

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling

1. Pengertian Konseling

Secara etimologi konseling berasal dari bahasa latin yaitu *consilium* yang berarti dengan atau bersama yang dirangkai dengan menerima atau memahami. Dalam bahasa Anglo Saxon, konseling berasal dari kata *sellen* yang memiliki arti menyerahkan atau menyampaikan. Sedangkan menurut Division of Counseling Psychology konseling adalah suatu usaha untuk membantu individu menanggulangi hambatan-hambatan perkembangan dirinya, dan menggapai perkembangan kemampuan diri pribadi yang dimiliki secara optimal, karena proses perkembangan bisa terjadi setiap waktu. Menurut Smith dalam Shertzer dan Stone, konseling merupakan suatu usaha yang mana konselor membantu konseli dalam membuat interpretasi-interpretasi tentang fakta-fakta yang memiliki hubungan dengan pilihan, rencana, atau berbagai penyesuaian yang harus dibuat untuk menunjang perkembangan diri klien²⁵.

Menurut Burks dan Steffle menjelaskan konseling adalah hubungan profesional antara konselor yang terlatih dan klien. Hubungan yang dirancang untuk membantu klien dalam memahami dan memperjelas pandangan mengenai ruang lingkup untuk belajar mencapai tujuan yang ditentukan sendiri melalui pilihan yang bermakna dan terinformasi dengan baik melalui penyelesaian

²⁵ Farid Mashudi, Psikologi Koseling (Jogjakarta: IRCiSoD, 2012). Hal 17

masalah.²⁶

Dari definisi konseling diatas dapat disimpulkan bahwa konseling adalah suatu proses konselor memberikan bantuan kepada koseli atau klien melalui wawancara dua arah untuk memahami masalah yang dihadapi klien.

2. Tujuan Konseling

Tujuan klien tentunya berbeda-beda tergantung kebutuhan dan harapan klien yang ingin dicapai ketika sesi konseling selesai. Menurut Williamson yang dikutip Latipun dalam buku Psikologi Konseling²⁷, tujuan konseling ialah mencapai tingkat excellence dalam semua aspek kehidupan klien, dengan cara membantu atau memberi kemudahan (to facilitate) dalam proses perkembangan individu klien tersebut. Dalam tujuan keseluruhan model konseling ada yang disebut trait and factor yang berarti mengajarkan klien kemampuan untuk dapat membuat keputusan yang efektif atau effective decision making skills.

3. Fungsi Konseling

Fungsi konseling yaitu²⁸ :

- a. Fungsi pemahaman yaitu proses konseling yang memahamkan klien akan tujuan dan fungsi konseling
- b. Fungsi pecegahan yaitu proses konseling yang membantu klien menghindari atau terhindar dari suatu persoalan yang akan menghambat, mengganggu atau memicu berbagai kesulitan yang

²⁶ Anizar Rahayu. *Psikologi Konseling : Teori dan Praktik*. (Bogor: Mitra Wacana Media. 2022) 15

²⁷ Latipun, Psikologi Konseling. (Malang : Universitas Negeri Malang, 2004) 45

²⁸ Ibid. 17

akan menimpa dirinya.

- c. Fungsi pengentasan yaitu proses terapi atau penyembuhan
- d. Fungsi pemeliharaan dan pengembangan yaitu proses pengembangan dan pemeliharaan segala potensi yang di miliki klien sehingga dapat menata hidup secara berkesinambungan.
- e. Fungsi nasehat yaitu proses konseling yang akan mengarah pada pembelaan (advokasi) pada klien demi mengembangkan potensinya secara maksimal

4. Tipe-tipe Konseling

Tipe-tipe konseling digolongkan dari segi waktu penangannya atau waktu proses pemecahan masalahnya :

a. Konseling Krisis

Krisis bisa dipahami dengan suatu kondisi dimana individu mengalami frustrasi dalam usaha mencapai tujuan hidupnya atau juga mengalami kesulitan dalam perjalanan hidupnya sehingga sering kali mengalami gangguan seperti stres. Keadaan yang krisis membutuhkan respon konselor untuk membantu konseli yang tidak berdaya. Keadaan yang krisis pada seseorang dapat menimbulkan masalah baru seperti percobaan bunuh diri, terlilit masalah keuangan, penyalahgunaan zat, perceraian, kehilangan orang yang dicintai dan masalah yang memperumit hidup lainnya²⁹.

Dari situasi krisis, konselor perlu peka pada situasi dan menciptakan keseimbangan pribadi dan penguasaan diri. Tipe

²⁹ Seto Mulyadi, Psikologi Konseling (Jakarta: Gunadarma, 2015). 22

sikap dasar yang meyakinkan dari konselor seperti itu dapat meredakan tingkat kecemasan klien, sekaligus konselor juga menunjukkan tanggung jawabnya terhadap klien, metode yang seringkali digunakan konselor dalam mengintervensi pada situasi krisis yaitu intervensi langsung, dan konseling individual³⁰.

b. **Konseling Fasilitatif**

Konseling fasilitatif ialah suatu proses dalam membantu klien untuk memperjelas arah masalahnya, lalu memberikan bantuan dalam hal pemahaman akan suatu masalah, penerimaan diri, penemuan rencana tindakan dalam mengatasi masalah, hingga pada akhirnya melakukan semua itu dengan atas kemauan dan tanggung jawab sendiri. Biasanya masalah yang ditangani pada tipe konseling fasilitatif adalah mengenai pemilihan jurusan, perencanaan karier, pengangguran, pengidentifikasian kelebihan atau minat dan bakat individu.

c. **Konseling Preventif**

Konseling preventif ini seperti pendidikan seks di sekolah dasar dengan maksud mencegah kecemasan dalam hal seksualitas di masa depan.

d. **Konseling Developmental**

Konseling ini lebih berfokus pada membantu klien dalam mencapai pertumbuhan pribadi yang positif dalam berbagai tahap kehidupan mereka. Klien juga diharapkan dapat mencapai

³⁰ Anizar Rahayu. *Psikologi Konseling : Teori dan Praktik*. (Bogor: Mitra Wacana Media. 2022) 20

pemahaman diri, dapat membuat keputusan sendiri, dan merubah tingkah laku kearah yang positif³¹.

5. Karakteristik Konseling

Menurut George dan Cristiani yang dikutip dari buku Psikologi Konseling karya Latipun terdapat 6 karakteristik konseling yaitu :

a. Afeksi

Hubungan konselor dan klien pada dasarnya lebih sebagai hubungan afektif dari pada kognitif. Hubungan yang penuh afeksi ini dapat mengurangi rasa cemas dan ketakutan pada klien dan lebih produktif.

b. Intensitas

Tanpa adanya hubungan yang intens hubungan konseling tidak akan mencapai pada tingkatan yang diharapkan. Konselor biasanya mengupayakan agar hubungannya dengan klien dapat berlangsung secara mendalam.

c. Pertumbuhan dan Perubahan.

Hubungan konseling bersifat dinamis. Konseling terus berkembang sebagaimana perubahan dan pertumbuhan yang terjadi pada konselor dan klien.

d. Privasi

Konselor harus menjaga kerahasiaan seluruh informasi dan tidak dibenarkan mengemukakan secara transparan kepada siapapun tanpa seizin klien.

³¹ Mulawarman. *Psikologi Konseling* (Jakarta: Prenada Media Grup, 2019). 44

e. Dorongan

Konselor dalam hubungan konseling memberikan dorongan kepada klien untuk meningkatkan kemampuan dirinya dan berkembang sesuai dengan kemampuannya.

f. Kejujuran

Konseling didasarkan atas saling kejujuran dan keterbukaan, serta adanya komunikasi terarah antara konselor dan kliennya³².

6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Proses Konseling.

Menurut Gladding ada lima faktor yang mempengaruhi proses konseling yaitu :

a. Struktur

Menurut Gladding, struktur dapat diartikan seperti kejelasan informasi mengenai konseling dari konselor seperti perjanjian mengenai sesi konseling, penjelasan apa itu konseling dan semua aturan yang terkait yang dapat mendukung proses jalannya konseling di bicarakan di awal agar dapat tercipta proses konseling yang baik dan efektif³³.

b. Inisiatif

Menurut Gladding, ada dua jenis klien yaitu klien yang enggan (reluctant) dan resistan (resistant). Klien yang enggan ialah klien yang tidak minat dengan proses konseling, biasanya klien ini hasil rujukan pihak ketiga dan tidak atas kemauan

³² Latipun, *Psikologi Konseling*. (Malang : Universitas Negeri Malang, 2004) 60

³³ Gerald Corey. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. (Bandung : Reflika Aditama. 2013). 30

sendiri. Sedangkan klien yang resisten adalah klien yang menolak perubahan, klien ini bisa jadi dengan kehendaknya sendiri melakukan konseling tapi klien tidak bersedia mengikuti konseling. dengan baik, tidak kooperatif seringkali klien membuat keputusan atau mengabaikan masalah tanpa tanggung jawab yang baik. Dua contoh klien ini akan mempersulit jalannya konseling, idealnya klien harus aktif dan bekerja sama dengan konselor untuk mewujudkan tujuan bersama³⁴

c. Setting Fisik

Umumnya proses konseling dapat dilakukan di mana saja tetapi untuk menunjang konseling yang baik tempat konseling juga perlu di perhatikan seperti penerangan yang lembut, warna tembok yang menenangkan, perabotan tersusun rapih, suhu yang tidak panas atau dingin, jaran antara konselor dan klien 30-90 inci dianggap jarak nyaman untuk berinteraksi.

d. Kualitas Klien

Kualitas klien adalah kesiapan klien dalam proses konseling, konseling dapat dimulai kalau klien sudah siap untuk menerjunkan diri mereka ke dalam proses perubahan. Sikap siap klien tidak selalu dengan ucapan verbal, dapat juga diungkapkan dengan bahasa non verbal misalnya raut muka, intonasi bicara, gestur badan, kontak mata, ekspresi wajah, dsb.

³⁴ Ibid 35

e. Kualitas Konselor

Konselor yang berkualitas sangat mendukung keberhasilan konseling, untuk itu konselor harus terus meningkatkan skill, kemampuan mawas dirinya untuk selalu bersinggungan dengan nilai- nilai, pikiran, dan perasaan³⁵.

7. Langkah - Langkah Proses Konseling.

Menurut Brammer, Abrego dan Shostrom dalam buku Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik karya Namoralubis menjelaskan langkah-langkah konseling terdiri dari empat langkah yaitu:

a. Membangun Hubungan.

Hubungan antara konselor dan klien dalam proses konseling harus tercipta a working relationship yang berarti hubungan yang memiliki fungsi, bermakna dan berguna. Konselor dan klien saling terbuka agar tercapai pemahaman yang baik karena keberhasilan di tahap ini menentukan keberhasilan di tahap selanjutnya.³⁶

b. Identifikasi dan Penilaian Masalah

Setelah hubungan dengan antara klien dan konselor berjalan dengan baik, selanjutnya kemampuan konselor sangat diperlukan untuk mengidentifikasi masalah dari informasi yang disampaikan klien, konselor dapat menggali informasi sebanyak-

³⁵ Ibid 43

³⁶ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik* (Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2013). Hal 84

banyaknya sehingga dapat tercapai identifikasi masalah dan penilaian masalah agar tidak terjadi kekeliruan diagnosis

c. Memfasilitasi Perubahan Konseling

Setelah dua langkah diatas berhasil lalu konselor mulai menggunakan strategi pendekatan yang cocok dengan masalah klien, konselor juga harus jeli dan pandai dalam menimbang resiko atas pendekatan yang dipakai, jangan sampai karena pendekatan yang tidak tepat membuat klien menarik diri dari konselor.³⁷

Menurut Willis dalam buku konseling dan terapi karya Singgih ada dua strategi yang dapat digunakan untuk mempertimbangkan pendekatan konseling yaitu :

- 1) Mengomunikasikan nilai-nilai dasar agar klien mampu jujur dan terbuka
- 2) Menantang klien untuk sama-sama mencari rencana dan strategi baru yang cocok untuk diri klien agar tercipta motivasi untuk meningkatkan diri.³⁸
- 3) Evaluasi dan Terminasi. Langkah terakhir adalah evaluasi dan terminasi, konseling dikatakan berhasil jika klien menunjukkan perubahan perilaku pada arah positif. Menurut Willis langkah terakhir pada konseling dapat di tandai dengan beberapa hal seperti : (1) Menurunnya kecemasan klien, (2) Terjadi perubahan tingkah laku kearah positif, sehat dan dinamis, (3) Ada rencana kehidupan dengan matang dan jelas, dan (4)

³⁷ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik* (Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2013). Hal 90

³⁸ Singgih Gunarsa. *Konseling dan Psikoterapi*. (Jakarta : Gunung Mulia, 2009) 60

Dapat berfikir realistis dan percaya diri³⁹.

8. Teknik-Teknik Konseling

Teknik konseling sangat beragam diantaranya yaitu :

a. Melayani (Attending)

Menurut Carkhuff dalam buku pengantar konseling teori dan study kasus karya John McLedon menjelaskan sikap melayani yang baik, yaitu :

- 1) Kepala : Melakukan anggukan jika setuju
- 2) Ekspresi wajah : Tenang, ceria dan senyum
- 3) Posisi tubuh : Agak condong kearah klien, tidak terlalu dekat atau jauh.
- 4) Tangan : Tangan melakukan banyak gerakan variasi seperti menggunakan tangan untuk menekankan ucapan
- 5) Mendengarkan aktif : memperhatikan klien dengan seksama, dan tidak memotong pembicaraan⁴⁰.

b. Empati

Secara umum empati dapat dipahami sebagai kemampuan konselor untuk dapat merasakan dan menempatkan diri sesuai yang dibutuhkan oleh klien⁴¹.

c. Refeksi

Menurut Bolton dalam buku Teori dan Praktik Konseling dan Terapi karya Richard Nelson Jones menjelaskan ada tiga jenis refleksi yaitu :

³⁹ Singgih Gunarsa. *Konseling dan Psikoterapi*. (Jakarta : Gunung Mulia, 2009) 60

⁴⁰ John Mcleod. *Pengantar Konseling: Teori dan Study Kasus*. (Jakarta: Kencana Prenada Media Grup. 2006). 100

⁴¹ Ibid 103

1) Merefleksikan perasaan (*reflecting feeling*)

Konselor merefleksikan kembali perasaan-perasaan yang diutarakan klien.

2) Merefleksikan maksud (*reflecting meaning*)

Konselor dapat merefleksikan perasaan, dan fakta-fakta yang diutarakan klien secara akurat hingga menghasilkan sebuah makna

3) Refleksi sumatif (*summative reflecting*)

Terjadi suatu refleksi sumatif, bila terjadi pengungkapan kembali secara singkat tema dan perasaan utama yang mengekspresikan perbincangan selama sesi konseling⁴².

d. Eksplorasi

Teknik eksplorasi dapat membebaskan klien untuk bebas mengatakan apapun tanpa tekanan rasa takut, dan terancam. Ada tiga jenis eksplorasi yaitu:

- 1) Eksplorasi perasaan
- 2) Eksplorasi pengalaman
- 3) Eksplorasi pikiran

e. Menangkap Pesan Utama (*paraphrasing*)

Konselor dituntut mampu menangkap pesan utama yang disampaikan klien, karena seringkali klien kebingungan dan tidak secara jelas dalam bercerita pada sesi konseling.

⁴² Richard Nelson Jones. *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. (Yogyakarta : Penerbit Pustaka Pelajar. 2011) 130

f. Bertanya untuk Membuka Percakapan

Konselor perlu membuka percakapan baru untuk mengetahui berbagai fakta yang belum dijelaskan untuk membuka percakapan sebaiknya mengganti kata “apa sebabnya” atau “mengapa terjadi” dengan ungkapan : apakah, bagaimana, adakah, bolehkah, dan dapatkah.

g. Bertanya Tertutup

Bertanya tertutup berupa pertanyaan yang jawabannya hanya membutuhkan “ya” atau “tidak”. Tujuan pertanyaan ini untuk memperjelas informasi dan menghentikan pembicaraan klien yang melantur⁴³.

h. Dorongan Minimal (*minimal encouragment*)

Bentuk dorongan minimal adalah kata-kata oh.. lalu.. terus... dan... dsb. Dengan tujuan membuat klien agar terus menyampaikan keluhannya.

i. Interpretasi

Konselor harus menggunakan teori konseling dalam melakukan interpretasi untuk menghindari subjektivitas pribadi. Teori juga dijadikan acuan untuk mengerti dan mencari solusi atau permasalahan klien.

j. Mengarahkan (*directing*)

Konselor harus memiliki kemampuan mengarahkan agar klien dapat berpartisipasi secara penuh dengan tujuan konselor

⁴³ Gerald Corey. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* . (Bandung : PT Revlika Aditama. 2013) 180.

dapat mengajak klien bersedia melakukan sesuatu seperti bermain peran.

k. Menyimpulkan Sementara (*sumarizing*)

Hasil percakapan antara konselor dan klien hendaknya disimpulkan sementara untuk memudahkan memberi gambaran pada klien.

l. Memimpin (*leading*)

Konselor diharapkan dapat memimpin jalannya percakapan untuk menghindari tidak runutnya cerita klien⁴⁴.

m. Konfrontasi

Konfrontasi adalah suatu teknik yang mengajak klien untuk melihat adanya ketidaksusaian antar ucapan, gestur tubuh, dan ide satu ke ide selanjutnya.

n. Menjernihkan (*clarifying*)

Ketika klien menceritakan masalahnya dengan samar-samar tidak jelas maka konselor bertugas untuk menjernihkan dan mengklarifikasi masalahnya dengan bahasa yang rasional agar mudah dipahami.

o. Memudahkan (*facilitating*)

Memudahkan adalah ketrampilan konselor untuk membuka komunikasi agar klien dengan mudah bercerita dan mengungkapkan pengalamannya.

⁴⁴ Gerald Corey. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* . (Bandung : PT Revlika Aditama. 2013)
185

p. Diam

Tujuan konselor diam adalah untuk menunggu klien berfikir atau juga sebagai bentuk protes karena cerita klien yang berbelit-belit.

q. Mengambil Inisiatif

Konselor dapat berinisiatif dengan mengucapkan kata-kata yang mengajak klien untuk kembali bicara dan berdiskusi.

r. Memberikan nasihat.

Pemberian nasihat sebaiknya ditujukan pada klien yang meminta dan konselor juga harus pandai mempertimbangkan apakah nasihat ini pantas atau tidak⁴⁵.

s. Memberikan Informasi

Konselor diuntut untuk jujur dalam memberikan informasi sehingga jika memang tidak tahu perihal yang ditanyakan klien maka sebainya katakan tidak tahu dan apa adanya terhadap klien.

t. Merencanakan

Tahap perencanaan bertujuan untuk merencanakan aksi hasil dari sesi konseling, juga dapat merencanakan hal-hal yang diperlukan untuk konseling selanjutnya

u. Menyimpulkan

Setelah konseling berakhir konselor diharuskan menyimpulkan hasil konseling dan membantu klien merealisasikan rencana-rencana yang telah dibuatnya⁴⁶.

⁴⁵ Mulawarman dan Eem. *Psikologi Konseling*. (Semarang : UNNES. 2016) 50

⁴⁶ Ibid. Hlm: 53

B. Adiksi

1. Pengertian Adiksi

Adiksi adalah penggunaan habitual dan kompulsif dari suatu obat diiringi dengan bukti ketergantungan fisiologis. Dalam hal ini ketergantungan dibagi menjadi dua yaitu ketergantungan fisiologis (physiological dependence) yang berarti tubuh individu mengalami perubahan fisiologis karena penggunaan obat-obat psikoaktif secara berulang sehingga tubuh membutuhkan asupan zat psikoaktif secara teratur, ciri-ciri fisiologis secara umum bagi individu yang memiliki ketergantungan obat meliputi perkembangan toleransi dan sindrom abstinensi. Sedangkan ketergantungan psikologis (psychological dependence) meliputi penggunaan obat-obatan secara kompulsif untuk memenuhi kebutuhan psikologis seperti ketergantungan obat untuk mengurangi rasa stres⁴⁷.

2. Jalan Menuju Ketergantungan Obat

Menurut Weiss dan Mirin dalam buku Psikologi Abnormal karya Jeffrey S. Nevid menjelaskan bahwa jalan menuju ketergantungan obat itu penyebabnya macam-macam, namun ada dua pola umum penyebab ketergantungan obat yaitu :

a. Eksperimentasi

Ekperimentasi yaitu penggunaan obat secara berkala membuat penggunanya merasa nyaman dan merasa senang. Pengguna merasa yakin dan terkendali akan dapat berhenti kapan

⁴⁷ Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal* (Jakarta Timur: Erlangga, 2003). 7

saja.

b. Penggunaan Rutin

Pengguna sudah menggunakan obat secara rutin dan teratur, kognitif dalam otaknya hanya berfokus pada bagaimana cara mendapatkan obat hari ini, sehingga menyangkal berbagai konsekuensi yang sudah diketahui dan mengubah prioritas nilainya seperti mulai mengabaikan keluarga dan pekerjaan⁴⁸

3. Obat yang Disalahgunakan

a. Depresan (*depressant*)

Obat yang menghambat aktivitas sistem syaraf pusat, depresan ini mengurangi perasaan tegang, cemas membuat gerakan menjadi lambat dan merusak proses kognitif. Contoh depresan yaitu heroin, alkohol, opioid, dan morfin⁴⁹.

b. Stimulan

Stimulan seperti amfetamin dan kokain adalah zat psikoaktif yang dapat meningkatkan sistem syaraf. Efek dari obat stimulan memang berbeda-beda namun pada umumnya obat stimulan menyebabkan perasaan senang dan self confidence. Beberapa stimulan seperti amfetamin, kokain, dan kafein pada bahan kopi dapat meningkatkan ketersediaan neurotransmitter norepinefrina dan dopamin pada otak. Dengan begitu neurotransmitter ini akan tetap tersedia dalam level tinggi dalam sinaptik antar neuron-neuron, menjaga aktivitas sistem saraf tetap tinggi dan kondisi terangsang

⁴⁸ Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal* (Jakarta Timur: Erlangga, 2003). 10

⁴⁹ Davidson. *Psikologi Abnormal*. (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2006). 90

tinggi. Contoh obat stimulan antara lain amfetamin, ekstasi, kokain dan nikotin⁵⁰

c. Halusinogen (hallucinogens)

Halusinogen dapat juga disebut psychedelics, adalah golongan obat yang dapat membuat distorsi sensori atau halusinasi dan perubahan besar pada persepsi warna dan pendengaran. Efek lain dari halusinogen adalah relaksasi dan perasaan gembira. Contoh obat halusinogen yaitu *lysergic acid diethylamide (LSD)*, *Psylocybin*, *meskalin*, *phencyclidine (PCP)*, *mariyuana (marijuana)*⁵¹.

4. Perspektif Teoritis

A. Perspektif Biologis

1. Neurotransmitter

Neurotransmitter seperti nikotin, alkohol, amfetamin, heroin, kokain, dan meriyuana dapat menghasilkan dampak yang menyenangkan dengan meningkatkan konsentrasi dopamin pada sirkuit kenikmatan di otak, jaringan neuron yang memiliki peran dalam perasaan nikmat yang dialami dari stimulan seksual, memenangkan perlombaan, dan makan makanan yang lezat. Kelompok neurotransmitter juga disebut endorfin atau hormon endorfin yang dapat berdampak pada pengurangan rasa sakit. Endorfin dan opiat berkaitan di reseptor yang sama di otak. Secara normal otak

⁵⁰ Ibid 43

⁵¹ Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal* (Jakarta Timur: Erlangga, 2003). 20

memproduksi level endorfin tertentu agar dapat menjaga kestabilan dan kenyamanan kondisi psikologis. Namun pada penggunaan obat jangka panjang, otak akan berhenti memproduksi endorfin karena terbiasa disuplai opiod saat itulah pengguna merasakan perasaan tidak nyaman, seperti sakit, dan nyeri di berbagai bagian tubuh⁵².

2. Faktor Genetis

Menurut Kendler Thornton dkk, faktor genetis dengan pengguna dan penyalahgunaan zat memiliki keterkaitan sebagai contoh seseorang yang menggunakan alkohol dengan intens akan menurunkan alkoholisme pada anaknya, pernyataan ini senada dengan bukti penelitian APA pada tahun 2000 bahwa anak yang terlahir dari keluarga yang mengonsumsi alkohol akan memiliki toleransi besar pada zat alkohol sehingga tidak mudah merasakan pusing, mual dan sakit perut jika mengonsumsi secara berlebihan⁵³.

3. Perspektif Belajar

a. *Operan Conditioning*

Pada mulanya orang yang memakai obat dimungkinkan karena pengaruh lingkungan sosial alias mencoba-coba. Pada kasus alkohol, mereka belajar bahwa obat dapat memberikan dampak perasaan bahagia, mengurangi rasa cemas dan tegang. Sehingga seseorang

⁵² Davidson. *Psikologi Abnormal*. (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2006). 100

⁵³ Ibid. 102

meyakini bahwa alkohol penangkal rasa depresi karena merasakan rasa senang akibat efek dari alkohol. Seringkali orang yang memiliki ketergantungan obat secara fisiologis, pemahaman reinforment negatif hadir dalam melestarikan kebiasaan menggunakan obat. Dalam istilah operant conditioning kebiasaan terus menggunakan obat seringkali dikuatkan secara negatif dengan terlepasnya gejala putus zat adalah hal yang tidak menyenangkan⁵⁴.

b. Classical Conditioning

Ketagihan obat memiliki dasar biologis yaitu menggambarkan kebutuhan tubuh, namun ketagihan juga dapat dipicu oleh isyarat lingkungan yang dihubungkan dengan penggunaan zat sebelumnya. Isyarat yang memiliki hubungan dengan obat seperti mencium aroma dari obat, melihat jarum suntik dapat menjadi stimuli pemicu yang terkondisi dalam bentuk keinginan kuat atau ketagihan obat. Contohnya bersosialisasi dengan teman yang sering mengonsumsi obat dapat membangkitkan keinginan untuk kembali pada alkohol⁵⁵.

c. Belajar Observasional

Peran belajar melalui modeling atau otan observasional menjelaskan tentang tingkat resiko masalah penyalahgunaan zat pada remaja dalam lingkungan

⁵⁴ John McLeod. *Pengantar Konseling : Teori dan Studi Kasus*. (Jakarta : Prenada Media Grup. 2003) 142

⁵⁵ Ibid. 149

keluarga dengan riwayat penyalagunaan zat atau ketergantungan. Contohnya orang tua yang menjadi model dalam minum alkohol yang tidak tepat dan berlebihan dapat memicu anak meniru tindakan tersebut, dalam penelitian remaja yang mengatakan bahwa ayahnya minum alkohol lebih dari dua gelas sehari dapat memiliki resiko 75% lebih besar dalam terjerumus pada masalah penyalahgunaan zat dari pada remaja yang ayahnya hanya peminum ringan atau tidak minum.

4. Perspektif Kognitif

a. Ekspektasi dan keyakinan

Keyakinan dan ekspektasi yang dipercaya akan mempengaruhi seseorang menggunakan obat atau tidak. Orang yang memiliki keyakinan positif pada obat akan memicu seseorang menggunakan obat dengan teratur dan jumlah yang banyak. Seperti anak kelas lima yang memiliki kesan positif pada rokok, mereka menganggap orang yang merokok itu keren, gaul, tampan dan mandiri, sehingga pada kelas sembilan mereka akan cenderung merokok mengikuti keyakinannya. Menurut Marlatt keyakinan dan ekspektasi sangat berperan dalam efek penggunaan obat misalnya jika seseorang meyakini minum satu gelas akan membuat dirinya tak terkendala dan itu terjadi berarti orang tersebut telah meyakini keyakinannya

dengan penuh sehingga mempengaruhi kognitifnya dan terjadi pada dirinya⁵⁶.

d. Psikodinamika

Menurut teori psikodinamika tradisional, orang yang suka meminum obat mengindikasikan ciri tertentu yaitu kepribadian tergantung oral (*oral dependent personality*). Obat dapat didefinisikan dengan pola perilaku oral, teori ini juga menghubungkan dengan ciri pengguna obat lainya yaitu depresi dan ketergantungan. Menggunakan obat secara berlebihan dapat disimbolkan dengan usaha individu menggapai kepuasannya. Contoh nyata dari teori ini adalah perilaku Sigmund Frued, ia merokok hampir 20 batang sehari, meski ia melakukan banyak usaha untuk berhenti namun nyatanya gagal, sampai ia menderita kanker oral dan harus mengganti rahangnya ini tetap tidak membuatnya berhenti menghilangkan fiksasi oralnya, hingga pada usia 83 tahun ia meninggal karena kanker mulut⁵⁷.

C. Penanganan Penyalahgunaan, dan Ketergantungan Zat

1. Pendekatan Biologis.

Pendekatan biologis dalam memutus seseorang menggunakan zat yaitu dengan detoksifikasi. Detoksifikasi biasanya dilakukan di rumah sakit atau lembaga rehabilitasi yang memiliki

⁵⁶ Singgih. *Konseling dan Psikoterapi*. (Jakarta : Gunung Mulia, 2009) 227

⁵⁷ Ibid. 240

standar jelas karena perawat akan memantau pasien yang sedang menjalani detoksifikasi agar tidak terjadi hal negatif seperti kejang-kejang, dan melakukan tindakan berbahaya. Biasanya proses detoksifikasi dilakukan dalam waktu satu minggu, didukung dengan lingkungan yang baik dan berbagai terapi yang terstruktur seperti konseling perilaku⁵⁸.

2. Pendekatan Psikodinamika

Menurut pendekatan ini penyalahguna dan ketergantungan zat sebagai tanda pernah terjadinya konflik yang mendalam pada masa kecilnya. Terapi yang hanya berfokus pada penyalahguna ketergantungan zat dinilai tidak efektif karena tidak menyentuh akar masalahnya. Diasumsikan jika yang mendasari adalah masalah masa kecil maka yang diterapi terlebih dahulu adalah masalahnya maka perilaku negatif penggunaan zat akan mengikuti serta berangsur pulih.⁵⁹

3. Pendekatan Behavioral

Pada pendekatan ini terapis berfokus bukan pada perilaku negatif penggunaan zat yang dianggap salah dan berpenyakit tetapi terapis berfokus pada apakah perilaku penggunaan zat dapat belajar merubah perilakunya atau tidak.

Ada dua teknik pada pendekatan behavioral yaitu:

a. Strategi Self Control

Strategi ini berfokus pada membantu seseorang

⁵⁸ John McLeod. *Pengantar Konseling : Teori dan Studi Kasus*. (Jakarta : Prenada Media Grup. 2003) 90

⁵⁹ Ibid 98

mengembangkan keterampilan yang dapat mengalihkan perhatian pada zat dan dapat mengubah perilakunya. Ada tiga komponen yang ditekankan yaitu:

- 1) Isyarat anteseden yaitu stimuli (A) yang memicu penyalah guna.
- 2) Perilaku penyalahguna B itu sendiri
- 3) Konsekuensi hukum yaitu penguatan (C) yang mempertahankan atau mencegah penyalah guna.⁶⁰

b. Aversive Conditioning

Dalam Aversive conditioning stimulus yang menyakitkan atau yang menolak (aversive) dipasangkan dengan penyalahguna zat atau stimuli yang berhubungan dengan penyalahgunaan untuk membuat penyalahguna kurang menarik. Dalam masalah masalah minuman rasa minuman dipasangkan dengan zat kimia sehingga menyebabkan rasa yang tidak enak bahkan muntah.

D. Pelatihan Pencegahan Kambuh

Kata kambuh (relapse) berasal dari bahasa latin yang berarti tergelincir kembali. Dari 50% hingga 90% orang yang berhasil ditangani untuk masalah penggunaan zat pada akhirnya kambuh kembali. Sehingga dirancang pelatihan pencegahan kambuh dengan pendekatan yang behavirol dan kognitif behavioral, Untuk meminimalisir kekambuhan pada penyalahguna zat⁶¹.

⁶⁰ Singgih. *Konseling dan Psikoterapi*. (Jakarta : Gunung Mulia, 2009) 193

⁶¹ Ibid. 200

1. Konseling Adiksi

Secara pengertian Konseling adiksi adalah layanan profesional yang diberikan oleh konselor adiksi kepada orang dengan gangguan zat agar dapat menghadapi permasalahan yang disebabkan oleh penggunaan zat beracun yang menimbulkan ketergantungan, pendekatan yang sering di gunakan yaitu pendekatan kognitif dan pendekatan behavior dan pendekatan yang disesuaikan dengan kondisi dan permasalahan klien. Secara keilmuan konseling dapat dijelaskan dengan ranah kejiwaan dengan kognitif yang menitikberatkan fungsi- fungsi kognisi (berfikir), seperti *trait dan factory theory*. Afektif yang (rasa) seperti *client centered therapy*. Dan Psikomotorik yang menitikberatkan pada fungsi-fungsi psikomotor (gerak tingkah laku) meliputi *behavior therapy, rational emotive therapy, transactional analysis, psychoanalysis dan reality therapy*. Di kutip dari jurnal Penerapan Konseling Adiksi Narkoba Di Balai Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional (BNN) Tanah Merah Samarinda teknik konseling adiksi pada umumnya yaitu⁶²:

a. Konseling Individual

Konseling individual ini meliputi mengenali masalah, memahami masalah klien, *leading* yaitu konselor mencoba memberikan pemahaman pada klien terhadap diri klien dan masalahnya, memberikan penguatan atau motivasi pada klien, *restatement* berarti pengulangan kembali pernyataan konselor yang dianggap penting, *summary* berarti proses penyimpulan atau meringkas mengenai informasi penting baik dari klien maupun

⁶² Rudy Hadi Kusuma, Penerapan Konseling Adiksi Narkoba Di Balai Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional (BNN) Tanah Merah Samarinda, *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4.1 (2020), 2

dari konselor dengan tujuan memberikan pesan yang utuh pada klien, dan termination atau sering disebut penutup dilakukan konselor untuk menutup sesi konseling⁶³.

b. **Konseling Kelompok**

Konseling kelompok menurut Hernert Smith adalah layanan yang membantu individu dengan mengentaskan masalah pribadi melalui dinamika kelompok⁶⁴

c. **Konseling Keluarga**

Konseling keluarga merupakan suatu proses bantuan kepada individu dengan mengikutsertakan para anggota keluarga dengan upaya memecah masalah dan mencari solusi bersama

2. *Motivational Interviewing*

Motivational Interviewing ialah sebuah suatu teknik konseling yang dirancang mendapatkan suatu perubahan perilaku dengan membantu klien mengeksplorasi, mengklarifikasi dan menyelesaikan tahap-tahap perubahan perilakunya

3. *Assessment*

Assesment adalah sebuah penilaian klien baik secara medis ataupun psikologis. Assesment ini penting dilakukan untuk mengetahui kondisi klien. Konselor juga harus betul-betul teliti dalam melakukan penilaian karena jika terjadi kesalahan akan memberikan dampak buruk pada klien seperti kesalahan penanganan dalam proses konseling⁶⁵.

⁶³ Ibid. 3

⁶⁴ Latipun. *Psikologi Konseling*. (Malang: Universitas Muhamadiyah Malang, 2008) 178

⁶⁵ Ibid. 205

4. *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

a. Pengertian Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT)

Pendekatan cognitive behavior therapy (CBT) pada asalnya yaitu pola pemikiran manusia yang dibentuk melalui proses rangkaian stimulus-kognisi-respon (SKR), yang terhubung dan menciptakan jaringan SKR pada otak manusia, dan proses kognitif ini menjadi salah satu faktor penting untuk menguraikan proses manusia dapat berfikir, merasa dan bertindak. Dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi dalam memahami konsep pemikiran rasional dan irasional, sehingga pemikiran irasional bisa mengganggu kestabilan emosi dan perilaku manusia untuk itu terapi cognitive behavior mengarah pada modifikasi berpikir, merasa dan bertindak, dengan memperhatikan peran otak dalam menganalisa, membuat keputusan, mengkritisi pertanyaan dan bertindak laku. Dengan memodifikasi konsep berfikir serta perasaan klien diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya kearah positif.⁶⁶

Sedangkan menurut Spiegler dan Guevremont mengatakan CBT adalah psikoterapi yang memiliki fokus pada kognisi yang termodifikasi secara langsung, yaitu ketika individu merubah cara berfikirnya yang maladaptif maka secara tidak langsung juga akan merubah tingkah lakunya.

Beck mengatakan bahwa salah satu tujuan utama CBT yaitu

⁶⁶ Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi* (Jakarta: Kreative Media, 2003).50

untuk membantu seseorang dalam mengubah pola pemikirannya yang cenderung irasional menjadi rasional⁶⁷.

⁶⁷ Elna Yuslimi Siregar and Rodiatul Hasanah Siregar. Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction. *Jurnal Psikologi*. 9.1. 2013. 19.