

**IMPLEMENTASI KONSELING INDIVIDU DENGAN
PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* (CBT)
DALAM MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP PENGGUNA
NARKOBA DI YAYASAN MA'ARIFIN UTSINI INDONESIA
KECAMATAN MENDO BARAT**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

TIARA NATASIA

2221022

Fakultas: Dakwah dan Komunikasi Islam

Program Studi: Bimbingan dan Konseling Islam

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK
BANGKA BELITUNG**

2026



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Jalan Raya Paluung ICI 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka
E-mail : humas@iainbangkalitung.ac.id Gmail : humas@iainbangkalitung.ac.id

SURAT KETERANGAN
NOMOR : 391/In.40/FD/PP.00.9/10/2026

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

Nama : Tiara Natalia
NIM : 2221022
Program : Strata 1
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Implementasi Konseling Individu Dengan Pendekatan
Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Meningkatkan
Kualitas Hidup Pengguna Narkotika di Yayasan Ma'arifin Utsini
Indonesia Kecamatan Mendo Barat

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi sebesar 21% pada Skripsi yang disusunnya sesudah Munasosyah dengan nilai cek plagiasi 25%.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 5 Oktober 2026
Dekan,



Dr. Iqrom Faldinnsyah, MA

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tiara Natasia

NIM : 2221022

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam

Program Studi : Bimbingan dan Komunikasi Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang berjudul "Implementasi Konseling Individu dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Pengguna Narkoba di Yayasan Mu'arifin Utsini Indonesia Kecamatan Mendo Barat". Ini Adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana saya. tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan/kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 14 Juni 2026

Yang menyatakan



Tiara Natasia

NIM. 2221022



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Jl. Petaling km. 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung 33173
Email: humas@iainasbabel.ac.id Website: www.iainasbabel.ac.id

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Saudari Tinra Natasia

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung di Bangka

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah membaca, mencermati dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan seperlunya, baik dari segi isi, bahasa maupun teknik penulisan, maka Kami selaku Pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini,

Nama : Tiara Natasia

NIM : 2221022

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : Implementasi Konseling Individu Dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Pengguna Narkoba Di Yayasan Ma'arifin Utsini Indonesia Kecamatan Mendo Barat.

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Harapan kami, semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunaqsyahkan.

Demikian dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Pembimbing I

Nurviyanti Cholid, S.Sos.,L., M. Pd. I
NIP. 196601051997031001

Bangka,
Pembimbing II

2026

Wahvudi, M.A
NIP. 199108052023211025



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
Prov.Kep.Bangka Belitung 33173
Fax. (0717) 432872 Email. Humayyah@iainasbabc.or.id

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal : Skripsi

Saudari Tiara Natasia

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan mencermati hasil perbukan, maka kami selaku konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama	: Tiara Natasia
NIM	: 2221022
Prodi	: Bimbingan Konseling Islam
Judul	: Implementasi Konseling Individu dengan Pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Pengguna Narkoba di Ynusan Ma'arifin Utsini Indonesia Kecamatan Mendo Barat

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

Demikian dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih. *Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Konsultan I

Prof. Dr. H. Zayadi, M.Ag.

NIP. 195903271991031001

Bangka, 30 September 2026

Konsultan II

Safril M. Sos.

NIP. 199004182020121018



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@iainstabel.ac.id

Website: www.iainstabel.ac.id

PENGESAHAN

Nomor B-113/FD/10/2026

Skripsi dengan judul: Implementasi Konseling Individu dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Pengguna Narkoba di Yayasan Ma'arifin Utsini Indonesia Kecamatan Mendo Barat

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama	Tiara Natasia
N I M	2221022
Fakultas	Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi	Bimbingan dan Konseling Islam

telah dimunaqosyahkan pada hari Kamis tanggal 24 September 2026 dengan nilai **A(90,6)**, dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

DEWAN SIDANG MUNAQOSYAH

Pembimbing I.

Nurviyanti Cholid, M.Pd.I
NIP. 198407312019032007

Pembimbing II.

Wahyudi, M.A
NIP. 199108052023211025

Penguji I.

Prof. Dr. Zayadi, M.Ag
NIP. 195903271991031001

Penguji II.

Satrii, M.Sos
NIP. 199004182020121018



Bangka, 07 Oktober 2026

Dekan,

Dr. Jorom Faldiansyah, M.A
NIP. 197607202011011003

HALAMAN MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”.

(QS. Al-Baqarah:286)

“Sebaik-baiknya manusia adalah yang bermanfaat bagi manusia”.

(HR.Ahmad)

Apa yang ditakdirkan untukmu tidak akan pernah melewatkanmu, dan apa yang mekewatkanmu tidak pernah ditakdirkan untukmu.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tiada lembar yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan, Bismillahirrahmanirrahim skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kepada Allah SWT, yang telah memberikan kekuatan, kesehatan, kesabaran, serta kemudahan dalam setiap langkah. Tanpa Ridha dan pertolongan-nya, penulis tidak akan mampu sampai pada tahap ini.
2. Kepada Ayahku Hartono, terima kasih atas segala perjuangan, pengorbanan, dan doa yang selalu mengiringi setiap langkah penulis. Engkau adalah sosok yang selalu menguatkan, menjadi sandaran, dan tidak pernah lelah memberikan dukungan dalam kondisi apapun. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, keberkahan, serta membalas segala kebaikan dengan pahala yang berlipat ganda. Kepada Almarhumah Ibuku tercinta tersayang Sumarni, meskipun raga telah tiada, kasih sayang dan doa yang pernah engkau panjatkan akan selalu hidup dalam hati penulis. Engkau adalah sumber kekuatan dan semangat yang tidak akan pernah tergantikan. Semoga Allah SWT menempatkanmu di tempat terbaik di sisi-nya, melapangkan kuburmu, mengampuni segala dosa, serta menerima segala amal ibadahmu. Aamiin ya Rabbal 'alamin, dan untuk Adikku, Pita Mahesa, terima kasih atas kehadiranmu yang selalu menjadi sumber semangat dan kebahagiaan bagi penulis. Meskipun sederhana, dukungan, perhatian, dan keceriaan yang kamu berikan sangat berarti dalam setiap proses yang penulis Jalani.

3. Kepada Keluarga Tercinta, yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan perhatian. Kehadiran kalian menjadi penguat dalam setiap kondisi, baik dalam keadaan sulit maupun bahagia.
4. Kepada Dosen, saya ucapkan terima kasih kepada seluruh dosen FDKI, dan Bapak/Ibu dosen pembimbing, yang dengan penuh kesabaran, keikhlasan, dan ketulusan telah meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran dalam membimbing penulis. Terima kasih atas setiap arahan, ilmu, kritik, dan saran yang sangat berharga selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan Bapak/Ibu dengan pahala yang berlipat ganda.
5. Kepada Tempat Penelitian, terima kasih telah memberikan kesempatan, bantuan, dan dukungan sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
6. Teman ku, kepada teman-teman BKI A angkatan 2022 terima kasih karena telah banyak memberikan pengalaman dan pembelajaran selama masa perkuliahan, untuk teman seperjuangan ku Rani, Astari, Sindi, Veny, Rahma, Rahayu,Welli, terima kasih selalu hadir dalam setiap proses,saling menguatkan di saat lelah, saling mengingatkan ketika mulai menyerah, semoga kebersamaan ini menjadi kenangan indah yang tidak terlupakan dan kita semua diberikan kesuksesan di jalan masing-masing. Aamiin.
7. Untuk Almamaterku, tempat dimana saya belajar banyak hal, yang sudah jadi saksi perjalanan panjang ini dari awal penuh bingung sampai akhirnya bisa sampai titik ini. Terima kasih untuk semua proses, jatuh bangun, dan cerita yang akan selalu diingat.

8. Untuk kamu teman ceritaku, DA terima kasih atas dukungan, perhatian, dan kesabaran yang telah diberikan selama proses ini. Kehadiranmu menjadi salah satu kekuatan dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Terakhir penulis persembahkan untuk diri sendiri, Tiara Natasia. Terimakasih karena telah menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih karena selalu berusaha keras untuk menyelesaikan pendidikan sarjana-1 ini, terima kasih karena tidak pernah menyerah dan selalu senantiasa menikmati setiap prosesnya walaupun dibilang tidak mudah. Terimakasih karena telah mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar keadaan dan tak pernah memutuskan untuk berhenti, Apapun proses penyusunan skripsi ini kamu sudah menyelesaikannya dengan baik dan maksimal, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri dan saya ingin mengucapkan permintaan maaf kepada diri saya sendiri karena tidak dapat memberikan hasil yang baik untuk hasil akhir. Setelah ini mari bekerja lebih keras lagi.

**IMPLEMENTASI KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN
COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) DALAM
MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP PENGGUNA NARKOBA DI
YAYASAN MA'ARIFIN UTSINI INDONESIA KECAMATAN MENDO
BARAT**

**Tiara Natasia
2221022**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik
Bangka Belitung**

Abstrak

Latar belakang penelitian ini adalah adanya permasalahan kualitas hidup pada pengguna narkoba yang di pengaruhi oleh pola pikir negatif dan perilaku yang adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam meningkatkan kualitas hidup pengguna narkoba di Yayasan Ma'arifin Utsini Indonesia kecamatan Mendo Barat.

Metode penelitian yang digunakan Adalah kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*). Teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap satu konselor dan tiga klien.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling dilakukan melalui tiga tahap, yaitu tahap awal, pertengahan, dan akhir. Pada tahap pertengahan, konselor menggunakan teknik CBT seperti restrukturisasi kognitif untuk membantu klien mengubah pola pikir negatif seperti merasa dirinya tidak mampu dan tidak berharga menjadi lebih positif sehingga klien mengalami peningkatan kualitas hidup yang terlihat dari berkurangnya kecemasan, meningkatnya kontrol diri, serta munculnya motivasi untuk hidup lebih baik. Faktor yang mendukung proses konseling ini antara lain dukung keluarga, lingkungan rehabilitasi yang mendukung, serta kemauan dari dalam diri sendiri. Sedangkan faktor penghambatnya berasal dari kondisi emosi klien yang belum stabil, kurangnya keterbukaan ke konselor, kurangnya dukungan dari keluarga dan masih sulit meninggalkan kebiasaan lama.

Kata kunci: *Konseling Individu, CBT, Kualitas Hidup, Pengguna Narkoba.*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil 'alamiin, segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT. karena berkat rahmat dan hidayah-Nyalah, penulis akhirnya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul "Implementasi Konseling Individu dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Pengguna Narkoba DiYayasan Ma'arifin Utsini Indonesia Kecamatan Mendo Barat. Sholawat beserta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan besar kita baginda Nabi Muhammad SAW, bersama keluarga, sahabat, serta umat muslim yang mengikuti ajarannya hingga akhir zaman.

Penyusunan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat yang menempuh Ujian Sidang Sarjana pada program studi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, Peneliti menyadari bahwa kesempurnaan penyusunan skripsi ini jauh dari kata sempurna dan masih banyak kekurangan lainnya, namun berkat bantuan, bimbingan, dan kerja sama dari berbagai pihak akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik Sehingga dengan penuh kerendahan hati dan rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada:

1. Prof. Dr. H. Janawi, M.Ag, selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung beserta segenap staf IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
2. Dr. Iqrom Faldiansyah, M.A selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.

3. Dr. Noblana Adib S.Pd. I, M.Pd. I, MA selaku Wakil Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
4. Febri Yanasari, M.A selaku Plt Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung. Sekaligus Penasehat Akademik, beserta segenap staf Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
5. Nurviyanti Cholid, S.Sos. I., M. Pd. I selaku pembimbing I.
6. Wahyudi, M. A selaku pembimbing II.
7. Seluruh Dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung terutama Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.
8. Rekan-rekan seperjuanganku yang telah membantu proses penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan. Maka dari itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat, baik untuk penulis sendiri maupun untuk teman-teman pembaca. Terima kasih.

Bangka, 14 Juni 2026



Tiara Natasia
NIM.2221022

DAFTAR ISI

COVER	i
SURAT PLAGIASI	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
NOTA DINAS KONSULTAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	x
ABSTRAK	xii
KATA PENGANTAR	xiv
DAFTAR ISI	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Kegunaan Penelitian	8
E. Telaah Pustaka	10
F. Sistematika Pembahasan	12

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling Individu	14
1. Pengertian Konseling Individu	14
2. Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individu	15
3. Hubungan dan Proses Konseling Individu	16
4. Pendekatan-Pendekatan Konseling Individu	19
B. Cognitive Behavioral Therapy (CBT)	21
1. Pengertian Cognitive Behavioral Therapy (CBT)	21
2. Tujuan Cognitive Behavioral Therapy (CBT)	23
3. Karakteristik Cognitive Behavioral Therapy (CBT)	24

4. Tahapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT)	26
5. Teknik Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) .	27
C. Kualitas Hidup	28
1. Pengertian Kualitas Hidup	28
2. Aspek- Aspek Kualitas Hidup	29
D. Narkoba	31
1. Pengertian Narkoba	31
2. Faktor Penyebab Penyalahgunaan Narkoba	32
3. Dampak Penyalahgunaan Narkoba Terhadap Psikis	34

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Sumber dan Jenis Data	38
D. Metode Pengumpulan Data	39
E. Teknik Analisis Data	41
F. Keabsahan Data	43

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Pendekatan CBT Dapat Membantu Meningkatkan Kualitas Hidup Pada Pengguna Narkoba Tersebut	45
B. Faktor Pendukung dan Penghambat pada Proses Konseling Individu Pendekatan CBT Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Pengguna Hidup Pengguna Narkoba di Yayasan Ma'arifin Utsini	59

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	67
B. Saran	69

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR LAMPIRAN

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Transkrip Wawancara
- Lampiran 2 : Pedoman Wawancara
- Lampiran 3 : Surat Penelitian
- Lampiran 4 : Dokumentasi Wawancara