

**IMPLEMENTASI PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR
THERAPY* BERBASIS TEKNIK *SELF CONTROL* TERHADAP
KORBAN PENYALAHGUNAAN NARKOBA DI YAYASAN
WADO *HEALTH CARE* BANGKA BELITUNG**



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

LAILA FADILLAH

NIM: 2121028

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Kepada:

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK

BANGKA BELITUNG

2025



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Kep. Bangka Belitung 33173
E-mail: humas@iainsasbabel.ac.id Website : iainsasbabel.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME
Nomor : B-46/FD/B12/PP.00.9/05/2025

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Laila Fadillah
NIM : 2121028
Program : Strata 1
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Implementasi Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* Berbasis Teknik Self Control Terhadap Korban Penyalahgunaan Narkoba di Yayasan Wado Health Care Babel

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi sebesar 25% pada Skripsi yang disusunnya sesudah Munaqosyah dengan nilai cek plagiasi 16%.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 15 Mei 2025
Dekan,


Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag.
NIP. 196601051997031001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Laila Fadillah

Nim : 2121028

Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "Implementasi Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Melalui Teknik *Self Control* Kepada Korban Penyalahgunaan Narkoba Di Yayasan Wado *Health Care Babel*" ini adalah asli hasil karya atau penelitian sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan atau kutipan dalam naskah skripsi ini.

Petaling, 7 Mei 2025

Yang menyatakan



Laila Fadillah

NIM. 2121028



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Jln. Raya Mentok KM 13, Desa Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab.
Bangka, Prov. Babel, 33173

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal: Skripsi
Saudari Laila Fadillah
Kepada Yth, Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
Di-

Tempat

Assalamu 'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, mencermati dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan sebelumnya, baik dari segi isi, bahasa, serta teknik penulisan bahwa kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Laila Fadillah
NIM : 2121028
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Proposal Skripsi : Implementasi Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Berbasis Teknik *Self Control* Terhadap Korban Penyalahgunaan Narkoba di Yayasan Wado *Health Care* Babel.

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Harapan kami semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat di munaqosyahkan. Demikian Nota Dinas Pembimbing ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr.Wb

Pembimbing I

Basri, M.A
NIP. 197303272006041002

Petaling, 11 Maret 2025

Pembimbing II

Muhammad Sholeh Marsudi, M.A
NIP. 198404052019031009



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Jln. Raya Mentok KM 13, Desa Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab.
Bangka, Prov. Babel, 33173

NOTA DINAS KONSULTASI

Hal: Skripsi
Saudari Laila Fadillah
Kepada Yth, Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
Di-

Tempat
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, mencermati dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan sebelumnya, baik dari segi isi, bahasa, serta teknik penulisan bahwa kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Laila Fadillah
NIM : 2121028
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Proposal Skripsi : Implementasi Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Berbasis Teknik *Self Control* Terhadap Korban Penyalahgunaan Narkoba di Yayasan Wado *Health Care* Babel.

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Demikian Nota Dinas Konsultasi ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Petaling, 7 Mei 2025

Konsultan I

Dr. Irawan, M.S.I
NIP. 197205272005011006

Konsultan II

Wahyudi, M.A
NIP. 199108052023211025



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id
Website: www.iainsasbabel.ac.id

PENGESAHAN

Nomor: B - 407/FD/05/2025

Skripsi dengan judul: *Implementasi Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Berbasis Teknik Self Control Terhadap Korban Penyalahgunaan Narkoba di Yayasan Wado Health Care Bangka Belitung*

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Laila Fadillah
NIM : 2121028
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

telah dimunaqasyahkan pada hari: Rabu 19 Maret 2025 dengan nilai A (87,75), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.).

DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

Pembimbing I,

Basri, M.A.

NIP. 197303272006041002

Pembimbing II,

Muhammad Sholeh Marsudi, M.A.

NIP. 198404052019031009

Penguji I,

Dr. Idris, M.S.I.

NIP. 197205272005011006

Penguji II,

Wahyudi, M.A.

NIP. 199108052023211025

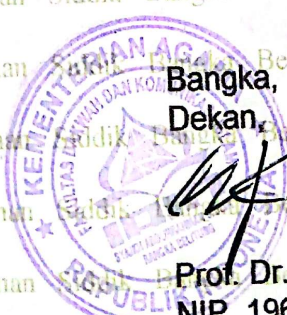
Ketua Panitia

Zulkarnain, M.A.
NIDN. 2002039001

Bangka, 15 Mei 2025

Dekan,

Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag.
NIP. 196601051997031001



HALAMAN MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رَجَسٌ مِّنْ عَمَلِ
الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٩٠﴾

wahai orang-orang yang beriman!

*Sesungguhnya minuman keras, berjudi, (berkurban untuk)
berhala, dan mengundi nasib dengan anak panah, adalah
perbuatan keji dan termasuk perbuatan setan. Maka
jauhilah (perbuatan-perbuatan) itu agar kamu
beruntung.*

(QS. Al-Ma'idah 5: Ayat 90)

"Setiap kata adalah jejak langkahku, setiap bab merupakan petualangan baru"

*Perjalanan Menulis Skripsi Ini Bukan Cuma Tentang Angka Dan
Teori, Tetapi Juga Penemuan Jati Diri. Dari Malam-Malam Bergadang,
Kopi Tak Ada Habisnya, Hingga Ides-Ides Liar Yang Bikin Mumeet.
Distilah Semua Pelajaran Kuliah Himpunan Jadi Satu Dan Setiap
Halaman Yang Ku Tulis Adalah Bukti Perjuanganku.*

Laila Fadillah

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa syukur kepada Tuhan yang maha Esa, yang telah memberikan rahmat, taufik dan hidayah-Nya. Sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan segala usaha dan perjuangan. Skripsi ini saya persembahkan dengan penuh cinta dan rasa hormat kepada:

1. Kedua orang tua saya tercinta, bapak (Satar) dan ibu (Rukaya) yang telah membesarkan saya dengan penuh kasih sayang, pengorbanan, dukungan, dan doa yang tiada hentinya untuk keberhasilan saya. Terimah kasih atas nilai kehidupan yang ditanamkan agar tidak mudah menyerah.
2. Nenek saya tercinta, (Sopiah) yang selalu memberikan saya semangat serta dukungan untuk terus maju. Terima kasih atas kasih sayangnya dan semangat serta motivasinya.
3. Saudara kembar saya Laili Fadillah dan Adik saya Muhammad Nasrullah yang selalu memberikan dukungan semangat, motivasi di setiap perjalanan. Terima kasih atas dukungan yang tak pernah putus untuk memberikan semangat.
4. Kusmiati, M.Pd, M.M, M.Pd selaku kepala sekolah SMAN 1 Jebus yang sudah membantu saya selama kuliah sampai saat ini. Terima kasih atas dukungan yang terus menerus memberikan motivasi dan semangat untuk terus maju dalam menyelesaikan pendidikan.
5. Dosen pembimbing I dan dosen pembimbing II saya yang selalu sabar dalam membimbing, mengarahkan dan memberikan masukan kepada saya. Terima

kasih telah memberikan ilmu dan nasehat yang berharga dalam penyusunan skripsi ini.

6. Teman-teman seperjuangan di program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, (BKI- B) yang telah menjadi sahabat, teman diskusi, dan tempat berbagi pengalaman selama menjalani perkuliahan. Terima kasih atas kebersamaan dan dukungan kalian.
7. Sahabat-sahabat terbaik saya yaitu, Frety, Saedah, Selly, Putri, lena, laili, dan riska yang selalu ada dalam suka dan duka serta selalu memberikan dukungan dan keceriaan.
8. Almamater tercinta, Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, tempat dimana saya menimba ilmu, membentuk krakter dan menemukan banyak pengalaman yang berharga dalam hidup saya.
9. Korban penyalahgunaan narkoba yang sudah pulih harus tetap semangat dalam menjalani hidup.

Semoga karya ini bisa menginspirasi dan memberikan manfaat bagi orang lain, seperti halnya saya mendapatkan inspirasi dari perjalanan hidup yang penuh warna ini. Marilah kita terus berusaha, berani bermimpi, dan tidak pernah lelah untuk mencapai semua yang diinginkan.

**IMPLEMENTASI PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*
BERBASIS TEKNIK *SELF CONTROL* TERHADAP KORBAN
PENYALAHGUNAAN NARKOBA DI YAYASAN WADO *HEALTH*
CARE BANGKA BELITUNG**

Laila Fadillah
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Institusi Agama Islam Negeri
Syaiikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Abstract

Proses rehabilitasi penyalahgunaan narkoba bertujuan untuk memulihkan individu melalui pendekatan yang bersifat non-medis, serta melibatkan aspek psikologis, sosial, dan religius. Salah satu terapi yang diterapkan adalah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) melalui teknik *self-control* yang berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku bahkan dengan menggunakan teknik kontrol diri agar tidak terjadinya *relapse*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kualitas teknik kontrol diri dalam membantu agar merasakan, dan bertindak, dengan cara menekankan otak menganalisis, memutuskan, dan bertindak dalam memutuskan suatu tindakan. Mengetahui terknik-teknik CBT yang digunakan dalam membantu proses pemulihan terhadap korban penyalagunaan narkoba.

Metodologi yang digunakan adalah deskriptif kualitatif, dengan pengumpulan data dari wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa CBT terbukti efektif dalam membantu individu untuk mengubah perilaku dan pola pikir mereka, sehingga menjadikannya alternatif yang berharga dalam proses pemulihan.

Hasil penelitian menunjukan bahwa terungkap tujuh teknik penting yang dapat membantu proses pemulihan. Yakni Pemantauan Pikiran, Latihan Paparan, Pemikiran Baik, Pelatihan Keterampilan Sosial, *Mindfulness*, Bimbingan Suportif dan Perilaku Terhenti. Dengan meningkatkan kontrol diri, individu dapat merasakan perbaikan dalam kualitas hidup, mengelola emosi, dan membuat keputusan yang lebih baik. Sehingga manfaat kontrol diri yang dimiliki klien sangat penting dalam perjalanan rehabilitasi.

Kata- Kata Kunci: *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), *Self-Control*, Korban Penyalahgunaan Narkoba

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan Syukur kehadiran Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat serta ridho-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. beserta para sahabatnya yang telah membawa kita dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang-benderang yaitu dinul islam.

Penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Implementasi Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Berbasis Teknik *Self Control* Terhadap Korban Penyalahgunaan Narkoba di Yayasan Wado *Health Care* Babel”. Skripsi ini di susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurahman Siddik Bangka Belitung.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah mendapatkan banyak dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan segala ketulusan hati, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Irawan, M.S.I, selaku Rektor IAIN Syeikh Abdurahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
2. Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syaikh Abdurahman Siddik Bangka Belitung, serta para staf.

3. Bohhori, M.Pd.I selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
4. Nurvianti Cholid, S.Sos.I., M. Pd. I sebagai Penasehat Akademik, yang memberikan arahan dan masukan untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Basri, M.A selaku Pembimbing I, yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan mengarahkan skripsi ini.
6. M. Sholeh Marsudi, M.A, selaku Pembimbing II, yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan mengarahkan skripsi ini.
7. Seluruh dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
8. Seluruh civitas IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
9. Dian Oktarini S.Sos, selaku Ketua Yayasan Wado *Health Care* Babel.
10. Drs. Miwartono, S.pd, MM, selaku Pembina Yayasan Wado *Health Care* Babel.

Ibarat pepatah “manusia” itu tempatnya khilaf dan lupa begitu juga halnya dengan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat penulis harapkan demi perbaikan-perbaikan ke depan. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan menjadi sumbangan pemikiran dalam pengembangan metode rehabilitasi korban penyalahgunaan narkoba, khususnya melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *Self Control*.

Petaling, 11 Mei 2025.

Laila Fadillah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
NOTA DINAS KONSULTASI	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
 BAB I	 PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Telaah Pustaka	10
F. Sistematis Penelitian	15
 BAB II	 IMPLEMENTASI PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) MELALUI TEKNIK SELF CONTROL TERHADAP KORBAN PENYALAGUNAAN NARKOBA
A. Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	17
1. Pengertian <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT).....	17
2. Tujuan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	20
3. Prinsip-Prinsip <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	21
4. Tahapan-Tahapan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	23
5. Teknik-Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	24
B. Teknik <i>Self Control</i> (Pengendalian Diri)	26
1. Pengertian <i>Self Control</i>	26
2. Jenis dan Aspek <i>Self Control</i>	27
3. Fungsi <i>Self Control</i>	29
4. Faktor-Faktor <i>Self Control</i>	30
C. Penyalagunaan Narkoba	31
1. Pengertian Penyalahgunaan Narkoba	31
2. Jenis-jenis Penyalahgunaan Narkoba	33
3. Faktor Penyebab Penyalahgunaan Narkoba	35
4. Dampak Penggunaan Penyalahgunaan Narkoba	40
 BAB III	 METODOLOGI PENELITIAN
A. Profil IPWL Wado Health Care Babel	47
1. Sejarah Yayasan	47

2. Visi dan Misi	51
3. Tujuan	52
4. Program / Model Layanan	52
5. Kapasitas Data Klien	54
6. Struktur Kepengurusan	57
B. Metodologi Penelitian	58
1. Jenis Penelitian	58
2. Tempat dan Waktu Penelitian	59
3. Sumber Data Penelitian	60
4. Teknik Pengumpulan Data	62
5. Analisis Data	70
6. Keabsahan Data	74

BAB IV	IMPLEMENTASI PENDEKATAN <i>COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY</i> (CBT) MELALUI TEKNIK <i>SELF CONTROL</i> TERHADAP KORBAN PENYALAGUNAAN NARKOBA DI YAYASAN WADO <i>HEALTH CARE</i>	76
	A. Implementasi Teknik-Teknik Pendekatan <i>Cognitive Bahavior Therapy</i> (CBT) Terhadap Korban Penyalahgunaan Narkoba di Yayasan Wado <i>Health Care</i> Bangka Belitung	76
	B. Kualitas Teknik <i>Self-Control</i> Terhadap Korban Penyalahgunaan Narkoba di Yayasan Wado <i>Health Care</i> Babel	97
	C. Manfaat Peningkatan Teknik <i>Self-Control</i> Terhadap Para Korban Penyalahgunaan Narkoba di Yayasan Wado <i>Health Care</i> Babel	106
BAB V	PENUTUP	117
	A. Kesimpulan	119
	B. Saran	120

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kapasitas data klien	55
Tabel 2 waktu penelitian	59
Tabel 3 Gambaran Observasi Tidak Terstruktur	64
Tabel 4 Gambaran Wawancara Tak Terstruktur di Lapangan	66
Tabel 5 Dokumentasi yang di kumpulkan	70
Tabel 6 Analisis model domain <i>sperdley</i> implelementasi teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) kepada korban penyalahgunaan narkoba.....	97
Tabel 7 Analisis model domain <i>sperdley</i> keadaan kualitas <i>self control</i> bagi korban penyalahgunaan narkoba.	106
Tabel 8 Analisis model domain <i>sperdley</i> manfaat bagi peningkatan <i>self control</i> kepada para korban penyalahgunaan narkoba.	117

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Struktur Kepengurusan Yayasan Wado Health Care Babel.	57
---	----