaruhi kerja otak (sistem saraf pusat) setelah masuk ke dalam tubuh manusia, dan seringkali menimbulkan ketergantungan. Obat-obatan alami, baik semi sintetik maupun sintetik, tidak diatur secara jelas dalam undang-undangnya baik dalam Al-Qur'an dan hadits Nabi. Namun menurut qiyas (analogi), narkotika bisa disamakan (disamakan) seperti khamr (arak), sebab illatnya (alasan hukumnya) serupa, yakni memabukkan. Ini tertuang dalam surah Al-Maidah ayat 90 Al-Qur'an yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ
الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Sesungguhnya minuman keras, berjudi, (berkorban untuk)

⁶ Kaligis, *Narkotika dan Pengadilan di Indonesia*, (Bandung: Alumni, 2002), h. 21-22.

berhala, dan mengundi nasib dengan anak panah, adalah perbuatan keji dan termasuk perbuatan setan. Maka jauhilah (perbuatan-perbuatan) itu agar kamu beruntung.”

Syekh Fauzi Muhammad mengatakan 'narkotika' adalah racun yang menyebabkan orang yang mengkonsumsinya terbius dan tidak sadarkan diri. Inilah sebabnya para ahli fiqh sepakat bahwa narkotika itu haram.⁷

Upaya dalam bimbingan dan konseling Islam yang dapat diterapkan untuk membantu korban penyalahgunaan narkoba dalam mengatasi masalahnya ialah salah satunya dengan penerapan teknik *Self Management* dalam perspektif Islam yang dilakukan oleh konselor terhadap klien yang mempunyai masalah hidup yang tidak dapat teratasi sehingga membutuhkan bantuan seorang konselor melalui proses konseling. Adanya penerapan terapi ini bagi korban penyalahgunaan narkoba diharapkan membentuk kehidupan yang baik, membina akidah, membina kepribadian, mengetahui hak dan kewajiban bermasyarakat. Untuk menjadikan putra-putri bangsa ini menjadi manusia yang lebih berguna baik bagi nusa, bangsa, dan agama.

Konseling dengan teknik *self management* dalam perspektif Islam merupakan salah satu upaya pemecahan masalah dengan memberikan bantuan kepada orang yang mengalami kesulitan, baik lahir maupun batin, yang menyangkut kehidupan sekarang maupun kehidupan yang akan datang. Bantuan tersebut berupa pertolongan dibidang mental spiritual, dengan maksud agar orang mampu menyelesaikan permasalahannya dengan kemampuan yang ada pada dirinya, dengan kekuatan iman dan taqwa kepada Allah SWT. Karena itulah korban penyalahgunaan narkoba

⁷ Muhammad Rusli Amin, *Waspadai Makanan Haram di Sekitar Kita*, (Almawardi: Prima, 2004), h. 96-98.

hakikatnya memerlukan bimbingan, bantuan, dan pertolongan untuk perawatan, penyembuhan guna menumbuhkan kembali *Akhláq-al-Karímah*, meningkatkan ketaqwaan, dan terlepas dari bayang-bayang Narkoba, serta ingat kepada Sang Penciptanya, yakni Allah SWT.⁸

Menurut Hamdani Bakran, teori konseling dalam Islam adalah landasan berpijak yang benar tentang bagaimana proses konseling itu dapat berlangsung dengan baik dan menghasilkan perubahan-perubahan positif pada klien mengenai cara dan paradigma berfikir, cara menggunakan potensi nurani, cara berperasaan, cara berkeyakinan dan cara bertingkah laku berdasarkan wahyu (Al-Quran) dan paradigma kenabian (As-Sunnah).

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

Artinya: “Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik, dan berdebatlah dengan mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu, Dialah yang lebih mengetahui siapa yang sesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui siapa yang mendapat petunjuk.”⁹

Pengelolaan diri (*self management*) adalah teknik manajemen sikap yang memungkinkan konseli untuk mengontrol perubahan perilakunya melalui teknik pengobatan atau kombinasi dari teknik pengobatan. Merriam dan Caffarella yang dikutip oleh Gantina Komalasari menyatakan bahwa mengarahkan diri sendiri

⁸ Maulida Aulia Rahman, “Model Konseling Islam untuk Rehabilitasi Korban Penyalahgunaan Narkoba”, *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, Volume 7, Nomor 1, 2019, h. 88-89.

⁹ M. Hamdani Bakran, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Jogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004), h. 191.

merupakan upaya individu untuk merencanakan, memfokuskan, dan mengevaluasi kegiatan yang dilakukan. Untuk mengekspresikan emosi dengan benar, individu dengan masalah stabilitas emosional memiliki kekuatan psikologis untuk membuat keputusan dan pilihan dan memutuskan bagaimana mencapai tujuan mereka.

Dijelaskan oleh Gantina bahwa konseli bertanggung jawab atas keberhasilan konseling dalam teknik manajemen diri. Konselor berperan sebagai penggagas gagasan, fasilitator yang membantu membentuk program, dan pemberi motivasi. Tujuan dari metode manajemen diri ini adalah untuk memungkinkan individu menjadi tenang dalam situasi yang menghambat perilaku yang mereka coba hilangkan (belajar untuk mencegah perilaku atau masalah yang tidak diinginkan). Implementasinya meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), pengendalian stimulus (*self-control*), dan penghargaan diri (*self-reward*).¹⁰

Pengertian manajemen diri dalam perspektif Islam adalah berupa pertolongan bagi individu yang secara dinamis mengelola terwujudnya keselarasan antara fungsi-fungsi psikologis dan terciptanya koordinasi dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitarnya berdasarkan Al-Qur'an dan As-Sunnah serta agaimana hidup bahagia di dunia dan akhirat.¹¹ Teori Abraham Maslow disebut seseorang yang terpisah dari realitas fisik dan menyatu dengan kekuatan transendental, dan dianggap sebagai tingkat kesempurnaan pribadi (diri). Penjelasan tentang integritas tingkat kepribadian ini agak mirip dengan gagasan Insan al-Kamil bahwa manusia murni kembali ke alam

¹⁰ Dyah Ayu Retnowulan & Hadi Warsito WS, "Strategi Pengolaan Diri (Self Management) untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home, *Jurnal BK Unesa*, Volume 03 Nomor 01, 2013, h. 136.

¹¹ Purmansyah Ariadi, Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam, *Syifa'MEDIKA*, Vol. 3 (No.2), 2013, h. 120.

murni. Menurut Quraish Shihab, fitrah ini memiliki ciri berupa kecenderungan manusia untuk mengutamakan yang benar, yang baik dan yang indah.¹²

Berdasarkan latar belakang masalah di atas peneliti mengambil kesimpulan bahwa penelitian ini dilakukan dengan penerapan teknik *Self Management* dalam perspektif Islam terhadap seorang korban penyalahgunaan narkoba yang mana konseling tersebut merupakan proses konseling secara individu dengan pemberian bantuan yang mengarah pada ajaran atau tuntunan agama Islam untuk merubah pola pikir dan kebiasaan yang kurang baik menjadi lebih baik atau berusaha untuk mengerjakan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya untuk tercapainya pemikiran rasional dan kebiasaan positif sehingga klien dapat terbebas dari ketergantungan obat.

Adapun judul penelitian berdasarkan latar belakang di atas ialah: “Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* dalam Mengatasi Korban Penyalahgunaan Narkoba di Desa Bulusonik Padang lawas”

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini berdasarkan latar belakang diatas adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana proses pelaksanaan teknik *Self Management* dalam perspektif Islam untuk mengatasi korban penyalahgunaan narkoba di Desa Bulusonik Padang Lawas?
2. Bagaimana hasil penerapan teknik *Self Management* dalam perspektif Islam untuk mengatasi korban penyalahgunaan narkoba di Desa Bulusonik Padang Lawas?

¹² Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009), h. 158

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui proses pelaksanaan teknik *Self Management* dalam perspektif Islam untuk mengatasi korban penyalahgunaan narkoba di Desa Bulusonik Padang Lawas.
2. Mengetahui hasil dari penerapan teknik *Self Management* dalam perspektif Islam untuk mengatasi korban penyalahgunaan narkoba di Desa Bulusonik Padang Lawas.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis, yaitu:

1. Manfaat Teoretis

- a. Menyampaikan pengetahuan dan wawasan kepada peneliti dan para pembaca mengenai Bimbingan dan Konseling Islam perihal pelaksanaan teknik *Self Management* dalam perspektif Islam untuk mengatasi korban penyalahgunaan narkoba di Desa Bulusonik Padang Lawas.
- b. Memperkuat teori yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling Islam bahwa metode ilmiah yang terlibat dalam bimbingan dan konseling Islam dapat membantu seseorang mengatasi masalah hidup.

2. Manfaat Praktis

- a. Untuk Peneliti

Studi kasus yang sedang dijalankan dapat menemukan hasil mengenai proses penerapan teknik *Self Management* dalam perspektif Islam untuk mengatasi korban penyalahgunaan narkoba di Desa Bulusonik Padang Lawas.

b. Untuk Pembaca

Dapat dijadikan referensi jika pernah mengalami situasi yang sesuai.

c. Untuk Konseli

Digunakan sebagai referensi untuk koreksi diri agar para klien dapat mengubah pola pikir dan kebiasaannya dalam hal yang lebih positif dan bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain di kemudian hari.

E. Definisi Konsep

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam memahami beberapa konsep yang akan diteliti, maka perlu bagi peneliti menjelaskan pengertian dan maksud masing-masing. Adapun istilah-istilah yang perlu peneliti jelaskan adalah sebagai berikut:

1) Teknik Self Management

Teknik manajemen diri atau *self management* adalah strategi untuk mengubah perilaku seseorang dengan menggunakan teknik atau kombinasi teknik terapeutik. Teknik manajemen diri melibatkan kesadaran dan keterampilan dalam mengelola situasi sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu.¹³ Teknik *self management* juga merupakan suatu proses dimana klien mengarahkan sendiri perubahan perilakunya dengan satu strategi atau gabungan strategi.¹⁴

Teknik *Self management* bertujuan agar seorang individu dapat mengatur diri untuk menjadi individu yang bermanfaat dan efisien yang menjadikan pribadi lebih produktif dan tidak menyia-nyiakan apa yang ada.

¹³ Cormier, L.J. & Cormier, L.S., *Interviewing For Helpers 2nd Edition*, (California: Brooks/Cole Publishing Company, 1989), h.87.

¹⁴ Watson, D. R., & Tharp, R. G., *Self-directed behavior (8th ed.)*, (Monterey, CA: Brooks/Cole, 2001.), h. 56.

Pelaksanaan teknik *self management* dilakukan setiap hari guna memperoleh evaluasi perkembangan perilaku setiap harinya.

2) Perspektif Islam

Pengertian manajemen diri dalam perspektif Islam adalah berupa pertolongan bagi individu yang secara dinamis mengelola terwujudnya keselarasan antara fungsi-fungsi psikologis dan terciptanya koordinasi dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitarnya berdasarkan Al-Qur'an dan As-Sunnah serta agaimana hidup bahagia di dunia dan akhirat.¹⁵

3) Korban Penyalahgunaan Narkoba

Narkotika adalah singkatan dari narkoba, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya. Narkotika adalah obat-obatan, zat, ketika mengalir ke tubuh dapat mempengaruhi kinerja otak (sistem saraf pusat) dan menimbulkan kecanduan.¹⁶ Yang dimaksud dengan “korban penyalahgunaan narkoba” dalam Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkoba adalah orang yang secara tidak sengaja menggunakan narkoba dengan cara dibujuk, ditipu, dipaksa atau diancam menggunakan narkoba.¹⁷

¹⁵ Purmansyah Ariadi, Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam, *Syifa'MEDIKA*, Vol. 3 (No.2), 2013, h. 120.

¹⁶ Harlina Pribadi, *Menangkal Narkoba, HIV dan AIDS, serta Kekerasan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011), h. 66.

¹⁷ Pasal 54 UU No. 35 Tahun 2009, Tentang Narkotika.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan ini bertujuan untuk memudahkan pemahaman pembaca untuk memudahkan pembaca dalam memahami. Dalam penelitian ini, sistematika pembahasannya adalah:

Bab I Pendahuluan. Bab ini merupakan dasar keseluruhan dari penelitian ini. Pendahuluan meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan sistem pembahasan.

Bab II, kerangka teoritik. Bab ini berisi tentang penjelasan secara mendalam dan teoretik mengenai teknik *Self Management*, perspektif Islam, dan korban penyalahgunaan narkoba. Selain itu, disajikan pula penelitian terdahulu yang relevan untuk membandingkan antar penelitian.

Bab III, metode penelitian. Bab ini merupakan bab untuk menyajikan data yang membahas mengenai pendekatan dan jenis penelitian, jenis dan sumber data, objek penelitian, tahap-tahap dalam penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, dan teknik analisis data.

Bab IV, hasil penelitian dan pembahasan. Bab ini berisi tentang gambaran umum mengenai subjek penelitian, penyajian data, dan pembahasan hasil penelitian (analisis data) yang berisi menurut perspektif teori dan perspektif Islam.

Bab V, penutup. Bab ini merupakan bab terakhir dalam laporan penelitian ini yang berisi tentang kesimpulan, saran dan keterbatasan penelitian.

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Kerangka Teoretik

1. Teknik Self Management

a) Pengertian Teknik *Self Management*

Teknik *Self Management* adalah teknik dimana individu mengurus diri sendiri untuk menghadapi masalah diri.¹⁸ *Self Management* merupakan cara individu mengelola diri sehingga tercipta pribadi sehat, efektif, serta produktif untuk dapat mengelola perilaku secara universal, termasuk fikiran, perasaan, kalbu, dan perkataan sesuai ajaran Allah.

Gee menjelaskan bahwa manajemen diri merupakan dorongan yang datang dari orang-orang dan memungkinkan mereka untuk mengontrol kemampuannya untuk mencapai hal-hal yang baik nantinya.¹⁹ Di sisi lain, menurut Prijisasono, manajemen diri adalah orang yang memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri secara fisik, emosional, dan mental dengan menggunakan kemampuannya.²⁰

Jadi, berkat upaya dan motif yang terjadi dalam diri seseorang, manajemen diri seseorang meningkat. Jika seseorang bisa mengatur diri sendiri dengan baik, artinya ia sudah memiliki kemampuan manajemen diri tingkat tinggi.

¹⁸ Gantina dan Karsih E W, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT. Indeks, 2016), h. 180.

¹⁹ The Liang Gie, *Cara Belajar Yang Efisien*, (Yogyakarta: Liberty, 1995), h. 188.

²⁰ Diena Ardini, "Hubungan Manajemen Diri Dan Orientasi Masa Depan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Kuliah Dan Organisasi," *ejournal psikologi* 5 no. 4 (2017), h. 877.

Self Management menurut Merriam dan Caffarella adalah upaya seseorang dalam melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, serta evaluasi aktivitas yang dilakukan. *Self management* menambah pemahaman individu terhadap lingkungan dan mengurangi ketergantungan terhadap orang lain, praktis, tidak mahal, dan mudah diterapkan.²¹

Gunarsa menyatakan bahwa manajemen diri adalah proses dimana konselor menerapkan terapi dan keterampilan untuk mengatasi masalah yang konseli alami yang tidak langsung tersedia dalam proses terapinya.²²

Dari teori di atas, peneliti menyimpulkan bahwa manajemen diri adalah proses dimana konseli mengarahkan perubahan perilaku menggunakan keterampilan yang dipelajari dalam sesi konseling. Keterampilan individu ini ditujukan untuk memotivasi diri sendiri, mengelola semua elemen yang ada dalam diri sendiri, mencapai apa yang ingin dicapai, dan meningkatkan kepribadian seseorang. Seorang individu sudah memegang kendali jika ia dapat menangani semua elemen yang terkandung di dalamnya, seperti pikiran, emosi, dan tindakan.

b) Tujuan Teknik Self Management

Tujuan utama *self management* adalah pengembangan perilaku menjadi adaptif dan lebih baik. Selain itu tujuan *self management* antara lain:

²¹ Maya Barida & Hardi Prasetiawan, "Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP", *Jurnal Fokus Konseling*, Vol 4, No 1, 2018, h. 30

²² Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2004), h. 223

- 1) Memberikan contoh lebih aktif dalam klien pada proses konseling
- 2) Konseli mampu mengelola pemikirannya, perasaannya, serta perilaku target.
- 3) Memunculkan perubahan perilaku target.

Sukadji mengungkapkan tentang tujuan *self management* merupakan agar individu lebih teliti pada memposisikan diri menurut situasi-situasi yang bisa merusak perilaku yang akan dihilangkan. Sukadji juga mengatakan mengenai masalah-masalah dapat diatasi dengan teknik pengolahan diri atau *self management*, antara lain dengan:

- 1) Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain namun mengganggu diri sendiri dan orang lain.
- 2) Perilaku yang sering muncul tanpa di prediksi waktu munculnya sehingga control dari orang lain kurang efektif.
- 3) Perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan kontrol diri dan evaluasi diri.
- 4) Tanggung jawab atas perubahan memelihara perilaku adalah tanggung jawab dari konseli.²³

Adapun tujuan teknik *self management* dalam penelitian ia untuk membantu seorang individu yang sedang mencari solusi untuk keluar dari permasalahannya dengan cara berusaha untuk mengelola diri dari hal-hal yang negatif menjadi dirinya yang positif.

²³ Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2004), h. 181.

c) Tahapan Teknik *Self Management*

Metode manajemen diri yang diterapkan dalam penelitian memiliki empat tahap:

- a. Introspeksi berarti konselor mengamati dan mencatat sesuatu tentang interaksinya dengan dirinya sendiri berdasarkan kondisi lingkungan. Pada langkah ini, konselor mengumpulkan data dasar tentang perilaku yang ingin diubah.
- b. Peningkatan positif (penghargaan diri) terdiri dari penggunaan berbagai bentuk untuk meningkatkan respons yang diperlukan terhadap suatu stimulus. Penghargaan diri ini dapat menggunakan berbagai jenis bentuk stimulasi, makanan, aktivitas fisik, dan imajinasi.
- c. Perjanjian diri sendiri (*Self-contracting*) ialah menciptakan rancangan bersama klien dalam mencapai perilaku target.
- d. Penguasaan terhadap rangsangan (*Stimulus control*) yaitu penyusunan keadaan lingkungan yang sudah ditetapkan sebelumnya, yang menciptakan terlaksananya atau dilakukannya perilaku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi menjadi tanda menurut suatu respon tertentu.²⁴

d) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Management*

1) Kesehatan (*health*)

Dengan adanya penyesuaian diri maka kesehatan fisik sebagai hal yg paling berharga bagi seseorang. Lantaran buat mencapai

²⁴ Mochamad Nursalim, *Strategi & Intevensi Konseling*, (Jakarta: PT Indeks 2014), h. 153.

kesehatan antara perasaan dan emosi seorang wajib seimbang.

2) Ketramampilan (*Skill*)

Seseorang yang sanggup mengatur kehidupannya, dipandang apakah ia sanggup melakukannya apa tidak, maka ia bisa menyimpulkan sebagai seseorang yang memiliki keahlian khusus dalam bidang tertentu dan mencapai tujuan hidupnya.

3) Aktivitas (*Action*)

Seseorang dengan imajinasi moral yang tinggi dapat digambarkan sebagai seseorang yang dapat secara aktif mengatur hidupnya dan dengan demikian bermanfaat bagi dirinya sendiri atau orang lain..

4) Identitas (*Identity*)

Identitas diri merupakan sebuah rancangan yg mengharuskan individu menata prinsip secara konsisten. Dan mengukur pemahaman seseorang dan menaruh evaluasi terhadap keadaan diri yang bisa mensugesti seseorang melakukan sebuah tindakan.²⁵

e) **Keunggulan dan Kekurangan Teknik *Self Management***

a. Keunggulan Teknik *Self-Management*

- 1) Pelaksanaannya yang relatif sederhana.
- 2) Penerapannya dikombinasikan menggunakan beberapa *training* yang lain.

²⁵ Makhfudz Junaidi, “Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Aktif Bem IAIN Sunan Ampel Surabaya”, *skripsi*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2010), h.32-34.

- 3) Pelatihan ini bisa mengganti perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya.
- 4) Disamping bisa dilaksanakan secara perorangan juga bisa dilaksanakan dalam kelompok.

b. Kekurangan Teknik *Self-Management*

- 1) Tidak terdapat motivasi dan komitmen yg tinggi dalam diri individu.
- 2) Lingkungan kurang dan keadaan diri individu dimasa mendatang susah diatur dan diprediksikan bersifat kompleks.
- 3) Individu bersifat independen.
- 4) Konselor memaksakan program pada konseli.
- 5) Tidak ada dukungan dari lingkungan.²⁶

2. Perspektif Islam

a) Islam dan Pandangan Hidup

Islam adalah agama yang disempurnakan oleh Allah SWT. diturunkan oleh Nabi terakhir Muhammad SAW. untuk seluruh alam semesta. Islam datang ke dunia ini untuk menyempurnakan ajaran agama surgawi, bukan meniadakan agama surgawi yang diturunkan sebelumnya. Ini terdapat dalam ayat berikut:

وَإِذْ صَرَّفْنَا إِلَيْكَ نَفَرًا مِّنَ الْجِنِّ يَسْتَمِعُونَ الْقُرْآنَ فَلَمَّا حَضَرُوهُ قَالُوا أَنصَبُوا لِمَا قُضِيَ وَلَوَّا إِلَىٰ قَوْمِهِمْ مُنْذِرِينَ (29) قَالُوا يَا قَوْمَنَا إِنَّا سَمِعْنَا كِتَابًا أُنزِلَ مِن بَعْدِ مُوسَىٰ مُصَدِّقًا لِّمَا بَيْنَ يَدَيْهِ يَهْدِي إِلَى الْحَقِّ وَإِلَىٰ طَرِيقٍ مُّسْتَقِيمٍ (30)

²⁶ Binti Khusnul Khotimah, “Pengaruh Konseling Individu dengan Teknik Self Management Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung”, *skripsi*, (Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017), h. 51-52.

Mereka berkata: "Hai kaum kami, sesungguhnya kami telah mendengarkan kitab (Al-Quran) yang telah diturunkan sesudah Musa yang membenarkan kitab-kitab yang sebelumnya lagi memimpin kepada kebenaran dan kepada jalan yang lurus (29). Dan (ingatlah) ketika Kami hadapkan kepadamu (Muhammad) serombongan jin yang mendengarkan (bacaan) Al-Qur'an, maka ketika mereka menghadiri (pembacaan)nya mereka berkata, "Diamlah kamu (untuk mendengarkannya)!" Maka ketika telah selesai mereka kembali kepada kaumnya (untuk) memberi peringatan(30).²⁷

Dari uraian di atas, dapat dikatakan bahwa Islam diturunkan untuk kemaslahatan dunia dan segala isinya. Pandangan hidup Islam mencakup dunia fisik, yang mencakup semua isinya, dan akhirat, yang akan hidup nanti. Pandangan hidup ini tidak dapat dipisahkan dan harus merangkul dunia dan akhirat. Ketika orang menerima pandangan hidup ini, yang diberikan pedoman lengkap dalam Al-Qur'an, itu berarti mereka menerima pekerjaan yang dilakukan sesuai dengan apa yang diperintahkan Allah. Kedepannya akan diselesaikan di hadapan Allah SWT.²⁸

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

²⁷ Al-Quran Q. S. Al Ahqaaf: 29-30.

²⁸ Suparman Syukur, *Epistemologi Islam Skolastik Pengaruhnya pada Pemikiran Islam Modern*, (Jakarta: Pustaka Pelajar, 2007), h. 6.

b) Pengertian Manajemen Diri Islami

Manajemen diri merupakan strategi yang digunakan seseorang untuk memengaruhi dan meningkatkan perilakunya.²⁹ Manajemen diri yang terkadang disebut kepemimpinan diri atau pengendalian diri terutama didasarkan pada teori pembelajaran sosial. Manajemen diri lebih tepat disebut teori motivasi dari pada teori kepemimpinan, tetapi dapat dipandang sebagai pengganti sebagian bagi kepemimpinan. Masih menurut Sims dan Lorenzi, bahwa manajemen diri meliputi strategi perilaku dan strategi kognitif. Strategi perilaku meliputi penghargaan diri, hukuman diri, pengawasan diri, penetapan sasaran sendiri, latihan sendiri, dan modifikasi isyarat. Sedangkan strategi untuk manajemen diri kognitif meliputi menyemangati diri secara positif dan latihan mental.

Strategi manajemen diri yang berhubungan dengan perilaku berguna saat seseorang harus mendorong diri sendiri untuk melakukan sesuatu yang enggan dikerjakan. Menetapkan suatu sasaran yang realistis untuk menyelesaikan tugas atau perubahan sebuah perilaku termasuk bagian sasaran yang hendak dicapai. Mengawasi perilaku sendiri untuk melihat apa yang sudah dikerjakan dan bagaimana reaksi orang lain dari perilaku berbeda yang diperbuat, serta memperhatikan respon mana yang memberi keuntungan. Memuji diri sendiri karena melakukan sesuatu dengan benar dan memberikan penghargaan pada diri sendiri

²⁹ Gary Yukl, *Kepemimpinan dalam Organisasi*, Edisi Kelima, (Jakarta, PT Indeks, 2009), H. 162.

karena mampu menyelesaikan suatu pekerjaan yang sulit tercapainya. Menghukum diri sendiri karena telah berlaku ceroboh atau kembali pada suatu perilaku awal yang sebenarnya ingin diubah.

Adapun strategi manajemen diri kognitif akan membantu membangun kepercayaan diri dan optimisme untuk melakukan tugas sulit. Strategi yang membantu adalah menyemangati diri yang positif, berarti menekankan pemikiran positif, optimistis, dan menghindari pemikiran negatif yang pesimistis. Strategi kognitif yang lain adalah latihan mental atau pencitraan mental, yaitu membayangkan bila diri mampu mempraktikkan tugas yang sulit, bagaimana rasanya mengalami kepuasan ketika mampu menyelesaikan tugas yang sulit tersebut.

Manajemen diri sangat berguna untuk mengubah segala hal dalam hidup kepada yang lebih baik dengan memerhatikan setiap peristiwa yang telah terjadi pada diri dan memperbaikinya di kemudian hari. Seperti tertera dalam ayat berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتَظِرُوا اللَّهَ إِنَّا اللَّهُ لَإِنَّ اللَّهَ
خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memerhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.”³⁰

³⁰ Al-Qur'an Surah Al-Hasyr: 18.

c) Tahapan Strategi Manajemen Diri Islami

1. Penyadaran diri.

Membuka keinginan, hati dan pikiran. Seseorang diajak untuk melihat kenyataan bahwa setiap diri bisa menjadi orang sukses dimana dan kapanpun serta dalam keadaan bagaimanapun, dengan jalan meninggalkan nilai-nilai negatif.³¹ Kesadaran manusia sangat memengaruhi persepsi dan sikapnya menghadapi segala sesuatu, kesadaran ini kemudian akan memengaruhi kerja *basic energy* dalam tubuh manusia, karena itu kesadaran sangat penting untuk dikelola dengan cepat. Dalam berbagai temuan ilmiah dan pengalaman spiritual ternyata kesadaran mempunyai kekuatan yang luar biasa dan sangat menentukan suatu keadaan yang dikehendaki. Dalam *Six Basic Energy*, kesadaran berisi persepsi, keyakinan hidup dan suasana emosi yang memengaruhi perubahan energi intelektual, emosional, spiritual, fisik, instingtif dan *transcendental* manusia, baik bersifat energi yang konstruktif (berakibat baik) ataupun bersifat destruktif (berakibat buruk).³²

Maka, implementasi strategi manajemen diri islami dengan kesadaran diri adalah upaya untuk memahamai apa yang ada pada diri dan akhirnya akan menimbulkan karakter kebaikan. Sebagaimana aspek-aspek

³¹ Ngainun Na'im, *Character Bulding*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz, 2012), h. 62

³² Bondan Agus Sunaryo, *Six Basic Energy*, (Jakarta: Bumi Aksaa, 2008), h.

pengelolaan diri menurut Zimmerman, pengelolaan diri mencakup tiga aspek yaitu:

- (a) Metakognitif, Matlin mengatakan bahwa metakognisi adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berpikir, metakognitif merupakan proses yang sangat penting karena pengetahuan seseorang tentang kognisinya dapat membimbing seseorang, mengatur dan menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognitifnya kedepan.
- (b) Motivasi, menurut M Martinez dan B Young dalam Devy dan Ryan, adalah fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap diri individu,
- (c) Perilaku, menurut Zimmerman dan Schank, merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya, pola perilaku ini, individu memilih, menyusun, menciptakan lingkungan sosial, dan fisik yang seimbang untuk mengoptimalkan pencapaian atas aktivitasnya.³³

³³ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati, *Teori –Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Arruz Media, 2011), h. 59

2. Penjernihan hati.

Penjernihan hati sebagai upaya agar pengetahuan atau informasi yang diperoleh mampu dijadikan konsep diri bagi penerima, karena dengan hati yang bersih dan tenang akan mudah menerima informasi. Kedudukan hati atas anggota tubuh lainnya adalah bagaikan seorang raja yang mengatur pasukan yang berangkat atas perintahnya, dan raja menggunakan pasukan sesukanya. Dari hati pula dihasilkan istiqomah maupun penyimpangan, serta perealisasiian niat yang sudah ditetapkannya ataupun pembatalannya.³⁴ Hati yang suci ditandai dengan ibadah yang ikhlas untuk Allah Swt. dalam aspek niat, ketaatan, tawakal, tobat, khusyu', ketakutan dan pengharapan.³⁵ Amal ikhlas untuk Allah semata, jika membenci sesuatu karena Allah, jika memberi ataupun tidak memberi karena Allah, sampai berhukum kepada Allah karena adanya keterikatan akidah yang kuat untuk meniru rasul-Nya.

3. Membangun komitmen spiritual yaitu niat

Niat menduduki posisi utama dalam Islam, bahwa segala amalan sangat tergantung pada niat, maka untuk bisa menjalankan aktivitas dengan baik yang dibangun dalam diri adalah kekuatan kesungguhan niat. Ibarat bangunan, niat adalah pondasinya, rumah akan roboh bila pondasinya tidak kuat, demikian juga perbuatan

³⁴ Al-Qur'an, Q.S. Asshaffat: 84

³⁵ Ahmad Farid, *Lautan Kebahagiaan*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2010), h.

akan menjadi sia-sia bila tidak dilandasi niat karena Allah Swt. Jadi niat menjadikan semua perbuatan dan aktivitas menjadi memiliki arti dan nilai. Orang yang hatinya dikuasai oleh perintah agama, niscaya menghadirkan niat untuk berbuat kebaikan, akan terasa mudah baginya melakukan suatu kebaikan dalam keadaan bagaimanapun, sebab sebenarnya dalam hatinya berprinsip pada kebaikan, sehingga dia akan cenderung melakukan suatu kebaikan dengan berbagai macam bentuk. Maka bila konsensus niat ini sudah ada dalam diri tiap manusia, akan mampu mengubah keadaan seperti apa yang diinginkan, karena segala sesuatu berangkat dari niat. Surat al-Fatihah ayat satu, mengajarkan kepada manusia apapun yang dilakukan niatnya atas nama Allah, karena-Nya dan untuk-Nya semata. Semakin ikhlas niat manusia maka semakin bermakna aktivitas manusia tersebut.³⁶

4. Pembiasaan

Pembiasaan merupakan suatu perilaku yang sangat dianjurkan karena akan menimbulkan perbuatan yang bersifat otomatis, tanpa ada pemikiran lagi. Menurut C. Van Pareren,³⁷ membentuk otomatisme meliputi belajar keterampilan motorik dan juga belajar kognitif, kemampuan yang diperoleh adalah otomatisasi sejumlah rangkaian gerak-gerak yang terkoordinir satu sama lain. Oleh Harjani Hefni,

³⁶ M.Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbhbah, Pesan Kesan dan Keserasian Al Qur'an, Jilid 1*, (Jakarta, Lentera Hati, 2002), h. 14

³⁷ W.S. Winkel, *Psikologi Pengajaran, Cetakan ke sepuluh*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2007), h. 86.

dalam buku best seller “*The Islamic Daily habit*”, sebab dengan pembiasaan merupakan penanaman karakter dalam diri manusia untuk menemukan pengawasaan diri.³⁸ Dan inilah yang dimaksud Stephen R. Covey, penulis “*The Seven Habits*” yang mengatakan bahwa metode pembentukan karakter merupakan sebuah seruan: “Taburlah gagasan, petiklah perbuatan. taburlah perbuatan, petiklah kebiasaan, taburlah kebiasaan, petiklah karakter, taburlah karakter, petiklah hasil”. Pada kerangka ini, strategi manajemen diri islami mampu mengantarkan konsep nilai pada tataran praktis.

3. Korban Penyalahgunaan Narkoba

a) Pengertian Narkoba dan Korban Penyalahgunaan Narkoba

Kepanjangan narkoba ialah narkotika, psikotropika dan bahan adiktif lain. Narkoba berupa obat, bahan atau zat, yang apabila masuk ke tubuh manusia, berpengaruh terutama dalam kerja otak (susunan syaraf pusat), dan tidak jarang mengakibatkan ketergantungan. Wujud narkoba beraneka ragam. Ada yg berupa tumbuhan dan getah. Ada yg berupa bubuk, tablet, pil dan kapsul. Cara pakainya bermacam-macam, ditelan (obat penenang, pil, ekstasi), diminum, dihisap, dihirup. Apabila orang menyebut narkoba, tidak jarang yang dimaksud merupakan narkotika dan psikotropika, yaitu narkoba yang berada dalam pengawasan hukum (Undang-

³⁸ Harjani Hefni, *The 7 Islamic Daily Habits, Hidup Islami dan Modern Berbasis Al-Fatihah*, (Jakarta, Pustaka Ikadi, 2008), h. 33

undang) secara ketat. Menurut pakar kesehatan, narkoba sebenarnya adalah senyawa-senyawa psikotropika yang biasa digunakan untuk membius pasien saat hendak dioperasi atau obat-obatan penyakit tertentu. Namun kini persepsi itu disalahkan lantaran pemakaian yang keliru dan dosis yg tidak semestinya.³⁹

Kalimat “korban penyalahgunaan narkotika” pada Undang-Undang No.35 Tahun 2009 mengenai narkoba mengacu pada orang yang tanpa sengaja memakai narkotika lantaran dibujuk, diperdaya, ditipu, dipaksa, atau diancam agar memakai narkotika. Nyatanya baik pecandu juga penyalahguna narkotika diklaim juga sebagai korban penyalahgunaan narkotika, yaitu korban aliran gelap narkotika. Disamping itu yang terkandung pada UU narkotika mengungkapkan bahwa penyalahguna dan pecandu narkotika adalah korban menurut tindak pidana orang lain berupa aliran narkotika secara ilegal.⁴⁰

Korban penyalahgunaan narkoba pada penelitian ini merupakan seseorang yg memakai narkoba dikarenakan adanya bujukan dan rayuan oleh orang lain yang akhirnya ia terbujuk dan memakai narkotika. Korban yang dimaksud dalam penelitian ini sekaligus sebagai subjek dalam penelitian yang akan dilakukan ialah seorang remaja laki-laki yang berusia 22 tahun yang bertinggal di Desa Bulusonik Kecamatan Barumon Kabupaten Padang Lawas. Subjek menjadi korban penyalahgunaan narkoba dikarenakan rayuan atau bujukan dari seorang temannya yang baru ia kenal dan baru juga akrab

³⁹ Daru Wijayanti, *Revolusi Mental*, (Yogyakarta: Indoliterasi, 2016), h. 6.

⁴⁰ Pasal 54 UU No. 35 Tahun 2009, tentang narkotika.

dengannya. Ia terbuju dengan kata-kata temannya di saat ia sedang mempunyai beban pikiran sehingga ia tidak dapat mengendalikan dirinya dan pada akhirnya menjadi salah satu korban penyalahgunaan narkotika.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti juga menemukan beberapa perilaku menyimpang yang sering dilakukan korban penyalahgunaan narkoba ataupun klien ialah bahwa korban juga sempat membuat percobaan tato di salah satu tangannya. Tidak hanya itu perubahan korban juga terlihat pada sikap dan tingkahnya yang mana ia sering mengabaikan keluarganya dan pernah juga ia meninggalkan rumahnya dalam beberapa hari. Dalam segi pergaulannya juga terlihat bahwa ia sekarang lebih sering berbaur dengan orang-orang yang sering meninggalkan rumahnya masing-masing yang mana juga ia lebih sering menghabiskan waktu dengan temannya yang aktivitasnya tidak beraturan dan lebih sering juga hanya mencari kesenangan semata bersama teman-temannya.

b) Jenis-Jenis Narkoba yang Disalahgunakan

- 1) Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tumbuhan atau bukan sintetik maupun non sintetik yang dapat menyebabkan ketidaksadaran atau perubahan dan hilangnya rasa.
- 2) Obat psikotropika adalah zat atau obat narkotika alami dan sintetik yang mempunyai sifat psikoaktif dan menyebabkan perubahan karakteristik pada aktivitas dan perilaku normal melalui efek selektif pada susunan saraf pusat. Obat psikotropika adalah obat yang digunakan oleh dokter untuk mengobati gangguan jiwa (*mental illness*).

3) Zat adiktif lainnya adalah zat adiktif yang tidak dapat digolongkan sebagai narkotika atau psikotropika.

Zat adiktif lainnya juga berbahaya karena membuat ketergantungan. Merokok dan minuman beralkohol merupakan pintu gerbang konsumsi narkotika dan psikotropika. Angka kematian akibat merokok 20 kali lebih tinggi daripada angka kematian akibat heroin. Faktanya, kematian akibat merokok tidak sedramatis heroin. Tapi tembakau adalah salah satu pembunuh terbesar di dunia.⁴¹

c) Faktor Penyalahgunaan Narkotika

Ada beberapa faktor dalam penyalahgunaan zat antar individu. Berdasarkan kesehatan masyarakat, faktor-faktor yang menyebabkan penyalahgunaan NAPZA adalah:

- 1) Faktor individu, risiko penyalahgunaan zat bervariasi dari orang ke orang, dan faktor yang mempengaruhi individu terdiri dari faktor kepribadian dan faktor konstitusional. Alasan yang biasanya dimulai dari diri sendiri sebagai penyebab penyalahgunaan zat adalah:
 - a) Rasa ingin tahu yang besar untuk mencobanya tanpa memperhatikan hasilnya dan tanpa berpikir panjang.
 - b) Keinginan untuk bersenang-senang.
 - c) Ingin mengikuti trend dan gaya
 - d) Ingin diterima dalam lingkungan kelompok
 - e) Melarikan diri dari kebosanan, masalah, atau kesulitan hidup.

⁴¹ Harlina Pribadi, *Menangkal Narkotika, HIV dan AIDS, serta Kekerasan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, cetakan pertama, 2011), h. 68-69.

- f) Kesalahpahaman bahwa penggunaan sesekali tidak membuat ketagihan dan tidak dapat menahan tekanan lingkungan atau sosial dari penggunaan zat
- 2) Faktor Lingkungan.
Faktor lingkungan adalah sebagai berikut:
- (a) Keluarga, terganggunya hubungan ayah-ibu, komunikasi yang tidak efektif antara orang tua dan anak, dan kurangnya rasa hormat antar keluarga merupakan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap gangguan penyalahgunaan napza seseorang.
 - b) Sekolah, sekolah tanpa disiplin terletak di dekat fasilitas rekreasi, tidak memberi anak kesempatan untuk tumbuh secara kreatif dan aktif, dan penggunaan zat berkontribusi pada penyalahgunaan zat.
 - c) Teman, kebutuhan akan pergaulan teman, mendorong remaja untuk diterima sepenuhnya ke dalam kelompoknya. Penggunaan narkoba mungkin penting bagi remaja untuk diterima ke dalam kelompok dan dianggap dewasa.⁴²

d) Akibat Penyalahgunaan Narkoba

- 1) Gangguan fungsi otak remaja dan perkembangan normal
- 2) Kecanduan (kecanduan) adalah gejala yang timbul akibat mengkonsumsi obat-obatan yang cukup untuk mempengaruhi kesehatan dan perilaku.

⁴² Subagyo Partodiharjo, *Kenali Narkoba dan Musuhi Penyalahgunaanya*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2007), h. 20-21.

- 3) Overdosis (OD) dapat menyebabkan kematian akibat gagal napas (heroin) atau pendarahan otak (amphetamine, methamphetamine).
- 4) Gejala putus obat, yaitu gejala ketika jumlah yang digunakan dikurangi atau dihentikan.
- 5) Kekambuhan berulang, yaitu kecanduan yang menimbulkan rasa haus (haus akan obat-obatan) meskipun penggunaan dihentikan.
- 6) Gangguan perilaku/mental, ketidakpedulian, kesulitan mengendalikan diri, lekas marah, marah, dan menjauh dari hubungan sosial dengan keluarga dan orang lain.
- 7) Gangguan kesehatan: kerusakan atau kerusakan organ tubuh.

Hal ini mengganggu lingkungan hidup yang nyaman dan tenang bagi keluarga. Bagi sekolah, narkoba merusak disiplin dan motivasi yang sangat penting dalam proses pembelajaran. Bagi masyarakat, mafia perdagangan ilegal selalu berusaha memasok narkoba. Hubungan antara pedagang dan korban menciptakan pasar gelap. Oleh karena itu, begitu pasar terbentuk, sulit untuk memutuskan mata rantai peredarannya. Orang yang kecanduan narkoba tidak memiliki stamina yang mengancam kelanjutan perkembangannya. Negara dirugikan karena masyarakat tidak produktif dan angka kriminalitas meningkat. Belum lagi sarana dan prasarana yang harus disediakan.⁴³

⁴³ Lydia H Martono dan Satya Joewan, *Belajar Hidup Bertanggung Jawab Menangkal Narkoba Dan Kekerasan*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2006), h. 24

e) Hukum Islam Mengenai Narkoba

Sebagian besar ulama sepakat bahwa segala sesuatu yang memabukkan berarti obat itu termasuk atau tergolong khamr. Dan miras diharamkan karena miras merupakan faktor penyebab segala keburukan, menghalangi manusia dari mengingat dan beribadah kepada Allah, dan menyebabkan berbagai macam mara bahaya dan penyakit. Karena besarnya dosa yang disebabkan oleh konsumsi alkohol, tidak hanya peminum alkohol yang dikutuk dan dihukum, tetapi pihak yang berhubungan dengan anggur juga dihukum. Hukum terhadap mereka termasuk Hudud, yang berarti ada batasan hukum. Menurut mayoritas ulama, hukumannya adalah 80 dera, tetapi ada yang memberikan 40 kali, yang merupakan sunnah.⁴⁴

Dari sudut pandang Islam, Alquran secara tegas melarang alkohol, termasuk obat-obatan psikotropika, sebagaimana dinyatakan dalam Surat Al Maidah: 90-91.⁴⁵

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ
عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ
إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ
وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ

Artinya :“Hai orang-orang yang beriman, Sesungguhnya (meminum) khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah, adalah termasuk perbuatan syaitan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat

⁴⁴ Ahmad Sanusi Musthofa, *Problem Narkotika-Psikotropika Dan HIV/AIDS*, (Jakarta: Zikrul Hakim, 2002), h. 17-18.

⁴⁵ Ahmad Sanusi Musthofa, *Problem Narkotika-Psikotropika Dan HIV/AIDS*, (Jakarta: Zikrul Hakim, 2002), h. 21.

keberuntungan. Sesungguhnya syaitan itu bermaksud hendak menimbulkan permusuhan dan kebencian di antara kamu lantaran (meminum) khamar dan berjudi itu, dan menghalangi kamu dari mengingat Allah dan sembahyang; Maka berhentilah kamu (dari mengerjakan pekerjaan itu).”⁴⁶

Bagian di atas menjelaskan bahwa hubungan Surah Al-Maidah dengan narkoba di bagian ayat 90-91, perintah untuk menahan diri dari narkoba (disebut dalam ayat ini sebagai Kamuru), adalah perintah yang sangat ketat. Oleh karena itu, kalimat di atas sudah cukup untuk mengendalikan diri Anda.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Dikemukakan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini sebagai penguat penelitian ini:

1. Judul skripsi : Teknik *Cognitive Behavior Therapy* Melalui Terapi Sholat Bahagia untuk Menghilangkan Dampak Label “Anak Nakal” Seorang Remaja di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo
Karya : Faulita Nisfa Lailatin
Prodi/ Univ/ Tahun : Bimbingan Konseling Islam/ Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya/ 2020
Persamaan : Penelitian menggunakan *Cognitive Behavior Therapy*
Perbedaan : Penelitian menggunakan objek untuk menghilangkan dampak label “Anak Nakal” seorang remaja di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo. Sedangkan, penelitian ini menggunakan objek untuk mengatasi remaja korban penyalahgunaan narkoba di Desa Bulusonik Padang Lawas.

⁴⁶ Al-Qur’an Surah Al=Maidah ayat 90-91.

2. Judul skripsi : Konseling Individual Dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Untuk Mengubah Pola Pikir Negatif Eks Pengguna Narkoba di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta
Karya : Naila Rabiatal Adawiyah
Prodi/ Univ/ Tahun : Bimbingan Dan Konseling Islam/ Institut Agama Islam Negeri Surakarta/ 2020
Persamaan : Penelitian menggunakan *Cognitive Behavior Therapy*
Perbedaan : Penelitian menggunakan objek untuk mengubah pola pikir negatif eks pengguna narkoba di Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa Surakarta. Sedangkan, penelitian ini menggunakan objek untuk mengatasi remaja korban penyalahgunaan narkoba di Desa Bulusonik Padang Lawas.
3. Judul skripsi : Penerapan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Bagi Pecandu Narkoba di Institusi Penerima Wajib Lapor (IPWL) Yayasan Mitra Alam Surakarta
Karya : Shidiq Ikhasanudin
Prodi/ Univ/ Tahun : Prodi Bimbingan Konseling Islam/ Institut Agama Islam Negeri Surakarta/ 2020
Persamaan : Penelitian menggunakan *Cognitive Behavior Therapy*
Perbedaan : Penelitian menggunakan objek Pecandu Narkoba di Institusi Penerima Wajib Lapor (IPWL) Yayasan Mitra Alam Surakarta. Sedangkan, penelitian ini menggunakan objek remaja korban penyalahgunaan narkoba di Desa Bulusonik Padang Lawas.

4. Judul skripsi : Peran Teknik *Self Management* dalam Pengendalian Emosional Pecandu Narkoba pada Remaja di Yayasan Dharma Wahyu Insani Palembang
Karya : Muhammad Rizqi Akbar
Prodi/ Univ/ Tahun : Bimbingan Penyuluhan Islam/ Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang/ 2019
Persamaan : Penelitian menggunakan teknik *Self Management*
Perbedaan : Penelitian menggunakan objek untuk mengendalikan emosional pecandu narkoba pada remaja di Yayasan Dharma Wahyu Insani Palembang. Sedangkan, penelitian ini menggunakan objek untuk mengatasi remaja korban penyalahgunaan narkoba di Desa Bulusonik Padang Lawas.
5. Judul skripsi : Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Layanan Konseling Terhadap Korban Penyalahgunaan Narkoba di House of Serenity Bandar Lampung
Karya : M. Ade Setiawan
Prodi/ Univ/ Tahun : Bimbingan Dan Konseling Islam/ Universitas Islam Negeri Intan Lampung/ 2019
Persamaan : Penelitian menggunakan *Cognitive Behavior Therapy*
Perbedaan : Penelitian menggunakan objek Terhadap Korban Penyalahgunaan Narkoba di House of Serenity Bandar Lampung. Sedangkan, penelitian ini menggunakan objek remaja korban penyalahgunaan narkoba di Desa Bulusonik Padang Lawas.

BAB III METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah alat untuk menjawab pertanyaan spesifik, berfungsi sebagai alat untuk memecahkan berbagai masalah ilmiah atau praktis.⁴⁷ Metodologi penelitian didefinisikan sebagai seperangkat hukum, prosedur, dan aturan yang mengatur dan menentukan berdasarkan prinsip-prinsip ilmiah ketika melakukan penelitian dalam kerangka ilmu pengetahuan, dan bahwa hasil penelitian yang dilakukan juga dapat dibenarkan secara ilmiah.⁴⁸

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif. Suatu penelitian yang dilakukan untuk memperoleh pemahaman menyeluruh tentang fenomena yang dialami oleh subjek penelitian, dengan menggunakan deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, konteks alam tertentu, dan berbagai metode ilmiah.⁴⁹

Penelitian ini bertujuan untuk memahami fenomena dalam konteks sosial, dan data yang diperoleh dari konselor dan informan dalam bentuk deskriptif dalam bentuk tertulis dan lisan. Peneliti menggunakan penelitian kualitatif ini karena ingin mengetahui bagaimana penerapan Konseling Islami melalui *Cognitive Behavioral Therapy* dengan teknik *Self Management* dalam mengatasi korban penyalahgunaan narkoba di Desa Bulusonik Padang Lawas.

⁴⁷ Britha Mikkelsen, *Metode Penelitian: Partisipatoris dan Upaya-upaya Pemberdayaan*, (Jakarta: IKAPI, 2011), h. 313.

⁴⁸ Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), h. 3.

⁴⁹ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), h. 6.

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian studi kasus yaitu uraian dan penjelasan komperhensif mengenai berbagai aspek seorang individu, suatu kelompok, suatu organisasi, suatu program atau suatu situasi sosial.⁵⁰ Jenis penelitian ini dipilih karena penulis ingin menelaah data sebanyak mungkin secara rinci dan mendalam selama waktu tertentu mengenai subyek yang diteliti sehingga dapat membantunya keluar dari permasalahannya dan memperoleh penyesuaian diri yang lebih baik.

B. Lokasi Penelitian

Menurut Sukardi, lokasi penelitian adalah tempat proses studi yang digunakan untuk memperoleh pemecahan masalah penelitian berlangsung. Penentuan lokasi penelitian sangatlah penting untuk menghindari melebarnya permasalahan yang akan dikaji. Pada umumnya pertimbangan penentuan lokasi penelitian untuk mengetahui batasan geografis dan praktis, seperti alokasi, waktu, biaya, tenaga dan lain-lain. Lokasi penelitian merupakan sasaran atau tempat pengkajian dari suatu penelitian yang dilakukan.

Lokasi penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah di salah satu desa di kabupten Padang Lawas, Sumatera Utara lebih tepatnya di Desa Bulusonik Kecamatan Barumon Kabupaten Padang Lawas. Alasan peneliti memutuskan untuk memilih desa tersebut adalah agar peneliti dapat lebih luas mendapatkan informasi mengenai topik yang diangkat dan memudahkan peneliti melakukan proses konseling dengan konseli yang bersangkutan serta dikarenakan objek ini belum pernah dijadikan bahan penelitian dengan topik yang akan diteliti.

⁵⁰ Dedy Mulyuna, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004), h. 201.

C. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis Data

Ada dua jenis data, primer dan sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumbernya, dan data sekunder adalah data yang diperoleh dari dokumen-dokumen yang berkaitan dengan masalah yang diteliti. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Data primer

Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari subjek penelitian dengan menggunakan alat pengukuran atau alat pengambilan data secara langsung pada subjek penelitian sebagai informan yang dicari.⁵¹ Adapun data yang diperoleh adalah bahwa konseli merupakan korban penyalahgunaan narkoba akibat bujukan atau rayuan dari seorang temannya disaat ia sedang mempunyai masalah pribadi sehingga ia tidak dapat mengontrol dirinya untuk menolak bujukan atau rayuan dari temannya tersebut.

2. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber-sumber pendukung yang berhubungan dengan konselin. Data sekunder ini dimaksudkan untuk melengkapi data primer.⁵² Untuk data yang diperoleh adalah bahwa konseli mengalami kesulitan untuk melupakan narkoba tersebut dan terkadang mengalami kegelisihan pada dirinya.

⁵¹ Saifuddin Anwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 1998), h. 91.

⁵² Burhan BuNgin, *Metode Penelitian Sosial : Format-format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Jakarta: Airlangga Press, 2001), h. 128.

b. Sumber Data

Sumber data yaitu sumber dari mana data diperoleh.⁵³ Sumber data yang diperoleh peneliti berasal dari proses wawancara, observasi, buku-buku perpustakaan dan internet akademik terkait dengan permasalahan yang dihadapi para konseli. Jenis-jenis sumber data dalam penelitian kualitatif adalah:

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah data yang penulis terima langsung di lapangan tentang gerak-gerik, kata-kata, atau perilaku konseli.

- a. Remaja korban penyalahgunaan narkoba di Desa Bulusonik.
- b. Buku-buku tentang teknik *self management* dalam perspektif Islam

2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data dari lingkungan yang diminati selain dari konseli sendiri seperti data dari sumber primer. Data juga dapat diperoleh dari skripsi, jurnal, serta media-media sosial yang mendukung teori *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self management* supaya bisa melengkapi data yg diperoleh berdasarkan data primer.

Sumber data sekunder dalam penelitian ini merupakan pihak keluarga konseli sendiri dan juga teman-teman yang sering berkomunikasi dengan konseli serta buku-buku, jurnal, dan informasi yang terdapat di media sosial yang dapat dijadikan sebagai sumber data sekunder untuk melengkapi sumber data primer.

⁵³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta : PT. Rineka Cipta,2006), h. 129.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Beberapa tahapan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, antara lain:

a. Tahap Pra Lapangan

Tahap pra lapangan merupakan tahap awal penelitian, dimana peneliti melakukan proses merancang penelitian yang akan dilakukan, menentukan lokasi penelitian, serta menyeleksi dan juga menyeleksi informan yang ingin digunakan serta persiapan berbagai peralatan penelitian sebagai sumber pengumpulan data, dan permasalahan seperti apa yang akan terjadi di lapangan.

Pada tahap ini peneliti kerap sekali menemukan perilaku konseli yang keseringan tidak ingin tahu dan tidak peduli dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya, di mana beberapa masalah seperti bertengkar dengan orang tua dan tidak pulang ke rumah selama berhari-hari. Hal ini tentu kurang baik, karena peneliti ingin memberikan dukungan berupa perubahan perilaku menggunakan terapi teknik *Self Management* dalam perspektif Islam.

Hal ini disambut baik oleh konseli yang bersangkutan dan mengingat bahwa kehidupan yang telah masuk dalam kategori buruk bukanlah menjadi jalan takdir kehidupan seseorang melainkan kehidupan seseorang itu bisa diubah jika orang tersebut ingin mengubahnya dengan usaha dan doa bahkan dengan bantuan orang lain.

b. Tahap Pekerjaan Lapangan

Hal penting yang disiapkan peneliti memasuki lapangan adalah persiapan diri, baik fisik maupun mental. Dalam fase ini, peneliti melewati tiga fase. Pertama, peneliti memahami situasi dan kondisi

penelitian. Peneliti kemudian memasuki arena lapangan, berperan, dan mempersiapkan diri untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan. Kali ini, proses mencari data jauh lebih mudah karena peneliti mulai membangun hubungan baik dengan orang-orang terdekat dengan apa yang mereka pelajari. Peneliti kemudian melanjutkan ke langkah berikutnya, menindaklanjuti dan menyelidiki poin-poin masalah yang dapat diselidiki dengan mengekstrak hasil data yang dikumpulkan sebelumnya.

Ketika wawancara dilaksanakan dengan menggunakan sumber data primer dan konselor langsung mengamati berbagai perilaku yang diperlihatkan konseli selama proses konseling. Terkait hal ini peneliti juga melakukan sesi wawancara terhadap sumber data sekunder yang sebelumnya diyakini dapat memperoleh data yang diperlukan terkait dengan konseli. Setelah mengetahui tentang masalah konseli maka teknik *Self Management* dalam perspektif Islam akan diterapkan dengan konseli dalam proses kegiatan konseling Islam untuk membantu mengatasi perilaku yang kurang baik yang dialami konseli akibat penyalahgunaan narkoba.

c. Tahap Analisis Data

Data dikumpulkan oleh konselor sendiri atau oleh orang-orang terdekat konselor selama proses konseling. Tindakan selanjutnya dalam proses penelitian adalah menganalisis secara cermat dan sistematis semua data yang terkumpul, dilanjutkan dengan mendeskripsikan data yang dianalisis dalam format laporan.

Pada fase ini, peneliti secara berurutan menganalisis data yang diperoleh selama proses pencarian data kerja lapangan. Hal ini dilakukan dengan cara menguraikan atau merinci masalah yang ada sesuai dengan kenyataan. Proses analisis meliputi proses

evaluasi, pertimbangan data yang terkumpul, dan pengecekan data yang diambil.⁵⁴

E. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Dalam penelitian kualitatif merupakan observasi yang dialaminya peneliti langsung turun ke lapangan untuk mengamati perilaku dan aktivitas individu-individu di lokasi penelitian. Observasi merupakan kegiatan memperhatikan secara akurat, mencatat fenomena yang muncul, dan mempertimbangkan hubungan antar aspek dalam fenomena tersebut. Dalam menggunakan metode observasi cara yang paling efektif adalah melengkapinya dengan format atau blangko pengamatan sebagai instrument. Format yang di susun berisi item-item tentang kejadian atau tingkah laku yang menggambarkan akan terjadi.⁵⁵ Sebagai metode ilmiah observasi (pengamatan) diartikan sebagai pengamatan pencatatan sistematis dari fenomena- fenomena yang diselidiki.⁵⁶

Peneliti telah memilih metode observasi non-partisipan. Dengan cara ini, peneliti tidak berpartisipasi dalam proses kehidupan klien. Peneliti hanya mengamati apa yang dimaksudkan untuk memahami keadaan yang sebenarnya. Observasi ini dilakukan untuk mengetahui aktivitas klien, baik aktivitas linguistik maupun nonverbal, serta sikap dan perilaku yang sedang terjadi. Pengamatan ini dilakukan sebelum dan sesudah proses konseling guna mengetahui hasil dari proses pelaksanaan

⁵⁴ M. Djunaidi Ghony & Fauzan Almanshuri, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), h. 246.

⁵⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), h. 229.

⁵⁶ Suwardi Lubis, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Medan: USU Prees, 1987), h. 101.

teknik *Self Management* dalam perspektif Islam untuk mengatasi korban penyalahgunaan narkoba. Teknik ini diterapkan dengan tujuan untuk mengubah pola pikir korban yang irasional menjadi rasional sekaligus untuk membantu korban dalam mengubah sikap dan perilaku yang kurang baik menjadi yang lebih baik dari sebelumnya.

b. Wawancara

Wawancara adalah suatu proses tanya jawab yang dilakukan oleh peneliti kepada responden, dan hasilnya berupa jawaban, pendapat, keyakinan, perasaan, pemikiran, dan pengetahuan dari semua yang ditanyakan sehubungan dengan pertanyaan survei.⁵⁷ Hasil studi ini melengkapi data yang dibutuhkan oleh peneliti.

Wawancara dalam penelitian diterapkan dengan teknik semi terstruktur yaitu wawancara yang bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian secara lebih terbuka dan bebas. Terdapat pedoman wawancara yang sangat umum pada wawancara ini, dengan mencantumkan hal-hal penting yang harus ditanyakan tanpa menentukan urutan pertanyaan.

Selain bersifat semi terstruktur wawancara yang akan dilakukan juga bersifat terbuka dan tertutup. Penerapan wawancara dilakukan berupa jenis wawancara terbuka dan tertutup. Wawancara tertutup berarti peneliti melakukan wawancara tanpa menyadari bahwa konseli sedang diwawancarai. Percakapan tertutup ini terjadi jika konseli memiliki masalah serius. Wawancara terbuka

⁵⁷ Hadari Nawawi & Martini Hadari, *Instrumen Penelitian Bidang Sosial* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1995), h. 98.

dilakukan dengan syarat mengetahui tujuan wawancara.⁵⁸

Wawancara ini juga dilakukan sebelum dan sesudah proses penerapan teknik *Self Management*. Sebelum konseling dilakukan wawancara ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang sifat, sikap, perilaku dan kehidupan klien sehari-hari. Wawancara yang dilakukan setelah konseling bertujuan untuk memberikan informasi tentang keefektifan pelaksanaan konseling. Maka kemudian terjawab bagaimana hasil penerapan *Self Management* dalam perspektif Islam untuk mengatasi korban penyalahgunaan narkoba.

c. Dokumentasi

Tidak kalah penting dari metode-metode lain ialah metode dokumentasi. Dokumentasi adalah cara mengumpulkan data kualitatif dengan meninjau atau menganalisis dokumen yang dibuat oleh konseli atau orang lain tentang konseli.⁵⁹ Dokumentasi dapat berupa tulisan manusia, gambar, atau karya monumental. Dokumen seperti buku harian, kisah hidup, biografi, peraturan, pedoman, dll. Dokumen dalam format gambar seperti foto, gambar langsung, dan sketsa.⁶⁰ Untuk mendapatkan foto, peneliti harus mengambil kondisi lingkungan klien, aktivitas klien sehari-hari, dan foto lain yang mendukung data penelitian (proses konseling).

⁵⁸ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006), h. 143–144.

⁵⁹ Haris Hendriansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), h. 118 .

⁶⁰ Sugiono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: ALFABETA, 2010), h.

F. Teknik Validitas Data

Saat menguji keabsahan data, terdapat data dari hasil penelitian. Konselor menggunakan beberapa metode, antara lain:

a. Meningkatkan Kegigihan

Meningkatkan kegigihan dalam studi melibatkan melakukan proses penambangan data yang berkelanjutan. Hal ini dilakukan sebagai upaya untuk memahami sifat perilaku, situasi dan kondisi, dan rangkaian proses tertentu sebagai proses investigasi.

b. Penambahan Waktu Pengamatan

Perpanjangan waktu survei adalah kunci untuk meminimalkan kesalahan dalam validitas data. Semakin lama jangka waktunya, semakin besar kemungkinan klien akan terlibat dalam proses investigasi. Konselor juga perlu memperpanjang waktu sehingga konselori dapat membangun lebih banyak kepercayaan dengan konseli. Caranya peneliti kembali ke lapangan dan mencari data melalui wawancara dan observasi dengan subjek, dengan tujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh pada setiap proses penelitian adalah benar.

c. Triangulasi

Triangulasi adalah penggunaan dua atau lebih sumber data untuk memperoleh gambaran dan informasi yang lengkap tentang suatu fenomena yang diminati dalam suatu proses penelitian.⁶¹ Ada tiga kemungkinan untuk triangulasi. Yang pertama adalah triangulasi data, yang kedua adalah triangulasi teknis, dan yang terakhir adalah triangulasi waktu.⁶² Pada fase ini peneliti menggabungkan beberapa data yang diperoleh dari

⁶¹ Suharsimi Ariskunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT. Asdi Mahasatya, 2002), h. 201.

⁶² Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Cetakan ke 22*, (Bandung: Alfabeta, 2015), h. 273.

proses wawancara, observasi, dan dokumentasi dan membandingkannya dengan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh dapat divalidasi.

G. Teknik Analisis Data

Menurut Bogdan dan Biklen, analisis data kualitatif adalah mengorganisasikan data, menyeleksi data ke dalam unit-unit yang dapat dikelola, mengintegrasikannya, menemukan dan menemukan apa yang penting dan apa yang telah dipelajari, dan menentukan yang berbeda. Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.⁶³

Dalam penelitian kualitatif, analisis data dilaksanakan sebelum peneliti terjun ke lapangan, selama peneliti mengadakan penelitian di lapangan, sampai dengan pelaporan hasil penelitian. Analisis data dimulai sejak peneliti menentukan fokus penelitian sampai dengan pembuatan laporan penelitian selesai. Jadi teknik analisis data dilaksanakan sejak merencanakan penelitian sampai penelitian selesai.

Karena penelitian ini merupakan studi kasus, maka analisis yang digunakan dalam proses ini adalah analisis deskriptif komparatif. Analisis ini dilakukan dalam beberapa langkah:

1. Metode analisis adalah membandingkan secara teoritis proses penerapan teknik *Self Management* dalam perspektif Islam dengan apa yang terjadi di lapangan.

⁶³ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1988), h. 248.

2. Teknik analisis data dengan mengkaji hasil penelitian dengan membandingkan hasil akhir penerapan teknik *Self Management* dalam perspektif Islam antara sebelum dan sesudah penerapan untuk mengetahui ada tidaknya perkembangan perilaku sebelum dan sesudah penerapan konseling.
3. Data final disimpulkan berdasarkan hasil survey yang ada.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Subyek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Desa Bulusonik adalah salah satu desa yang berlokasi di Kecamatan Barumun, Kabupaten Padang Lawas. Kabupaten Padang Lawas yang terletak di wilayah provinsi Sumatera Utara. Wilayah Desa Bulusonik lebih dekat dengan Sumatera Barat akan tetapi daerah ini tetap bagian dari provinsi Sumatera Utara. Lokasinya yang jauh dari pusat kabupaten Padang Lawas kecamatan Barumun yang terkenal sebagai desa dengan jumlah penduduk terbesar diantara keempat desa yang lainnya yang berada dalam wilayah tersebut.

Berada dipinggir atau perbatasan kabupaten Padang Lawas bukan berarti desa ini merupakan desa tertinggal. Justru desa inilah yang terkenal diantara semua desa yang berdampingan dengannya dikarenakan ia merupakan desa terluas diantara keempat desa tersebut. Maka jika orang-orang ingin mencari seseorang yang bertempat tinggal disalah satu desa tersebut ia akan langsung menanyakan atau menyebutkan desa Bulusonik kepada penduduk yang ia temui atau tempat ia bertanya mengenai lokasi yang sedang ia cari. Desa Bulusonik terletak di pinggirperbatasan kabupaten Padang Lawas sebelah Barat. Berikut batasan wilayah Desa Bulusonik

Tabel 4. 1

Batas Desa Bulusonik

NO	Uraian	Desa	Kecamatan
1	Sebelah Utara	Bunut	Sosa
2	Sebelah Barat	Arse Simatorkis	Barumun
3	Sebelah Timur	Pagaran Baringin	Barumun
4	Sebelah Selatan	Pancaukan	Barumun

Desa Bulusonik disebelah utara berbatasan dengan kecamatan Sosa, sedangkan disebelah selatan berbatasan dengan desa Pancaukan, sebelah barat berbatasan dengan desa Arse Simatorkis, dan sebelah timur berbatasan dengan desa Pagaran Baringin. Adapun lokasi penelitian yang akan dilakukan yaitu berada di desa Bulusonik tepatnya di Sibuhuan Jln. Lintas Riau, kecamatan Barumon Kabupaten Padang Kode Pos 22763, yang memiliki jumlah KK 603 dan jumlah penduduk 3.072 orang jumlah laki-laki 2.571 orang dan perempuan 1.501 orang.

Mayoritas penduduk di desa Bulusonik adalah sebagai buruh tani, karena letaknya sangat strategi berdekatan dengan perkebunan dan persawahan baik itu dalam kecamatan Barumon maupun kecamatan Sosa. Desa Bulusonik memiliki 1 masjid yaitu masjid Addu'a. Ada juga beberapa sekolah yang didirikan di desa Bulusonik yaitu TK Bulusonik, MIS Bulusonik, SDN Bulusonik, dan yang terakhir SMP Bulusonik. Kegiatan warga di desa Bulusonik yang paling maju adalah Naposo Nauli Bulung (NNB), wirit yasin yang diadakan seminggu sekali setiap malam Jum'at. Kegiatan wirit yasin ini dilakukan dalam rumah salah satu penduduknya secara bergantian setiap minggunya sesuai urutan absen atau sesuai keinginan pribadi seseorang yang mengajukan untuk melaksanakan wirit yasin di rumahnya.⁶⁴

⁶⁴ Wawancara dengan Kepala Desa Bulusonik, Kecamatan Barumon Kabupaten Padang Lawas tanggal 13 Oktober 2021.

2. Deskripsi Konselor dan Konseli

a) Deskripsi Konselor

Konselor adalah seseorang yang memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah konseli, bekerja sebagai konsultan dalam proses konseling, dan membantu mengoptimalkan keterampilan konseling. Pada penelitian ini, konselor adalah peneliti sendiri. Konselor disini berusaha membantu dan membimbing konseli untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Informasi pribadi konselor adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 2
Identitas Konselor

Nama	Nikmah Khairani Daulay
Tempat Tanggal Lahir	Pancaukan, 16 September 1999
Alamat	Jln. Lintas Riau Desa Pancaukan Kecamatan Barumon Kabupaten Padang Lawas, Sumatera Utara
Usia	22 tahun
Profesi	Mahasiswa
Status Perkawinan	Belum Kawin

Dalam program studi Bimbingan dan Konseling Islam banyak materi yang konselor pelajari selama menempuh studi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampels Surabaya, seperti dasar Bimbingan Konseling, Teori dan Teknik Konseling, Hadist BKI, Konseling Keluarga, Bimbingan dan Konseling Sosial, Bimbingan Konseling Keluarga Sakinah, konseling dan psikoterapi, konseling multicultural, metode penelitian konseling, media BKI, Bimbingan konseling Islam, konseling sekolah dan Madrasah, konseling spiritual, Tafsir BKI dan konseling

komunitas. Konselor pernah melakukan praktikum di KUA Kecamatan Barumon Kabupaten Padang Lawas, Observasi di Pondok Pesantren Al-Mukhlisin Padang Lawas, Observasi di Pondok Pesantren A-Raudhatul Hasanah Medan, dan KKN (Kuliah kerja Nyata) di Desa Hambiri kecamatan Padang Bolak, Kabupaten Padang Lawas Utara dengan jangka waktu satu bulan.

b) Deskripsi Konseli

1) Identitas konseli

Tabel 4. 3
Identitas Konseli

Nama	Rendy (Nama Samaran)
Tempat Tanggal Lahir	Bulusonik, 17 Agustus 1999
Alamat	Jln. Lintas Riau Desa Bulusonik Simpang Haruon Kecamatan Barumon Kabupaten Padang Lawas, Sumatera Utara, Indonesia.
Usia	22
Jumlah Saudara	6 Saudara (Anak Keempat)
Pendidikan Terakhir	SMA (Tidak Sampai Tamat)
Status Perkawinan	Belum Menikah

2) Latar Belakang Keluarga

Rendy adalah anak keempat dari tujuh bersaudara, ia mempunyai 1 adik laki laki dan 2 adik perempuan. Salah satu adik perempuan Rendy sudah lulus dari tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) di tahun 2021 kemaren dan adik perempuannya yang lain masih duduk dibangku kelas 4 Sekolah Dasar di Desa Bulusonik. Adapun adik laki-laki Rendy baru menduduki bangku kelas 1 tingkat SMK Negeri di Kecamatan Barumon.

Ayahnya sudah meninggal dunia ketika ia baru lulus dari tingkat Sekolah Dasar dan akan memasuki tingkat SMP saat itu juga dimana sekolah membuka masa pendaftarannya. Adapun ibunya adalah seseorang yang bekerja di rumah orang lain untuk mengurus anak-anak majikannya serta menyapu area kos-kosan majikannya. Sejak ayahnya meninggal dunia ia mulai tidak dapat mengontrol dirinya dan lingkungan pertemannya.

3) Latar Belakang Pendidikan

Rendy merupakan alumni SD Negeri serta alumni SMP 04 Negeri Desa Bulusonik. Setelah menyelesaikan sekolah di tingkat SMP ia melanjutkan pendidikannya ke tingkat SMK Negeri di Kecamatan Barumun. Akan tetapi ia tidak sempat menyelesaikan sekolahnya di SMK Negeri tersebut dikarenakan ia merupakan salah satu siswa yang sering melawan guru dan sering bermasalah sehingga pihak sekolah mengeluarkannya dari SMK Negeri tersebut. Dikarenakan ia dikeluarkan dari SMK Negeri maka ia juga melanjutkan sekolahnya ke SMK Al-Hasanah yang mana SMK tersebut merupakan salah satu SMK swasta di Kecamatan Barumun Kabupaten Padang Lawas.

Dalam menempuh pendidikannya di SMK Al-Hasanah ia juga tidak sempat menyelesaikannya sampai akhir dikarenakan ia melakukan kesalahan dan masalah yang sama seperti di SMK Negeri sebelumnya maka pihak sekolah SMK AL-Hasanah juga mengeluarkannya. Pada akhirnya ia tidak berniat lagi melanjutkan sekolahnya yang mengakibatkan ia menganggur dari pendidikannya.

4) Latar Belakang Ekonomi

Rendy berasal dari keluarga yang sederhana. Dulu sebelum ayahnya meninggal keluarganya memiliki kebun semangka yang kemudian mereka menjualnya dipinggiran jalan raya. Disamping itu ibunya juga membuka warung makanan didaerah tempat tinggalnya yang penghasilannya lumayan mencukupi kebutuhan keluarganya. Namun, setelah kepergiannya ayahnya semua keadaan keluarganya berubah terutama perekonomian keluarganya yang pada akhirnya ibunya memutuskan bekerja untuk mengurus anak orang lain di rumah majikannya serta mengantar-jemput sekolah anak-anak majikannya.

5) Latar Belakang Agama

Konseli dikategorikan sebagai orang yang kurang dalam mempelajari agama dan kurang dalam hal mengaji dikarenakan ia malas ketika disuruh untuk pergi sekolah dan mengaji. Orang tuanya juga berusaha untuk menyuruhnya dalam belajar agama dengan menyuruhnya belajar mengaji ke salah satu rumah ustadz di desa Bulusonik. Akan tetapi Rendy merupakan anak yang banyak cara dalam menghabiskan waktunya untuk bermain sehingga ibunya tidak mengetahui bahwa ia sering bolos dan akhirnya berhenti untuk belajar mengaji.

6) Latar Belakang Sosial

Hubungan sosial konseli dengan lingkungan rumah atau dengan teman-temannya bisa dibilang baik. Sebelum konseli menggunakan narkoba konseli merupakan anak yang mempunyai teman yang lingkungannya bagus yang mengetahui aturan

berkehidupan. Ketika konseli belum menggunakan narkoba atau masih dalam keadaan bersih tanpa pengaruh narkoba ia sering berkumpul bersama teman-temannya dan melakukan perjalanan keliling kota Tapanuli Selatan dengan menggunakan sepeda motor. Akan tetapi setelah kepergiannya ayahnya yang membuat keadaannya juga berubah drastis ia berubah menjadi anak yang tidak tau aturan dan sering mau diajak oleh temannya yang suka berbuat tidak baik seperti mencuri.

Dan setelah beberapa tahun ketika ia dipaksa oleh keadaan untuk membanting tulang karena ia juga tidak ingin lagi melanjutkan sekolahnya maka ia bekerja sebagai kuli bangunan yang mana kehidupan sosialnya juga berubah dari yang seharusnya ketika ada masalah ia masih bisa menyembuhkannya dengan teman yang tidak membawanya kepada hal yang tidak baik kini menjadi kehidupan sosial yang dimana ketika ada masalah kebanyakan teman kerjanya melampiaskannya kepada hal yang dilarang yaitu dengan menggunakan narkoba.

3. Deskripsi Masalah

Kehidupan manusia tidak pernah lepas dari masalah. Berbagai masalah yang harus dihadapi setiap orang, seperti individu, keluarga, dan masyarakat. Masalah adalah sesuatu yang wajib dicari solusinya. Masalah termasuk ujian dari Allah SWT. Di sana, manusia harus bisa menghadapi masalah dengan jujur dan sabar. Setiap masalah yang dihadapi oleh seorang individu memiliki tingkat keparahan yang berbeda-beda.

Masalah yang dialami oleh Rendy bermula semenjak ayahnya meninggal dunia yang mana kehidupannya juga berubah drastis dari yang seharusnya masih harus melanjutkan sekolah kini harus ikut membanting tulang untuk membantu ibunya dalam menafkahi keluarganya. Pekerjaan yang mudah ia dapatkan hanya sebagai kuli bangunan yang harus berpisah juga dengan keluarganya dan ikut menginap ditempat lokasi pekerjaannya dikarenakan lokasi rumah dengan pekerjaannya yang lumayan jauh dan dikarenakan tidak adanya kendaraan pribadi untuk pulang pergi dari rumah ke lokasi ia bekerja.

Sebelum ia terhasut oleh temannya untuk menggunakan narkoba ia selalu memperdulikan keluarganya dan tidak sering bersikap kasar kepada keluarganya. Jika ia sedang dalam masa pengangguran ia juga masih mengetahui jam pulang ke rumah ketika ia sedang keluar bersama temannya dan selalu mendengarkan apa yang dikatakan oleh ibunya dan juga melakukan apa yang perintahkan ibunya. Sebelum mengenal narkotika ia termasuk anak yang peduli dengan keluarganya dengan memberikan sebagian besar gajinya kepada ibunya ketika ia sudah menerima gaji dari mandornya.

Akan tetapi setelah ia menjadi korban penyalahgunaan narkoba sikapnya berubah terhadap keluarganya. Ia sering mengabaikan keluarganya dan tidak peduli terhadap kekurangan keluarganya. Ia hanya melakukan apa yang dianggapnya kesenangan untuk melepaskan semua beban pikiran dan masalahnya. Ketika ia sudah mengenal dengan bahan terlarang tersebut ia juga lebih sering bersikap keras kepala dan lebih bersikap emosian terhadap ibu dan adik-adiknya yang hal tersebut

membuat adik-adiknya takut dengannya karena emosinya yang sering dan mudah meledak.

Bukan hanya terhadap keluarganya ia juga tidak peduli terhadap dirinya sendiri yang mana ia mau menjadikan tangannya sebagai bahan percobaan mesin tatto temannya yang hasilnya hanya memperburuk tangannya dengan coretan tato yang tidak jelas. Selain itu ia juga lebih sering menghabiskan uangnya untuk membeli minuman yang memabukkan dan untuk benda terlarang tersebut. Hal ini dikarenakan ia sudah terpengaruh oleh temannya yang sering megkonsumsi benda tersebut sehingga membuatnya lupa diri dan lupa terhadap keluarganya yang salah satu tandanya ia pernah tidak pulang-pulang ke rumah karena tidak memikirkan lagi segala sesuatu selain hanya untuk kesenangan peribadinya yang bersifat sementara.

Adapun data berdasarkan hasil wawancara dan observasi mengenai konseli yang diperoleh dari konseli dan orang-orang terdekat konseli.⁶⁵

Tabel 4. 4
Kondisi Konseli Sebelum *Treatment*

No	Kondisi Konseli Sebelum mendapatkan Bimbingan
1	Tidak pernah sholat
2	Minum minuman yang memabukkan
3	Tidak dapat mengendalikan emosinya
4	Sering berkata kasar terhadap adik-adiknya
5	Sering pulang larut malam
6	Mengabaikan dan melawan ibunya

⁶⁵ Hasil Wawancara dan observasi pada tanggal 10-15 Oktober 2021.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Teknik *Self Management* dalam Perspektif Islam untuk Mengatasi Korban Penyalahgunaan Narkoba di Desa Bulusonik Padang Lawas

Pada tahap penyajian data disini peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif yang hasil datanya berupa deskriptif, maksudnya adalah mendeskripsikan atau menguraikan apapun yang terjadi di lapangan terkait subjek yang diteliti menjadi sebuah kalimat atau paragraf. Proses teknik *self management* dalam perspektif Islam untuk mengatasi korban penyalahgunaan narkoba dilakukan oleh konselor dengan konseli yang terjadi di lapangan selama kurang lebih 2 bulan, dengan pertemuan menyesuaikan jadwal konseli dan lainnya. Konselor terlebih dahulu mendiskusikan lokasi, waktu, dan kondisi dengan orang terdekat dengan konseli. untuk kelancaran proses konseling yang ingin dilakukan.

Konselor menjelaskan sedikit mengenai aturan dilakukannya proses konseling ketika diterapkan pada konseli. Penjelasan konselor salah satunya mengenai waktu pelaksanaan konseling. Waktu pelaksanaan proses konseling adalah kurang lebih selama 30 menit dan paling lama 60 menit. Pelaksanaan *treatment* membutuhkan tempat yang nyaman dan aman bagi konseli, maka dari itu konseli memilih menerapkannya di rumahnya. Sebelum menggunakan teknik manajemen diri untuk melakukan proses konseling Islami, konselor membangun hubungan baik dengan para sumker supaya mereka percaya dan terbuka. Hubungan baik ini membantu menyederhanakan proses konseling dan membuat informasi tentang konseling tersedia. Kemudian pembicaraan tentang teknik *Self Management*

dalam perspektif Islam untuk mengatasi korban penyalahgunaan narkoba dilakukan tahapan sebagai berikut:

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah merupakan proses awal dalam pelaksanaan konseling. Pada tahapan ini konselor akan menggali secara mendalam mengenai permasalahan yang terjadi pada konseli. Masalah diidentifikasi konselor melalui metode wawancara dan observasi. Hal ini dimaksudkan untuk memperoleh data dan informasi yang lengkap tentang masalah konseli. Wawancara ini dilakukan dengan seseorang yang konseli, ibu kandung konseli, teman akrab konseli, dan tetangga konseli. Adapun data yang diperoleh dari sumber-sumber tersebut adalah sebagai berikut:

1) Data bersumber dari konseli

Permasalahan yang dihadapi konseli bermula ketika ayah konseli telah meninggal dunia yang membuatnya tidak peduli dengan kehidupan dan masa depannya. Sejak kejadian itu ia tidak pernah serius dalam menanggapi pendidikan sekolahnya yang akhirnya membuat ia memutuskan untuk berhenti sekolah karena semangat dalam menuntut ilmunya sudah hilang.

Di saat ia sudah putus sekolah ia terpaksa bekerja di kuli bangunan untuk membantu ibunya dalam memenuhi kebutuhan rumah tangga mereka. Selama bekerja di kuli bangunan konseli selalu memberikan sebagian besar gajinya kepada ibunya untuk membantu ibunya dalam menanggung kehidupan adik-adiknya yang masih dalam proses menuntut ilmu. Ia tidak pernah bersikap egois dalam memberikan hasil keringatnya kepada

keluarganya dan ia juga tidak pernah mengeluh kepada ibunya tentang beratnya pekerjaan yang sedang ia jalani.

Kehidupan konseli dalam beberapa bulan dengan pekerjaannya berjalan dengan seperti halnya orang biasa yang memikirkan tujuannya untuk bekerja demi keluarganya. Akan tetapi kondisi konseli yang demikian hanya bertahan dalam beberapa bulan tersebut dan berubah ketika ia terhasut dengan teman satu pekerjaannya yang baru ia kenal untuk mencoba benda terlarang yaitu narkoba lebih tepatnya konseli terhasut untuk menggunakan narkoba jenis sabu. Setelah ia mengenal benda tersebut lama kelamaan sikapnya juga mulai berubah yang ditunjukkan dengan dirinya yang tidak memikirkan hidupnya dan hidup keluarganya.

Sejak saat itu sikap konseli terhadap keluarganya juga mulai berubah yang dulunya konseli selalu peduli terhadap ibu dan adik-adiknya menjadi cuek terhadap keluarganya setelah ia mengenal narkotika. Ketidakpeduliannya terhadap keluarganya terlihat dari ia tidak membagikan sebagian uang gajinya kepada ibunya dan uang tersebut ia habiskan dalam sekejap untuk membeli narkoba jenis sabu dan untuk membeli minuman yang memabukkan demi kesenangan yang sementara.

Ketika di rumah perubahan konseli juga terlihat pada sikapnya yang tidak dapat mengontrol emosinya didepan ibu dan adiknya. Ia juga tidak peduli terhadap ibunya yang mengkhawatirkannya ketika tidak pulang ke rumah semalaman bahkan beberapa hari juga. Semua perubahan itu konseli

sadari muncul setelah ia menggunakan narkoba tersebut dan ingin merubah diri dan hidupnya menjadi yang lebih baik dan ingin membuang jauh-jauh pikiran yang kadang muncul untuk mengulangi menggunakan benda terlarang tersebut.⁶⁶

2) Data bersumber dari ibu konseli

Setelah melakukan penggalan data dari konseli, konselor juga melakukan penggalan dari orang terdekat konseli yaitu ibu konseli. Konselor melakukan wawancara pada ibu konseli untuk menggali informasi terkait kepribadian konseli, kebiasaan konseli di rumah, dan semua informasi terkait permasalahan konseli.

Ibu konseli bercerita bahwasannya konseli ini adalah anak yang termasuk paling menghargai ibunya yang selalu khawatir jika ibunya sakit dan tidak akan pernah tenang kalau ibunya sedang tidak baik-baik saja. Konseli termasuk seseorang yang ekspresif misalnya jika konseli sedang panik maka kepanikannya itu sangat terlihat dari raut wajahnya dan bisa di bilang konseli termasuk orang yang susah menyembunyikan apa yang sedang ia rasakan dan pikirkan.

Disamping itu ibu konseli mengatakan bahwa konseli berubah dari sikapnya yang dulu menjadi seperti tidak peduli terhadap keluarga dan lebih mudah emosi serta sudah berani melawan ibunya. Juga terkadang jika ia sudah keluar rumah ia lupa jalan ke rumah dan bahkan pernah tidak pulang ke rumah sama sekali. Ketika ditanya mengapa ia

⁶⁶ Hasil wawancara dengan Konseli pada tanggal 14 Oktober 2021 .

seperti itu dia hanya diam dan mengabaikan apa kata ibunya dan masuk ke kamarnya kemudian tidur.⁶⁷

3) Data bersumber dari teman konseli

Selanjutnya konselor mengajukan pertanyaan kepada teman dekat konseli untuk mendapatkan informasi lebih lanjut tentang masalah konselor. Konselor mengetahui dan mengenal dengan akrab konseli mengenai konseli sendiri karena konseli yang lebih mengetahui dengan siapa ia berteman akrab dan siapa teman yang mengetahui banyak tentangnya.

Konselor bertemu dengan seorang teman konselor yang berinisial M guna mengetahui kepribadian konselor ketika bergaul atau bersosialisasi di lingkungan rumah dan di luar lingkungan rumahnya serta bersama teman yang bagaimana saja yang konseli sering berbaur. Konseli berteman dengan M sejak masih duduk di Sekolah Dasar (SD) kelas 5 sampai sekarang. Mereka berteman seperti layaknya seorang adik abang kandung yang saling menceritakan setiap perjalanan hidupnya.

M mengatakan bahwa sekarang konseli merupakan anak yang paling tua di rumahnya karena semua abang dan kakaknya sudah mempunyai rumah tangga masing-masing yang tinggalnya juga jauh dari rumahnya. Jadi konseli sudah seperti pengganti ayahnya bagi ketiga adik-adiknya karena konseli inilah yang mengatur ketiganya dan mengayomi mereka terkhususnya

⁶⁷ Hasil Wawancara dengan Ibu konseli pada tanggal 19 Oktober 2021

adiknya yang paling kecil yang masih butuh sosok seorang ayah.

Konseli tidak sempat menyelesaikan sekolahnya dan bekerja sebagai kuli bangunan untuk membantu kebutuhan rumah tangganya. Sejak bekerja konseli mulai jarang berada di rumahnya karena konseli tinggal ditempat dimana ia bekerja. Semua uang hasil keringat konseli pasti ia berikan kepada ibunya dengan menitipkannya kepada orang yang ingin pulang ke desanya karena hari libur. Sejak bekerja juga konseli mulai jarang bahkan tidak pernah bergaul dengan teman-temannya di desa karena sibuk bekerja.

M mengetahui konseli menggunakan sabu-sabu setelah konseli menceritakan kepadanya bahwa ketika ia sedang banyak pikiran dan bingung harus bagaimana ada seorang teman satu pekerjaannya yang mencoba menghasut dan merayu konseli untuk mencoba narkotika tersebut. Karena konseli mulai terpengaruh benda tersebut diri konseli juga mengalami perubahan yang awalnya memikirkan bagaimana kedepannya menjadi tidak peduli apa yang akan datang bisa dibalang konseli tidak peduli terhadap apapun.

Setelah menggunakannya konseli semakin tidak bisa menahan emosinya dan selalu ingin berfoya-foya untuk menghabiskan uang yang ia hasilkan dan demi benda tersebut beserta minuman yang memabukkan ia rela mengabaikan keluarganya dan lebih mementingkan kesenangan yang hanya ia dapat sementara waktu. M mengatakan bahwa semasa ia masih memakai benda terlarang tersebut ia pernah beberapa kali

dijemput temannya yang memberikan benda itu kepadanya.

M sudah menasihatinya untuk berhenti dan menjauhi temannya itu dan kembali memikirkan hal yang baik ke depannya. Akan tetapi konseli masih tetap terpengaruh dengan temannya dan masih merasa susah untuk menjauhi temannya itu. Akan tetapi tidak sempat mengalami kecanduan berat kepada narkoba konseli sudah berusaha untuk menjauhi temannya dan mencoba untuk melupakan benda terlarang itu meskipun ia kadang ragu-ragu.⁶⁸

4) Data bersumber dari tetangga konseli

Terakhir penggalan data dari tetangga konseli. Dalam hal ini konselor akan bertanya mengenai semua pendapat tetangganya mengenai konseli. Menurut penjelasan tetangga konseli adalah orang yang termasuk mau membantu ibunya dalam mencari uang, membersihkan rumah dan halamannya jika ibunya sedang pergi bekerja, dan juga konseli paling sayang dengan adiknya yang paling kecil. Konseli juga bukan termasuk orang yang terlalu cuek karena ia juga akan berbicara jika kita ajak bicara dan senyum apabila kita tegur duluan. Akan tetapi disamping itu konseli pernah jarang sekali terlihat dirumahnya dan selalu pulang ke rumah larut malam yang kadang menggedor pintu dan memanggil ibunya untuk membukakan pintu sampai terdengar ke rumah orang lain.⁶⁹

⁶⁸ Hasil Wawancara dengan teman konseli pada tanggal 15 Oktober 2021

⁶⁹ Hasil Wawancara dengan tetangga konseli pada tanggal 21 September 2021

b) Diagonosis

Setelah konselor melakukan identifikasi masalah dengan cara wawancara dan observasi, tahap selanjutnya adalah diagnosis. Diagnosis merupakan langkah yang dilakukan konselor untuk menemukan faktor penyebab dan mengidentifikasi masalah yang dihadapi konselor. Hasil dari penentuan masalah didapatkan oleh konselor harus melalui informasi yang diberikan oleh konseli dan beberapa sumber lainnya atau yang disebut *signifikan others*. Sumber dari permasalahan konseli adalah kecanduan narkoba akibat rayuan temannya. Berikut adalah diagnosis dari konselor yang merupakan dampak dari kecanduan penyalahgunaan narkoba yang dialami konseli:

- 1) Konseli merasa bingung akan hidupnya
- 2) Konseli memiliki emosi yang tidak terkontrol
- 3) Konseli mengabaikan keluarganya
- 4) Konseli berani melawan ibunya
- 5) Konseli meninggalkan rumah
- 6) Konseli sering pulang larut malam
- 7) Konseli sering berkata kasar pada adiknya
- 8) Konseli merasa hidupnya tidak beraturan
- 9) Konseli menjadi bersikap egois

c) Prognosis

Tahap selanjutnya setelah mengidentifikasi masalah dan mendiagnosis adalah prognosis. Prognosis merupakan keputusan bentuk pemberian bantuan konselor terhadap penyelesaian masalah konseli. Berdasarkan data dan kesimpulan diagnosis yang dilakukan oleh konselor terhadap konseli, maka konselor menentukan bantuan yang diberikan kepada konseli untuk memberikan terapi berupa teknik *Self*

Management untuk masalah konseli yang muncul sesuai dengan dampak masalah terkait.

Konselor merasa bahwa terapi teknik *self management* dalam perspektif Islam adalah terapi yang cocok dalam mengubah kebiasaan dan pola pikir konseli yang kurang baik akibat dampak dari penyalahgunaan narkoba agar dapat mengubah dan meluruskan kembali kebiasaan dan pola pikir konseli sebelum menggunakan narkoba. Dalam terapi ini terdapat berbagai pertimbangan seperti waktu, kemampuan peneliti, dan kemampuan konselor dalam melaksanakan proses konseling.

Ada beberapa fase dalam menerapkan teknik manajemen diri.

1) Pemantauan diri (*Self Monitoring*)

Pada tahap pemantauan diri ini, konseli perlu mengamati perilakunya dan mencatat dengan cermat. Saat merekam suatu tindakan, konseli perlu mempertimbangkan durasi tindakan, intensitas, dan frekuensi.

2) Penguatan yang positif (*Self Reward*)

Bertujuan untuk membantu konseli memperkuat perilakunya melalui konsekuensi pembentukan diri. Fase ini digunakan untuk mengubah sikap dan preseden untuk memandu perilaku ke arah yang diinginkan.

3) Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*Self Contracting*)

Kontrak diri dan kesepakatan adalah tahapan perubahan perilaku dengan mempertimbangkan hasil yang diharapkan.

4) Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*)

Tahap penguasaan rangsangan adalah tahap di mana penerapan manajemen diri terhadap

perilaku yang diinginkan di evaluasi yang menekankan pada mempertahankan perilaku baru dan yang diinginkan.

d) Treatment/Terapi

Setelah konselor menetapkan terapi yang tepat untuk masalah konseli, langkah selanjutnya adalah melaksanakan bantuan yang ditentukan. *Treatment* atau terapi adalah proses di mana seorang konselor memberikan bantuan pada konseli. Di tahap ini, konselor memilih terapi teknik manajemen diri dalam perspektif Islam agar konseli mampu mengendalikan dan mengubah pola pikir dan kebiasaan konseli menjadi lebih baik sesuai ajaran agama Islam.

Menurut konselor pengendalian diri dan perubahan pola pikir dan kebiasaan seseorang sangat baik jika didasarkan dengan teori keislamaan karena konseli juga merupakan seorang muslim. Konselor kemudian juga memasukkan nilai-nilai Islami bagi konseli selama proses konseling. Oleh karena itu, terapi ini cocok untuk mengatasi masalah konseli, dimana konseli mengendalikan dan mengubah pola pikir dan kebiasaan konseli menjadi lebih baik.

Dalam penerapan terapi ini konselor akan memberikan beberapa penjelasan mengenai ayat Al-Qur'an dan hadist yang berkaitan dengan dampak yang terjadi pada dirinya akibat pemakaian obat terlarang tersebut, salah satu contohnya ialah seperti ayat berikut:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya: "Maka berkat rahmat Allah engkau (Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekitarmu. Karena itu maafkanlah mereka dan mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sungguh, Allah mencintai orang yang bertawakal."⁷⁰

Pada pertemuan pertama, konseli menyepakati kesediaannya untuk berpartisipasi dalam proses konseling. Kontrak dibuat tanpa paksaan dari konselor dan disetujui oleh konseli. Disamping itu konselor juga menjelaskan terapi yang akan digunakan pada proses konseling bersamanya. Setelah konseli menyetujui dan memahami konselingnya barulah langkah demi langkah penerapan konseling Islam dengan teknik *Self Management* diterapkan.

Ada beberapa tahapan yang digunakan konselor dalam pelaksanaan konselingnya yaitu, sebagai berikut:

1) Pemantauan diri (*Self Monitoring*)

Pertemuan kali ini konseli memaparkan dampak permasalahan yang diakibatkan dari penyalahgunaan narkoba pada dirinya, berawal dari konseli yang mulai tidak peduli dengan keluarga, hingga sampai bisa melawan kepada ibunya dan bersikap kasar kepada adik-adiknya serta dirinya yang tak dapat mengendalikan emosinya sendiri. Pada tahap mencari data dan informasi konseli konselor menggunakan beberapa metode ekstraksi

⁷⁰ Al-Qur'an Surah Ali Imran: 159.

data, seperti observasi dan wawancara, untuk mengidentifikasi masalah konseling. Konselor mulai mengumpulkan data dari wawancara dengan konseli sendiri, ibu konseli, teman konseli, dan tetangga konseli.

Konselor dan konseli mengumpulkan dan mencatat data tentang perilaku yang hendak dirubah, konsekuensi, perilaku, *antecedent* perilaku. Kemudian konselor juga meminta konseli untuk membuat jadwal keseharian konseli. Setelah itu konselor memetakan perilaku yang akan dirubah. Konseli memilih ingin merubah kebiasaannya yang berkata kasar kepada keluarganya, suka pulang larut malam, berani melawan ibunya, dan dirinya yang tidak dapat mengontrol emosinya.

Konselor meminta konseli untuk memikirkan dampak positif dan negatif dari perubahan perilaku. Adapun dampak positif dan negatif yang terlihat oleh konseli ketika perilakunya berubah ialah sebagai berikut:

Tabel 4. 5
Dampak Positif dan Negatif Konseli

No	Dampak Positif	Dampak Negatif
1	Adik-adik konseli tidak merasa takut kepadanya	Konseli akan menjadi terbiasa dengan emosinya yang sering meluap
2	Konseli lebih menghormati ibunya	Hubungan konseli akan semakin renggang dengan keluarganya
3	Ibu konseli akan	Konseli akan mengulang

	lebih tenang pikirannya	kebiasaannya yang dulu
4	Keluarganya akan menjadi lebih baik	Konseli membuat ibunya tersiksa dengan sikapnya
5	Konseli menjalankan tanggung jawabnya untuk melindungi keluarganya.	Hidup konseli akan semakin tidak teratur.

Berdasarkan keterangan konseli setelah ia memikirkan dampak positif dan dampak negatif dapat dilihat dalam tabel yang telah tertera diatas.

Konselor memberikan dorongan kepada konseli mengenai perubahan diri dengan menjelaskan mengenai firman Allah mengenai perubahan perilaku di dalam QS. Ar-Ra'd ayat 11 yang berbunyi:

لَهُ مَعْقِبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya: “Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”⁷¹

⁷¹ Al-Qur'an. Ar-Ra'd : 11.

Dalam ayat ini dijelaskan bahwa setiap manusia pasti dilindungi oleh Allah SWT dengan memerintahkan para malaikatnya. Allah SWT juga tidak akan mengubah keadaan seseorang sebelum seseorang itu berusaha untuk mengubah keadaan dirinya. Dan setiap masalah dan cobaan hidup yang terjadi pada diri manusia itu semua sudah atas izin Allah SWT dan hanya Allah SWT satu-satunya yang menjadi pelindung bagi hambanya. Oleh karena itu, jika kita sedang mendapatkan masalah maka kita harus meminta bantuan dan lindungan kepada serta mendekatkan diri kepada sang pencipta yaitu Allah SWT.

Dengan ayat diatas konselor juga memberikan nasehat dan tuntunan kepada konseli untuk mencoba mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan mengerjakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya untuk mengerjakan sholat dan berbuat baik kepada orang lain. Seperti yang dijelaskan dalam ayat berikut:

وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ
وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنْبِ وَالصَّاحِبِ
بِالْجُنْبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ
مُخْتَلًا فُحُورًا

Artinya: “Dan sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatu apa pun. Dan berbuat-baiklah kepada kedua orang tua, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga dekat dan tetangga jauh, teman sejawat, ibnu sabil dan hamba sahaya yang kamu

miliki. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang sombong dan membanggakan diri.”⁷²

2) Penguatan yang positif (*Self Reward*)

Setelah konseli membuat jadwal dan format pemantauan diri, konselor memberikan informasi tentang peningkatan aktif (*self-reward*). Penguatan yang positif berguna untuk peningkatan perilaku baru konseli. Proses penguatan positif memungkinkan konseli untuk mengintensifkan perilaku baru setiap kali ia berhasil membuat perbedaan dalam dirinya sendiri. Pada tahap ini penguatan positif yang konseli inginkan ialah pergi ke pemandian air panas bersama teman-temannya untuk mendapatkan ketenangan dan meringankan kelelahan dari jiwa dan pikirannya.

Di sini konseli belum bisa memfokuskan perilaku barunya, tetapi konselor terus mendorong dan memotivasi konseli untuk bisa mempertahankan perilaku barunya. Konselor meminta konseli untuk membayangkan hal-hal menyenangkan dan positif yang mungkin ia lakukan setelah ia menunjukkan perilaku baru dan menjadi kebiasaan. Konselor meyakinkan konseli tentang tindakan barunya terhadap dirinya sendiri, dan konseli memberi penghargaan pada dirinya jika dia berhasil melakukan tindakan barunya.

Seperti firman Allah dalam Al-Qur'an dijelaskan dalam Q.S Al-Baqarah Ayat 286, yang berbunyi:

⁷² Al-Qur'an Surah An-Nisa': 36.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا
 اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا
 تَحْمِلْ عَلَيْنَا أَوْرَاقَنَا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا
 وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ
 مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir.”⁷³

Dalam ayat ini terkandung jelas bahwa Allah tidak akan menguji hambanya diluar batas kemampuannya, maka sebagai manusia dianjurkan berbuat baik niscaya Allah juga akan memberikan yang terbaik. Konselor berusaha memberikan motivasi kepada konseli untuk menenangkan konseli agar tidak larut dalam masalah yang dihadapinya dengan dorongan positif dari setiap tindakan yang diambil oleh konseli.

⁷³ Al-Qur'an. Al-Baqarah:286.

Konselor juga memberikan dorongan kepada konseli mengenai perubahan dirinya dengan menjelaskan mengenai firman Allah mengenai perubahan perilaku di dalam QS. Ar-Rad ayat 11.

لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُم مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya: “Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”⁷⁴

3) Perjanjian diri sendiri (*self contracting*)

Pada pertemuan ketiga, setelah konselor meningkatkan perilaku baru konseli dengan imbalan, konselor memberikan informasi tentang kontrak atau kesepakatan (*self contract*) dengannya. Di sini, konseli membuat kesepakatan dan tindakan kontraktual, dengan mempertimbangkan hasil atau tujuan yang diinginkan. Prosedur untuk kontrak sendiri adalah sebagai berikut:

- (a) Memutuskan untuk mengubah pola pikir dan kebiasaannya yang tidak dapat mengontrol dirinya, tidak mengetahui aturan waktu keluar rumah, tidak dapat mengontrol amarahnya, dan sering tidak bersikap baik kepada keluarganya.

⁷⁴ Al-Qur'an Surah Ar-Ra'd: 11.

- (b) Konseli yakin akan tindakan barunya, dan ketika konseli berhasil melakukan tindakan barunya, konseli menghadaiahi dirinya sendiri.
- (c) Konseli akan meminta pertolongan dengan keluarga dan teman untuk mengingatkan konseli kapan pun untuk dapat membantu menerapkannya.
- (d) Konseli menerima hasil yang ditentukan olehnya.
- (e) Konseli menyadari bahwa perilaku yang ingin diubah olehnya adalah untuk kepentingannya sendiri.
- (f) Di sini, konseli membuat aturan sambil membuat perubahannya.

Pada tahap ini konselor tetap memberikan dorongan dan pengetahuan mengenai ajaran agama sebagaimana mestinya seorang muslin yang didasarkan pada ayat berikut:

4) Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*)

Penguasaan terhadap rangsangan adalah tahap menilai penerapan manajemen diri untuk perilaku yang diinginkan pada akhir periode. Teknik ini menekankan pada mempertahankan perilaku baru dan yang diinginkan. Disini konselor menilai sejauh mana konseli melakukan perubahan dan menerapkan untuk mempertahankan perilakunya. Untuk setiap konsultasi, konsulelor juga menawarkan konseling Islam melalui pemberian nasehat-nasehat yang mengandung ajaran agama dan perintah untuk mengerjakan kewajiban-kewajiban seorang muslim. Seperti yang tertuang dalam ayat-ayat berikut yang membahas

mengenai menahan amarah dan memaafkan orang lain, yaitu:

الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينِ وَالْغَيْظِ وَالْعَافِيْنَ عَنِ
النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: “(yaitu) orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan.”⁷⁵

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ

Artinya: “Jadilah pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang makruf, serta jangan pedulikan orang-orang yang bodoh.”⁷⁶

Selain tentang kewajiban konselor juga mengingatkan konseli untuk membangun hubungan baik dengan sesama manusia seperti yang dijelaskan pada surat:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ
لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya: “Wahai manusia! Sungguh, Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling

⁷⁵ Al-Qur'an Surah Ali-Imran: 134.

⁷⁶ Al-Qur'an Surah Al-A'raf: 199.

bertakwa. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Mahateliti.”⁷⁷

Langkah selanjutnya dalam pengendalian diri adalah mengundang orang-orang penting atau *significant others* di sekitar konseli untuk mendukungnya. Tujuannya agar konseli termotivasi untuk terus berubah karena orang-orang di sekitarnya juga antusias mendukungnya. Dukungan sosial sangat penting bagi konseli terhadap dirinya sendiri.

Pada pertemuan berikutnya, konselor akan memeriksa rutinitas harian konseli dan membuat rutinitas harian untuk konseli di rumah. Dengan menetapkan tenggat waktu untuk melakukan mengacuh pada perubahan konseli maka konselor menanyakan konseli tentang perilaku target yang berubah dalam dirinya. Konselor juga bekerja sama dengan keluarga konseli untuk memberi hukuman yang ditentukan oleh keluarga konseli jika konseli tidak memenuhi tugas yang telah ditentukan oleh konseli sendiri. Sementara itu, jika konseli berhasil mengubah perilakunya dan mempertahankannya sesuai rencana untuk beberapa waktu, dia akan menerima keinginan (hadiah).⁷⁸

Dalam hal ini ibu dari konseli selalu berpartisipasi mengingatkan konseli untuk tetap berusaha mengontrol dirinya jika ia sedang menjumpai hal yang cocok baginya dan berusaha untuk berkata dengan pelan dan dengan perkataan yang baik. Pesan konselor adalah agar tetap

⁷⁷ Al-Qur'an Surah Al-Hujurat: 13.

⁷⁸ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 31 Oktober 2021.

mendukung konseli pada jalan yang berguna untuk kebaikan dirinya.

e) Evaluasi (*Follow Up*)

Setelah penerapan terapi, langkah selanjutnya adalah evaluasi dan tindak lanjut (*Follow Up*). Evaluasi dan tindak lanjut merupakan langkah-langkah untuk menentukan ruang lingkup hasil yang dicapai dalam proses konseling guna menentukan kegiatan selanjutnya seiring dengan perkembangan konseling. Evaluasi dan tindak lanjut penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan perilaku konseli sebelum, selama, dan setelah proses konseling.

Perkembangan perilaku konseli dapat dilihat dari langkah apa yang akan dilakukan konseli selanjutnya setelah diberikan konseling Islami melalui pendekatan CBT dengan teknik self-management. Konseli melakukan ini karena konseli bersedia mengubah perilakunya lebih baik, dan konseli memahami bahwa apa yang dia lakukan adalah untuk keuntungannya sendiri.

Setelah beberapa langkah dilakukan, konselor bertemu dengan konseli dan menanyakan tingkat perubahan yang dialami konseli. Konseli berkata bahwa ia merasakan perubahan pada dirinya selama ia mampu mengontrol dirinya sendiri dan juga berusaha untuk melawan kemalasannya untuk mengerjakan kewajiban shalat. Setelah konselor bertanya kepada konseli sendiri, selanjutnya konselor bertanya kepada ibu konseli mengenai perubahan yang tampak dari kebiasaan diri konseli.

Ibu konseli berkata bahwa ia sangat senang karena anaknya sekarang sudah mengalami perubahan yang awalnya tidak mau shalat sekarang malah lebih

rajin daripada adik-adiknya. Ibunya juga berkata bahwa konseli sudah mulai mampu mengontrol emosinya dan tidak pulang larut malam lagi dan apabila dimintain tolong konseli akan segera menolongnya. Hal tersebut sama dengan ungkapan dari teman konseli bahwa konseli tidak mudah terpancing emosi lagi dan mau mendengarkan nasehat-nasehat mengenai agama dan terkadang konseli mengajak temannya untuk sholat.⁷⁹

2. Deskripsi Hasil Teknik *Self Management* dalam Perspektif Islam untuk Mengatasi Korban Penyalahgunaan Narkoba di Desa Bulusonik Padang Lawas

Setelah melakukan proses *treatment* dengan teknik *self management* dalam perspektif Islam untuk mengatasi korban penyalahgunaan narkoba di Desa Bulusonik Padang Lawas. Peneliti kemudian dapat menemukan dan menyimpulkan bahwa hasil yang diperoleh berupa dapat mengatasi masalah konseli. Hal ini diperkuat dengan wawancara dengan konseli. Konseli mengakui bahwa konseli mengalami kesulitan mengontrol emosinya dan lebih mudah marah kepada keluarganya serta konseli juga memiliki sikap dan kebiasaan buruk yang diakibatkan penyalahgunaan narkoba terhadapnya sebelum konseling berlangsung.

Setelah mendapatkan proses konseling, konseli merasakan perubahan pada dirinya selama ia mampu mengontrol dirinya sendiri, konseli juga berusaha untuk melawan kemalasannya untuk mengerjakan kewajiban sholat, konseli sudah mulai mampu mengontrol

⁷⁹ Hasil Wawancara dengan Konseli, ibu konseli, dan teman konseli pada tanggal 5-8 Oktober 2021

emosinya dan tidak pulang larut malam lagi dan apabila dimintain tolong konseli akan segera menolong keluarganya. Kemuudian konseli juga tidak mudah terpancing emosi lagi dan mau mendengarkan nasehat-nasehat mengenai agama dan terkadang konseli mengajak temannya untuk sholat dan berbagi ilmu mengenai ilmu agama.

Tabel 4. 6
Penyajian Data Hasil *Treatment*

No	Dampak Penyalahgunaan Narkoba	Sebelum Proses Konseling	Setelah Proses Konseling
1	Tidak dapat mengendalikan emosinya	Emosi konseli sering dan sangat mudah meluap setelah menggunakan narkoba	Konseli sudah lebih mampu untuk menahan emosinya dalam hal yang tidak terlalu berat
2	Mengabaikan dan melawan ibunya	Konseli tidak peduli dengan kehidupan keluarganya dan mengabaikan perkataan ibunya	Konseli sudah kembali kepada dirinya yang asli yang selalu perhatian terhadap keluarganya dan selalu respect terhadap ibunya
3	Sering berkata kasar terhadap adik-adiknya	Konseli dengan mudahnya sering membentak adik-adiknya dengan perkataan kasar	Konseli sudah mulai mampu menahan amarahnya agar tidak berkata kasar kepada para adiknya

4	Sering pulang larut malam	Setiap malam hari konseli selalu keluar dan selalu pulang ke rumah larut malam	Setiap malam konseli izin keluar kepada ibunya dan pulang dibawah jam 12 malam dan jika ibunya menelfonnya maka ia akan segera pulang
5	Minum minuman yang memabukkan	Setiap pulang ke rumah larut malam terkadang konseli dalam keadaan mabuk	Konseli sudah berhenti dari hal yang berbau khomar dan mulai memilih-milih temannya
6	Tidak pernah sholat	Konseli tidak peduli dengan sholat dan bahkan sholat Jum'at saja sering tidak ia kerjakan	Konseli selalu berusaha untuk mengerjakan sholat meskipun kadang masih tertinggal

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

Berikut merupakan analisis data mengenai proses pemberian teknik *self management* dalam perspektif Islam untuk mengatasi korban penyalahgunaan narkoba di Desa Bulusonik Padang Lawas. Survei ini menggunakan survei deskriptif komparatif. Penelitian deskriptif komparatif merupakan teknik analisis data yang digunakan untuk membandingkan praktik di lapangan dengan teori-teori yang ada. Setelah investigasi, konselor akan membandingkan dengan deskripsi sebagai berikut:

1. Perspektif Teori

Berdasarkan pelaksanaan konseling, ada lima tahapan yang dilakukan konselor untuk mengatasi masalah dalam konseling. Ini termasuk identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi/ *treatment*, dan tindak lanjut atau *Follow Up* (Evaluasi). Dengan menggunakan hasil yang diperoleh, konselor kemudian membandingkan data antara data teoritis dan data empiris atau lapangan. Hasil perbandingannya adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 7
Data Teori dan Data Lapangan

No	Data Teori	Data Lapangan
1	Identifikasi masalah merupakan tahap awal proses konseling yang dilakukan seorang konselor mengetahui permasalahan dan dampak yang dialami konseli. Fase ini digunakan konselor untuk mengumpulkan data tentang konseli dan yang paling dekat dengan konseli dalam kaitannya dengan masalah.	Konselor mengumpulkan data dari berbagai sumber seperti konseli, ibu konseli, teman konseli, dan tetangga konseli. Hasil yang diperoleh di lapangan melalui wawancara dan observasi menunjukkan: <ol style="list-style-type: none">1. Tidak dapat mengendalikan emosinya2. Mengabaikan dan melawan ibunya3. Sering berkata kasar terhadap adik-adiknya4. Sering pulang larut malam5. Mengabaikan dan melawan ibunya6. Tidak pernah sholat
2	Diagnosis yaitu langkah konseling	Dari data yang sudah dikumpulkan, maka konselor mengambil

	untuk menetapkan masalah yang sedang dialami konseli	kesimpulan mengenai permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli yaitu bahwa konseli mempunyai kesusahan dan mengelola dan mengontrol dirinya yang mempunyai beberapa dampak yang terlihat pada tahap identifikasi masalah.
3	Prognosis merupakan tahap penentuan bentuk dukungan atau terapi yang diberikan kepada konseli.	Berdasarkan dari data-data yang didapat konselor dari langkah diagnosa, konselor menetapkan jenis bantuan atau terapi yang dilakukan kepada konseli yaitu dengan memberikan terapi teknik <i>Self Management</i> dalam perspektif Islam untuk mengatasi sikap korban penyalahgunaan narkoba.
4	Treatment ialah tahap pelaksanaan terapi dalam konseling.	Untuk membantu masalah konseli, konselor merumuskan beberapa langkah untuk memberikan bantuan. Tahapan terapi ialah: 1) Pemantauan diri (<i>Self Monitoring</i>) Pada fase ini konselor dan konseli diminta untuk mengubah tindakan dan hasil, mengenai kebiasaan yang ingin diubah, konsekuensi, perilaku, <i>antecedent</i> . Kemudian konselor juga memerintah konseli untuk menyusun kegiatan seharian konseli. Setelah itu konselor memetakan kebiasaan yang ingin di ubah. Konseli memutuskan akan

		<p>merubah kebiasaannya yang berkata kasar kepada keluarganya, suka pulang larut malam, berani melawan ibunya, dan dirinya yang tidak dapat mengontrol emosinya. Konselor meminta konseli untuk memikirkan dampak positif dan negatif dari perubahan perilaku.</p> <p>2) Penguatan yang positif (<i>Self Reward</i>) Penguatan yang positif berguna untuk meningkatkan perilaku baru konseli. Pada tahap ini konseli memilih untuk pergi ke kolam pemandian air anas untuk mendapatkan ketenangan pada dirinya. Di sini konseli mungkin belum sejalan dengan perilaku barunya, tetapi konselor terus mendorong dan memotivasi konseli agar dapat sejalan dengan perilaku barunya. Konselor meyakinkannya tentang tindakan barunya terhadap dirinya sendiri, dan konseli juga memberi penghargaan pada dirinya sendiri jika ia berhasil melakukan tindakan barunya.</p> <p>3) Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (<i>self contracting</i>) Di sini, konseli akan mengambil tindakan konsensual dan</p>
--	--	---

		<p>kontraktual, dengan mempertimbangkan hasil atau tujuan yang diinginkan konseli. Prosedur untuk kontrak sendiri adalah sebagai berikut:</p> <p>(a) Konseli memilih untuk mengubah pola pikir dan kebiasaannya yang tidak dapat mengontrol dirinya, tidak mengetahui aturan waktu keluar rumah, tidak dapat mengontrol amarahnya, dan sering tidak bersikap baik kepada keluarganya.</p> <p>(b) Konseli meyakinkan perubahannya kepada dirinya sendiri dan memberikan reward kepada dirinya sendiri jika konseli berhasil memunculkan perubahan.</p> <p>(c) Keluarga dan teman konseli juga berpartisipasi dalam membantunya untuk melakukan perubahan.</p> <p>(d) Siap menerima konsekuensi dengan apa yang konseli putuskan</p> <p>(e) Konseli sadar akan perilaku yang ingin diubah demi dirinya yang lebih baik.</p> <p>4) Penguasaan terhadap rangsangan (<i>self control</i>) Konselor memberi penilaian terhadap perubahan dan konsistenitas perilakunya.</p>
--	--	---

		<p>Konselor juga memberikan pengetahuan agama dengan cara memberikan nasehat-nasehat yang mengandung ajaran agama dan perintah untuk mengerjakan kewajiban-kewajiban seorang muslim.</p> <p>Langkah selanjutnya dalam penguasaan rangsangan (<i>self control</i>) adalah mengajak <i>signifanct other</i> di sekitar konseli untuk mendukung konseli. Tujuannya agar ia termotivasi untuk terus berubah, karena orang-orang disekitarnya juga antusias. Dukungan sosial sangat penting bagi seseorang yang memiliki masalah dengan dirinya sendiri.</p>
5	<p>Evaluasi dan Follow Up yaitu langkah konseling untuk mengetahui seberapa baik terapi ini dilakukan dan perubahan apa yang terjadi pada konseli</p>	<p>Tindak lanjut (<i>Follow up</i>) dan evaluasi pada penelitian ini dilakukan dilakukan dengan memperhatikan perilaku konseling sebelum, selama, dan setelah proses konseling.</p> <p>Setelah beberapa langkah yang dilakukan, peneliti bertemu konseli dan bertanya tentang perubahan yang diperoleh konseli. konseli berkata bahwa ia merasakan perubahan pada dirinya selama ia mampu mengontrol dirinya sendiri. Ia juga berusaha untuk melawan kemalasannya untuk mengerjakan</p>

		<p>keajiban sholat. Setelah konselor bertanya kepada konseli sendiri, selanjutnya konselor bertanya kepada ibu konseli mengenai perubahan yang tampak dari kebiasaan diri konseli.</p> <p>Ibu konseli berkata bahwa ia sangat senang karena anaknya sekarang sudah mengalami perubahan yang awalnya tidak mau sholat sekarang malah lebih rajin daripada adiknya. Ibunya juga berkata bahwa konseli sudah mulai mampu mengontrol emosinya dan tidak pulang larut malam lagi dan apabila dimintain tolong konseli akan segera menolongnya. Hal tersebut sama dengan ungkapan dari teman konseli bahwa konseli tidak mudah terpancing emosi lagi dan mau mendengarkan nasehat-nasehat mengenai agama dan terkadang konseli mengajak temannya untuk sholat.</p>
--	--	--

Berdasarkan perbandingan data teoretis dan lapangan selama proses terapi teknik *self management* dalam perspektif Islam, ditentukan bahwa ada kesesuaian dan persamaan yang mengarah pada proses konseling dengan teknik *self management* dalam perspektif Islam.

Tabel 4. 8
Perilaku Konseli Sebelum dan Sesudah *Treatment*

No	Dampak Penyalahgunaan Narkoba	Sebelum Proses Konseling	Setelah Proses Konseling
1	Tidak dapat mengendalikan emosinya	Emosi konseli sering dan sangat mudah meluap setelah menggunakan narkoba	Konseli sudah lebih mampu untuk menahan emosinya dalam hal yang tidak terlalu berat
2	Mengabaikan dan melawan ibunya	Konseli tidak peduli dengan kehidupan keluarganya dan mengabaikan perkataan ibunya	Konseli sudah kembali kepada dirinya yang asli yang selalu perhatian terhadap keluarganya dan selalu respect terhadap ibunya
3	Sering berkata kasar terhadap adik-adiknya	Konseli dengan mudahnya sering membentak adik-adiknya dengan perkataan kasar	Konseli sudah mulai mampu menahan amarahnya agar tidak berkata kasar kepada para adiknya
4	Sering pulang larut malam	Setiap malam hari konseli selalu keluar dan selalu pulang ke rumah larut malam	Setiap malam konseli izin keluar kepada ibunya dan pulang dibawah jam 12 malam dan jika ibunya menelfonnya maka ia akan segera

			pulang
5	Minum minuman yang memabukkan	Setiap pulang ke rumah larut malam terkadang konseli dalam keadaan mabuk	Konseli sudah berhenti dari hal yang berbau khomar dan mulai memilih-milih temannya
6	Tidak pernah sholat	Konseli tidak peduli dengan sholat dan bahkan sholat Jum'at saja sering tidak ia kerjakan	Konseli selalu berusaha untuk mengerjakan sholat meskipun kadang masih tertinggal

2. Perspektif Islam

Hasil penelitian ini, terdapat sebuah temuan yang mengalami perubahan dari satu tempat menuju tempat yang lain. Perubahan yang dimaksud ialah perubahan perilaku serta kebiasaan dari konseli. Temuan dari penelitian ini diantaranya adalah intensitas pengelolaan diri korban penyalahgunaan narkoba dan perubahan pemikiran menjadi positif yakni ia mampu mengubah pola pikirnya yang kemudian ia salurkan untuk mengubah sikapnya yang tidak ia inginkan menjadi sikap diri yang lebih baik.

Penyaluran diri yang baik dapat juga dengan mengembangkan potensi yang ada pada diri sendiri, hal ini juga merupakan kewajiban sebagai umat Allah SWT. Hal ini juga diperkuat dengan hadits:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ
 اِحْرَصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ
 أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا. وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلِ
 الشَّيْطَانِ

Artinya: “Seorang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada seorang mukmin yang lemah. Namun, keduanya memiliki keistimewaan masing-masing. Berusahalah semaksimal mungkin untuk menggapai hal-hal yang bermanfaat untukmu! Mintalah pertolongan kepada Allah dan janganlah menjadi orang yang lemah! Jika ada suatu musibah yang menimpamu, janganlah engkau katakan: “seandainya aku lakukan hal lain (selain yang aku lakukan tadi), maka aku akan begini dan begitu”! Namun katakanlah: “hal tersebut merupakan bagian dari takdir yang Allah telah tentukan dan Allah telah melakukan apa yang Ia kehendaki”. Ketahuilah bahwa berandai-andai itu memberi peluang kepada syetan untuk memainkan perannya.” (HR. Muslim no. 6945, Imam Ahmad no. 8777 dan 8815, Ibnu Majah no. 79 dan 4168, Nasai no. 10457, Ibnu Hibban, Baihaqi, dan lainnya)

Islam melihat ini sebagai perubahan radikal dalam sifat manusia. Jika manusia benar-benar ingin berubah, Allah juga akan mengubahnya dengan kebutuhan seorang hamba. Hal ini tentu saja dijelaskan dalam Al-Quran Surah ArRa`d ayat 11, yang mengatakan:

لَهُ مَعْقَبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُم مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَّالٍ

Artinya: “Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat

menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”⁸⁰

Dalam ayat ini dijelaskan bahwa setiap manusia pasti dilindungi oleh Allah SWT dengan memerintahkan para malaikatnya. Allah SWT juga tidak akan mengubah keadaan seseorang sebelum seseorang itu berusaha untuk mengubah keadaan dirinya. Dan setiap masalah dan cobaan hidup yang terjadi pada diri manusia itu semua sudah atas izin Allah SWT dan hanya Allah SWT satu-satunya yang menjadi pelindung bagi hambanya. Oleh karena itu, jika kita sedang mendapatkan masalah maka kita harus meminta bantuan dan lindungan kepada serta mendekatkan diri kepada sang pencipta yaitu Allah SWT.

Dari sudut pandang agama Islam terkait dengan penelitian ini yang mengangkat masalah mengenai dampak korban penyalahgunaan narkoba. Al-Qur'an melarang keras alkohol, termasuk obat-obatan psikotropika, seperti yang dijelaskan dalam Surah Al Maidah: 90-91.⁸¹

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ
عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ
إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ
وَيَصُدَّكُمْ عَنِ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ

Artinya :“Hai orang-orang yang beriman, Sesungguhnya (meminum) khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah, adalah termasuk perbuatan syaitan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keberuntungan. Sesungguhnya syaitan itu bermaksud hendak menimbulkan permusuhan dan kebencian di antara kamu

⁸⁰ Al-Qur'an. Ar-Ra'd : 11.

⁸¹ Ahmad Sanusi Musthofa, *Problem Narkotika-Psikotropika Dan HIV/AIDS*, (Jakarta: Zikrul Hakim, 2002), h. 21.

lantaran (meminum) khamar dan berjudi itu, dan menghalangi kamu dari mengingat Allah dan sembahyang; Maka berhentilah kamu (dari mengerjakan pekerjaan itu).”⁸²

Bagian di atas menjelaskan bahwa hubungan antara 90-91 Sula al-Maidah dan narkoba, yaitu perintah untuk menahan diri dari narkoba (disebut dalam bagian ini sebagai Kamuru), adalah perintah yang sangat ketat. Oleh karena itu, kalimat di atas cukup untuk cara mengendalikan diri. Dalam sebuah hadist yang diriwayatkan oleh Ahmad dan Tirmidzi, Rasulullah SAW bersabda:

مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَنْفَعُهُ

“Di antara kebaikan islam seseorang adalah meninggalkan hal yang tidak bermanfaat” (HR. Tirmidzi no. 2317, Ibnu Majah no. 3976. Syaikh Al Albani mengatakan bahwa hadits ini shahih).

Dari hadist diatas berkaitan dengan halnya narkoba yang disalahgunakan yang membuatnya tidak bermanfaat bagi kehidupan seseorang. Maka dari hadist tersebut kita sebagai umat muslim diperintahkan untuk meninggalkan segala sesuatu yang tidak ada manfaatnya bagi kita.

Bagian di atas berkaitan dengan hasil survei ini. Ditunjukkan dengan pandangan Islam akan segala sesuatu sangat luas dan mencakup banyak hal. Semua ilmu, khususnya syair-syair yang terkandung dalam Al-Qur'an, dapat diintegrasikan ke dalam dunia Islam.

⁸² Al-Qur'an. Al-maidah: 90-91.

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan analisis proses dan hasil dari pelaksanaan *treatment* teknik *Self Management* dalam perspektif Islam untuk mengatasi korban penyalahgunaan narkoba di Desa Bulusonik Padang Lawas, dapat disimpulkan bahwa:

1. Proses konseling teknik *Self Management* dalam perspektif Islam untuk mengatasi korban penyalahgunaan narkoba di Desa Bulusonik Padang Lawas diterapkan secara sistematis dan terstruktur. Tahap konseling berjalan dalam lima tahap, mengidentifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* atau terapi, evaluasi dan *follow up*. Konselor juga memberikan beberapa tugas sesuai ajaran agama Islam dan juga pengetahuan agama serta nasehat yang diperkuat dengan nilai-nilai keislaman dalam Al-Qur'an dan hadis.

Tahapan teknik *Self Management* ialah: Pertama, pemantauan diri (*self monitoring*). Dalam fase ini, konselor membantu konseli dan mencatat data tentang perubahan perilaku, hasil perilaku, dan juga riwayatnya. Kedua, penguatan yang positif. Konseli membayangkan kesenangan yang bisa ia lakukan sesuai aturan agama setelah konseli melakukan tindakan baru. Ketiga, *self contract* (kontrak atau kesepakatan dengan diri sendiri). Konselor menggunakan penghargaan untuk meningkatkan perilaku baru, dan konseli memberikan informasi tentang perjanjian kontraktualnya untuk melihat hasil dan tujuan yang diinginkan oleh konseli. Keempat, penguasaan terhadap rangsangan (*self control*), konselor menilai perubahan perilaku konseli. Kelima, Tindak lanjut dan evaluasi, penilaian ini dilakukan

dengan memperhatikan perilaku konseli dan memotivasi perubahan perilaku sebelum, selama, dan setelah konseling.

2. Hasil dari proses teknik *Self Management* dalam perspektif Islam untuk mengatasi korban penyalahgunaan narkoba di Desa Bulusonik Padang Lawas dapat diputuskan cukup sukses. Konselor tampaknya telah mengalami beberapa perubahan, tetapi ia terus berlatih, menjadi terbiasa dengan manajemen diri untuk menjadi diri yang lebih baik, mempertahankan perubahan yang dicapai, dan memiliki motivasi yang tinggi untuk mengejar tujuan. Setelah mengevaluasi dan menindaklanjuti konseli dan informan lainnya, konseli perlahan-lahan dapat menyelesaikan setiap kebiasaan dan pola pikir yang menjadi masalah pada dirinya.

B. Saran dan Rekomendasi

1. Konselor

Konselor diharapkan terus meningkatkan keterampilan konselingnya. Juga, jika konselor dapat memperdalam pengetahuan melalui buku, maka itu akan lebih baik. Karena ketika konselor memberikan konseling, maka itu bertujuan juga untuk meningkatkan pengalaman mereka dan mencapai hasil yang memuaskan dalam melakukan proses konseling.

2. Konseli

Segala bentuk permasalahan terlahir dari hasil pola pikir dan kebiasaan masing-masing orang. Pola pikir dan kebiasaan bisa berubah secara drastis dengan perubahan hidup pula. Kehidupan ini seperti roda kadang diatas dan kadang dibawah maka janganlah beranggapan bahwa hidup kita akan selalu sama dengan kemudian hari. Masalah yang datang dalam diri seseorang sudah pasti terjadi atas izin Allah dan cara yang paling baik dalam

mengatasinya ialah dengan mendekati diri kepada Allah SWT dan berusaha untuk mengubah diri menjadi pribadi yang lebih baik. Jika tidak sanggup mengatasi masalah diri dengan menggunakan cara sendiri maka meminta pertolongan orang lain adalah cara yang tepat untuk menemukan solusinya dengan dilandaskan ajaran agama Islam karena kita sebagai umat Islam diwajibkan untuk saling tolong-menolong.

3. Pembaca

Diharapkan untuk banyak mengambil hikmah dari apa yang terjadi pada permasalahan dalam penelitian ini. Diharapkan juga bagi para pembaca untuk berusaha mengontrol diri dalam melakukan segala tindakan agar tidak sampai menimbulkan masalah diri yang seharusnya tidak diinginkan muncul dalam diri dan pikiran. Dan semoga para pembaca menjadi pribadi yang lebih baik dan banyak bermanfaat dan berguna bagi dirinya sendiri dan orang di dunia maupun di akhirat.

4. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, maka disarankan bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian yang lebih detail tentang teknik *Self Management* dalam perspektif Islam untuk mengatasi korban penyalahgunaan narkoba sehingga menyempurnakan penelitian sebelumnya. Peneliti juga diharapkan lebih mengenal teori serta teknik konseling yang akan dilaksanakan di lapangan untuk meminimalisir kekurangan selama proses penelitian.

C. Keterbatasan Penelitian

Studi ini memiliki proses dan hasil yang secara teoritis dan teknis dapat diperluas dari proses konseling yang sedang berlangsung agar mengurangi keterbatasan proses studi. Batasan yang dihadapi peneliti ini yaitu, pada saat penyesuaian jadwal proses penggalan data dengan beberapa narasumber. Hal tersebut dikarenakan beberapa narasumber mempunyai pekerjaan yang hampir setiap hari bekerja dari pagi hingga sore hari sehingga susah bagi konselor menentukan jadwal wawancara dengan beberapa narasumber tersebut karena penelitian ini juga dilakukan ditengah-tengah kegiatan PPL/magang. Keterbatasan lainnya yaitu jarak rumah konseli dan peneliti yang tidak terlalu jauh akan tetapi membutuhkan kendaraan juga untuk pergi ke rumah konseli yang terkadang konselor tidak punya kendaraan untuk mendatangi konseli.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, Muhammad Rusli. 2004. *Waspadai Makanan Haram di Sekitar Kita*. Almarwardi: Prima.
- Ardini, Diena. "Hubungan Manajemen Diri Dan Orientasi Masa Depan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Kuliah Dan Organisasi". *ejournal psikologi* 5. No. 4. 2017.
- Ariadi, Purmansyah. Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA*. Vol. 3 (No.2). 2013.
- Ariskunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Ariskunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bakran, Hamdani. 2004. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Bungin, Burhan. 2001. *Metode Penelitian Sosial : Format-format Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Airlangga Press.
- Bungin, Burhan. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Cormier, L.J. & Cormier, L.S.. 1989. *Interviewing For Helpers 2nd Edition*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Dyah Ayu Retnowulan & Hadi Warsito WS. "Strategi Pengolaan Diri (Self Management) untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home. *Jurnal BK Unesa*. Volume 03 Nomor 01. 2013.
- Farid, Ahmad. 2010. *Lautan Kebahagiaan*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Gantina dan Karsih E W. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Gunarsa. 2004. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia.

- Hadari Nawawi & Martini Hadari. 1995. *Instrumen Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Hendriansyah, Haris. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Jalaluddin. 2009. *Psikologi Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Junaidi, Makhfudz..“Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Aktifis Bem IAIN Sunan Ampel Surabaya”. *skripsi*. Surabaya: IAIN Sunan Ampel Surabaya. 2010.
- Kaligis. 2002. *Narkotika dan Pengadilan di Indonesia*. Bandung: Alumni.
- Khaer, Misbakhul. “Konsep Islam Dalam Merehabilitasi Pecandu Narkoba”. *Journal of Ethios and Spirituality*. Vol. 2. No. 2. 2018.
- Khotimah, Binti Khusnul. “Pengaruh Konseling Individu dengan Teknik Self Management Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung”, *skripsi*. Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. 2017.
- Lubis, Suwardi. 1987. *Metodologi Penelitian Sosial*. Medan: USU Prees.
- Lydia H Martono dan Satya Joewan. 2006. *Belajar Hidup Bertanggung Jawab Menangkal Narkoba Dan Kekerasan*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Lydia Harlina Martono & Satya Joewana. 2006. *Membantu Pemulihan Pecandu Narkoba dan Keluarganya*. Balai Pustaka: Jakarta.
- Maya Barida & Hardi Prasetiawan. “Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self Maanagement untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP”. *Jurnal Fokus Konseling*. Vol 4. No 1. 2018.

- M. Djunaidi Ghony & Fauzan Almanshuri. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Mikkelsen, Britha. 2011. *Metode Penelitian: Partisipatoris dan Upaya-upaya Pemberdayaan*. Jakarta: IKAPI.
- M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati. 2011. *Teori –Teori Psikologi*. Yogyakarta: Arruz Media.
- Moleong, Lexy J.. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mulyuna, Dedy. 2004. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya Munir, Samsul. 2013. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- Musthofa, Ahmad Sanusi. 2002. *Problem Narkotika-Psikotropika Dan HIV/AIDS*. Jakarta: Zikrul Hakim.
- Na'im, Ngainun. 2012. *Character Bulding*, Jogjakarta: Ar-Ruzz.
- Nursalim, Mochamad. 2014. *Strategi & Intevensi Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Partodiharjo, Subagyo. 2007. *Kenali Narkoba dan Musuhi Penyalahgunaanya*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Pribadi, Harlina. 2011. *Menangkal Narkoba, HIV dan AIDS, serta Kekerasan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rahman, Maulida Aulia. “Model Konseling Islam untuk Rehabilitasi Korban Penyalahgunaan Narkoba”. *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*. Volume 7. Nomor 1. 2019.
- Shihab, M.Quraish. 2002. *Tafsir Al Misbhbah, Pesan Kesan dan Kekerasian Al Qur'an, Jilid 1*. Jakarta: Lentera Hati.
- Sugiono. 2010. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: ALFABETA.
- Sugiono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Cetakan ke 22*. Bandung: Alfabeta.

- Sunaryo, Bondan Agus. 2008. *Six Basic Energy*. Jakarta: Bumi Aksaa.
- Syukur, Suparman. 2007. *Epistemologi Islam Skolastik Pengaruhnya pada Pemikiran Islam Modern*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- The Liang Gie. 1995. *Cara Belajar Yang Efisien*. Yogyakarta: Liberty.
- Watson, D. R., & Tharp, R. G.. 2001. *Self-directed behavior (8th ed.)*. Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Wijayanti, Daru. 2016. *Revolusi Mental*. Yogyakarta: Indoliterasi.
- Winkel, WS.. 1987. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menenga*. Bandung: Pionir Jaya.
- Yukl, Gary. 2009. *Kepemimpinan dalam Organisasi*. Edisi Kelima. Jakarta: PT Indeks.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A