

# Pengaruh Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) terhadap Perilaku Inhalen “Ngelem” pada Remaja di Kecamatan Kambu Kota Kendari

Nurfantri, Nurfantri

---

## **Nurfantri**

Jurusan Keperawatan, Poltekkes  
Kemenkes Kendari, Indonesia

## Health Information: Jurnal Penelitian

Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia  
ISSN: 2085-0840  
ISSN-e: 2622-5905  
tfrequency: Bianual  
vol. 13, no. 2, 2021  
jurnaldanhakcipta@poltekkes-kdi.ac.id

**Abstrak:** Terdapat kecenderungan perilaku negatif pada remaja yaitu penyalahgunaan NAPZA dengan cara inhalan ngelem. Cognitive Behaviour Therapy (CBT) digunakan sebagai eksperimen pada remaja di Kecamatan Kambu, Kota Kendari. Pelaksanaan CBT selama dua minggu, minggu I diberikan terapi, dan minggu ke dua proses peninjauan ulang. Pada minggu I terapi dibagi ke dalam empat sesi, sesi I pengkajian perilaku, sesi II terapi kognitif, sesi III terapi perilaku, dan sesi IV evaluasi. Berdasarkan analisis uji paired sample t-test, terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum pemberian terapi dan sesudah terapi CBT. Nilai p hasil uji statistik minggu I adalah 0.002, dan nilai p hasil uji statistik minggu II adalah 0.008.

**Kata kunci:** Remaja, Inhalen, Ngelem, Cognitive Behavior Therapy

**Abstract:** *Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood. This period goes through puberty which is full of storms and stress, the tendency to engage in risky behavior. If this stage is not passed well or fails, it may lead to a period of crisis, which is marked by a tendency to appear deviant behavior: including the use of narcotics and glue (inhalants). This glue is used by inhalation of aibon glue or with other types of glue. To reduce the tendency of deviant behavior in adolescents, the alternative given is intervention through Cognitive Behavior Therapy (CBT) approach. The purpose of this study to determined the effect of giving CBT on the behavior of the inhaled “ngelem” in adolescents in Kambu District, Kendari City. This study was a non-randomized experiment in one group with pre-posttest and follow-up. CBT was divided into 4 sessions, each session carried out 1-2 times a week. The pre-posttest used an inherent substance abuse assessment instrument and behavioral observation sheet. Based on statistical analysis using the*

*paired sample t-test method, there was a significant difference between before and after CBT with p-values of 0.02 (evaluation week I) and 0.008 (evaluation week II). CBT can be used to help teens control their inhaled "ngelem" behavior.*

**Keyword:** Teenagers, Inhalan, Cognitive Behavior Therapy

---

## **PENDAHULUAN**

Komisi Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPA) menjelaskan bahwa kurangnya pengawasan dan sanksi hukum belum ditegakkan secara tegas yang berakibat pada meningkatnya jumlah kejahatan yang diperankan oleh remaja (KPPA, 2015). Perilaku yang tidak dibenarkan ini merupakan perbuatan-perbuatan dalam suatu komunitas yang bertentangan dengan norma-norma (Senandi & Reumi, 2018; Andrianto, 2019). Termasuk dalam hal ini adalah penyalahgunaan Narkotika, Alkohol, Psikotropika, dan Zat Adiktif Lain (NAPZA).

Salah satu bentuk delinkuen pada kelompok remaja yang paling rawan adalah yang berkaitan dengan penyalahgunaan NAPZA salah satunya yaitu penggunaan lem (inhalan) (Syariful et al., 2020). Bentuknya yaitu dengan menghirup lem aibon atau jenis lem lain (Yunus, 2018). Aktivitas ini dilakukan untuk mendapatkan efek nyaman (fly), padahal komposisi lem mengandung bermacam-macam zat kimia yang berbahaya jika masuk ke dalam tubuh (Yunus, 2011).

Perilaku ngelem khususnya pada remaja sering berawal dari pengaruh pola pergaulan dan gaya berteman, di samping berasal dari keinginan pribadi dan problem yang terjadi di masyarakat serta akibat dari adanya sosialisasi yang berjalan dengan tidak baik dalam keluarga maupun lingkungan sekitarnya (Thaha et al., 2020).

Berdasarkan penelitian kualitatif yang dilakukan di kota Kendari pada tahun 2015, Karakteristik remaja yang melakukan aktivitas penyalahgunaan inhalan "ngelem" meliputi mudah terjadi pada pria dengan umur remaja 10 -18 tahun, rata-rata berstatus putus sekolah, dan tergolong dalam kelas ekonomi menengah kebawah. Seseorang yang mencari nafkah sendiri serta mengejar predikat ngelem sebagai ritual dan keren untuk mendapat pengakuan dari komunitas yang menjadi kelompok referensi mudah mengadopsi perilaku ngelem (Syariful et al, 2020). selain itu hal yang paling memprihatinkan akibat penggunaan lem mereka juga mengalami gangguan kesehatan, seperti seperti sesak nafas, pusing, dan sakit kepala (Thaha et al., 2020)

Berdasarkan hasil observasi peneliti, ditemukan data bahwa jumlah remaja dengan penyalahgunaan inhalan di kota kendari tersebar dalam beberapa lokasi, namun belum ada pendokumentasian yang valid jumlah pengguna, mereka terhubung melalui ikatan emosional sebagai sesama pelaku inhalasi " ngelem". Salah satu titik peneliti temukan yaitu pada kecamatan Kambu dengan jumlah 20 orang.

Untuk mengurangi kecenderungan perilaku menyimpang pada remaja, maka alternatif yang diberikan adalah intervensi melalui pendekatan Cognitive Behavior Therapy (\*CBT) merupakan intervensi psikologi yang melibatkan interaksi antara cara berfikir, merasa dan perilaku dalam diri seseorang, CBT dapat membantu seseorang mengidentifikasi pola kognitif atau pikiran dan emosi yang berkaitan dengan perilakunya. CBT merupakan penggabungan tiga pendekatan terhadap manusia, yaitu: pendekatan Biomedik, intrapsikis dan lingkungan. Dasar-dasar dari teknik CBT adalah: a) aktifitas kognitif mempengaruhi perilaku, b) aktifitas kognitif dapat diamati dan diubah, dan c) perubahan perilaku yang diharapkan dapat dilakukan melalui perubahan kognitif (Asrori, 2015).

## **METODE**

### *Jenis Penelitian*

*Rancangan penelitian yang digunakan adalah eksperimen non-randomized, pra-pascates dengan tindak lanjut dari CBT yang diberikan.*

### *Lokasi, Waktu, Populasi dan Sampel*

*Penelitian berlokasi di Kecamatan Kambu, Kota Kendari, pada bulan Juni-Desember 2019. Jumlah sampel sebanyak 20 responden ditentukan dengan metode total sampling.*

### *Pengumpulan, Pengolahan dan Analisis Data*

*Pengumpulan data menggunakan lembar evaluasi perilaku yang dikembangkan oleh Keliat & Erwina (2010) yang telah dimodifikasi. Intervensi CBT dibagi ke dalam 4 sesi, setiap sesi dilakukan 1-2 kali dalam seminggu, CBT dianggap sukses bila responden mampu/dinyatakan berhasil hingga sesi ke-4. Urutan sesi adalah:*

*1. Sesi I (pengkajian): pengungkapan hal-hal negatif tentang diri sendiri, perasaan dan perilaku, mengidentifikasi hal positif, serta latihan satu untuk mengatasi pikiran otomatis negatif*

*2. Sesi II (terapi kognitif): mereview perilaku dalam mengatasi pikiran otomatis negatif yang telah dipelajari sebelumnya, dan latihan untuk mengatasi pikiran otomatis negatif yang kedua*

*3. Sesi III (terapi perilaku): mengevaluasi pikiran otomatis negatif yang masih ada, mengidentifikasi perilaku positif yang dimiliki, mengidentifikasi perilaku positif baru, dan menyusun rencana perilaku untuk mengubah perilaku negatif*

4. Sesi IV (evaluasi terapi kognitif dan perilaku ): peninjauan ulang kemajuan dan perkembangan terapi, mereview pikiran otomatis dan perilaku negatif, serta mengevaluasi perilaku berdasarkan konsekuensi yang disepakati.

Dilakukan pascates dengan menggunakan parameter dari kuesioner yang sama dengan prates sebagai evaluasi hasil. Selanjutnya rentang waktu satu minggu setelah sesi IV, dilakukan peninjauan ulang untuk melihat efektifitas perlakuan lebih lanjut (dilakukan selama 1 minggu berturut-turut).

Data isian kuesioner dianalisis menggunakan metode statistik paired sample t-test.

## HASIL

Kriteria	Jumlah (n=20)	Persentase (100%)
Kelompok umur		
12-16	15	75
17-25	5	25
Jenis kelamin		
Laki-laki	17	85
Perempuan	13	15

<https://purl.org/10.36990/hijp.v13i2.296.t001>

Tabel 1: Karakteristik responden

Mayoritas responden berumur dalam rentang 12-16 tahun (75%), dan jenis kelamin laki-laki (85%).

Kriteria	Jumlah (n=20)	Persentase (100%)
Lama penggunaan/perilaku inhalen 'ngelem'		
≤1 tahun	9	45
>2 tahun	11	55
Alasan penggunaan/perilaku inhalan 'ngelem'		
Ikut teman	10	50
Ada masalah/lelah	4	20
Lebih percaya diri/mudah bergaul	6	30

<https://purl.org/10.36990/hijp.v13i2.296.t002>

Tabel 2: Kriteria penggunaan inhalen

Kriteria lamanya menjalani perilaku inhalen ngelem adalah mayoritas (55%) telah melakukannya selama lebih dari satu tahun. Secara berurutan, alasan ngelem karena mengikuti perilaku teman (50%), agar mudah bergaul (30%), dan memiliki masalah (20%).

Tabel 3: Uji statistik

Evaluasi CBT	Nilai P
Minggu I	0.002
Sebelum terapi	
Setelah terapi	
Minggu II	0.008
Sebelum terapi	
Setelah terapi	

<https://purl.org/10.36990/hjip.v13i2.296.t003>

Hasil uji statistik paired sample t-test pada minggu ke I dan ke II adalah nilai p 0.002 dan p 0.008.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian CBT pada remaja yang melakukan inhalen ngelem menunjukkan adanya perubahan kognitif terdisosiasi menjadi lebih rasional, dan perilaku/kebiasaan ngelem menjadi remaja menjadi berkurang sesuai evaluasi minggu I dan II (Tabel 3). Hal ini menunjukkan bahwa CBT dapat diaplikasikan kepada remaja memiliki kebiasaan ngelem.

Beberapa model pengembangan CBT yaitu cognitive restructuring yang berfokus pada kognitif maladaptif dan bertujuan untuk menggantikan kognisi yang maladaptif menjadi adaptif. Cognitive behavior coping skills berfokus pada kognisi yang kurang adaptif dan bertujuan untuk melatih individu dalam memberikan respons adaptif agar mampu menghadapi situasi secara efektif (Guven et al., 2017).

Penelitian ini memadukan kedua model CBT tersebut melalui metode peneliti membantu responden dalam mengidentifikasi kognitif yang maladaptif, dan selanjutnya mengidentifikasi pikiran otomatis yang negatif serta akibat tidak baik pada perilaku, selanjutnya penggunaan tanggapan yang rasional atas pikiran negatif dan kemudian berusaha memodifikasi perilaku negatif menjadi positif (Tabel 2), sesi akhir CBT mengevaluasi perkembangan pikiran dan perilaku positif (Corey Gerald, 2011; Guven et al., 2017).

Keberhasilan dalam proses penerapan CBT dipengaruhi oleh faktor pemberian reward and punishment, dan dukungan dari lingkungan. Metode reward and punishment cukup berhasil untuk mengurangi frekuensi penyalahgunaan inhalen pada responden. Hal ini sesuai dengan konsep yang menyatakan bahwa pemberian reward pada individu dapat memperkuat terbentuknya perilaku yang diinginkan (Aypay, 2018).

Reward yang diberikan pada responden berupa pujian, sedangkan punishment yaitu melaporkan kepada orang tuanya terkait kegiatan mereka, dan pihak berwenang dari kepolisian dan BNN, punishment lain berupa materi dan pemutaran film dokumenter tentang dampak penggunaan inhalen terhadap otak dan perubahan perilaku. Hasil evaluasi penelitian ini lebih didominasi dengan perubahan akibat punishment hal ini terjadi karena mayoritas sampel adalah usia remaja awal (Tabel 1), hal ini relevan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya bahwa reward maupun punishment sesuai berdasarkan hasil terhadap tugas yang diberikan (Steel et al., 2016).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

CBT pada remaja dengan perilaku inhalen ngelem secara statistik memiliki berpengaruh dengan perubahan kognitif dan perilaku responden. Ada perbedaan yang bermakna sebelum dan setelah CBT pada remaja yang melakukan perilaku inhalen ngelem yang dievaluasi pada minggu ke 1 dan minggu ke 2.

## **REFERENSI**

- Andrianto. (2019). Faktor-faktor, Kenakalan Remaja. *Jurnal PAI Raden Fatah*, 1, 82–104.
- Asrori, A. (2015). Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*, 03(Vol 3, No 1 (2015)), 89–107. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/2128>
- Aypay, A. (2018). Is Reward A Punishment? from Reward Addiction to Sensitivity to Punishment. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 5(2), 1–11. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2018.02.001>
- badan narkotika nasional. (2019). Infografis Survei Prevalensi Penyalahgunaan Narkoba. In Pusat Penelitian, Data, dan Informasi (PUSLITDATIN)Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia.
- Badan Nasional, N. P. P. K. dan, & LIPI, K. (2018). Penyalahgunaan Narkoba dan Strategi Penanggulangannya dalam Perspektif Pengguna.
- Bariyyah Hidayati, K., & . M. F. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02), 137–144. <https://doi.org/10.30996/persona.v5i02.730>
- Corey Gerald. (2011). *Theory and practice of Counseling Psychotherapy (Ninth)*. Brooks Cole. <http://perpus.univpancasila.ac.id/repository/EBUPT190498.pdf>
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma*, 2(1), 55–65. <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>

- Guven, F. M., Camsari, U. M., Senormanci, O., & Oguz, G. (2017). Cognitive Behavioral Therapy in Cannabis Use Disorder. *Handbook of Cannabis and Related Pathologies: Biology, Pharmacology, Diagnosis, and Treatment*, December, 1056–1065. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800756-3.00127-7>
- Keliat, B.A., Erwina, I., H. N. (2010). *Modul Cognitive Behaviour Therapy*. FK UI.
- KPPA. (2015). Profil anak Indonesia. <https://www.kemenpppa.go.id/lib/uploads/slider/%0Ac7c3e-profil-anak-indonesia-2015.pdf>
- Rathinabalan, I., & Naaraayan, S. A. (2018). Effect of Personal and School Factors on Juvenile Delinquency. *Indian Journal of Pediatrics*, 85(7), 569. <https://doi.org/10.1007/s12098-017-2566-z>
- Senandi, W. A. A., & Reumi, T. A. S. (2018). Penanggulangan Delinquency (Kenakalan Anak dan Remaja), Dampak dan Penanggulangannya. *Jurnal Pengabdian Papua*, 2(3), 105–110.
- Steel, A., Silson, E. H., Stagg, C. J., & Baker, C. I. (2016). The impact of reward and punishment on skill learning depends on task demands. *Scientific Reports*, 6(October), 1–9. <https://doi.org/10.1038/srep36056>
- Syariful, Khilmiyah, A., & Masruri, S. (2020). Juvenile delinquency measurement in Indonesian high schools. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(9), 522–527. <https://doi.org/10.31838/srp.2020.9.77>
- Thaha, R. M., Ida Leida, M., Yusnitasari, A. S., & Ratna Jannatin, M. A. (2020). The inhalant behaviour Ngelem of punk community members. *International Journal of Current Research and Review*, 12(23), 64–67. <https://doi.org/10.31782/IJCRR.2020.122309>
- Tri, E. (2015). Pembentukan Karakter Remaja Melalui Keterampilan Hidup. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 2, 120581. <https://doi.org/10.21831/jpk.v0i2.8618>
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2, 39–43. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKA/article/view/3954>
- Yunus A. (2011). *Meraba Indonesia Ekspedisi “Gila” Keliling Nusantara*. Serambi Ilmu Semesta.
- Yunus, M. (2018). Dampak Patologis Menghisap Lem Pada Remaja. *JIGC (Journal of Islamic Guidance and Counseling)*, 2(2), 229–240. <https://doi.org/10.30631/jigc.v2i2.20>