



MIMBAR

Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani

Volume 12, No. 1, 2026

ISSN (print) : 2442-3217 / ISSN (online) : 2716-3806

Email : mimbarjurnal@gmail.com

Homepage : <https://journal.uiad.ac.id/index.php/mimbar/index>

KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* (CBT) DALAM PROSES PEMULIHAN KESEHATAN MENTAL WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN (WBP) DI LAPAS NARKOTIKA KELAS IIA BANDAR LAMPUNG

Ripaldo Aldinan¹, Mubasit², Noffiyanti³

^{1,2,3} UIN Raden Intan Lampung, Bandar Lampung.

Korespondensi Penulis. E-mail: ripaldoaldinan@gmail.com, Tlp: +6282278921081

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan konseling individu dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam proses pemulihan kesehatan mental Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Lapas Narkotika Kelas IIA Bandar Lampung. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada tingginya prevalensi gangguan kesehatan mental pada WBP yang dipengaruhi oleh tekanan lingkungan pemasyarakatan, pengalaman masa lalu, serta keterbatasan dukungan sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (field research) yang bersifat deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari satu orang konselor dan empat orang WBP yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi non-partisipatif, wawancara tidak terstruktur, dan dokumentasi, sedangkan analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan CBT dalam konseling individu dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu asesmen awal, psikoedukasi, dan intervensi. Pada tahap asesmen, WBP umumnya mengalami kecemasan, stres, dan kesulitan beradaptasi. Tahap psikoedukasi membantu WBP memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, sehingga meningkatkan kesadaran diri. Sementara itu, pada tahap intervensi, teknik seperti restrukturisasi kognitif, self-talk, dan relaksasi terbukti mampu membantu WBP mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional serta meningkatkan kontrol emosi dan perilaku adaptif. Hasil observasi juga menunjukkan adanya perubahan positif pada WBP, seperti peningkatan kemampuan regulasi emosi, interaksi sosial yang lebih baik, serta keterlibatan dalam kegiatan pembinaan. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa konseling individu berbasis CBT efektif dalam mendukung pemulihan kesehatan mental WBP. Pendekatan ini tidak hanya membantu menurunkan tingkat kecemasan dan depresi, tetapi juga meningkatkan kontrol diri, pola pikir positif, serta kesiapan dalam menjalani proses rehabilitasi dan reintegrasi sosial. Oleh karena itu, CBT direkomendasikan untuk diterapkan secara sistematis dan berkelanjutan dalam program pembinaan di lembaga pemasyarakatan.

Kata kunci: *Cognitive Behavioral Therapy, Konseling Individu, Kesehatan Mental, Warga Binaan Pemasyarakatan, Rehabilitasi.*

Abstract

This study aims to examine the implementation of individual counseling using the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach in the process of mental health recovery among inmates at the Class IIA Narcotics Correctional Institution in Bandar Lampung. The background of this research is

based on the high prevalence of mental health disorders among inmates, influenced by the pressures of the correctional environment, past life experiences, and limited social support. This study employs a qualitative approach with a descriptive field research design. The research subjects consist of one counselor and four inmates selected through purposive sampling. Data collection techniques include non-participant observation, unstructured interviews, and documentation, while data analysis uses the Miles and Huberman model, which includes data reduction, data display, and conclusion drawing. The results show that the implementation of CBT in individual counseling is carried out through several stages, namely initial assessment, psychoeducation, and intervention. At the assessment stage, inmates generally experience anxiety, stress, and difficulties in adapting. The psychoeducation stage helps inmates understand the relationship between thoughts, emotions, and behaviors, thereby increasing self-awareness. Meanwhile, at the intervention stage, techniques such as cognitive restructuring, self-talk, and relaxation are proven to help inmates transform negative thinking patterns into more rational ones and improve emotional control and adaptive behavior. Observational findings also indicate positive changes among inmates, including improved emotional regulation, better social interactions, and increased participation in rehabilitation activities. The conclusion of this study indicates that CBT-based individual counseling is effective in supporting inmates' mental health recovery. This approach not only reduces levels of anxiety and depression but also enhances self-control, positive thinking patterns, and readiness for rehabilitation and social reintegration. Therefore, CBT is recommended to be implemented systematically and sustainably within correctional institution rehabilitation programs.

Keywords: *Cognitive Behavioral Therapy, Individual Counseling, Mental Health, Inmates, Rehabilitation.*

1. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek fundamental dalam menentukan kualitas hidup individu, karena berkaitan langsung dengan kemampuan seseorang dalam berpikir, merasakan, serta berperilaku secara adaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung mampu mengelola stres, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta mengambil keputusan secara rasional. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menghambat fungsi psikologis dan sosial individu, sehingga berdampak pada menurunnya kualitas hidup secara keseluruhan. Dalam konteks yang lebih luas, kesehatan mental tidak hanya menjadi tanggung jawab individu, tetapi juga menjadi perhatian penting dalam berbagai institusi sosial, termasuk lembaga pemasyarakatan (Hidayat et al., 2022).

Dalam lingkungan lembaga pemasyarakatan, kesehatan mental menjadi isu yang sangat kompleks dan memerlukan perhatian khusus. Warga Binaan

Pemasyarakatan (WBP) merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan psikologis akibat berbagai tekanan yang mereka hadapi selama menjalani masa pidana. Lingkungan yang tertutup, keterbatasan kebebasan, serta aturan yang ketat dapat menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan. Selain itu, keterbatasan akses terhadap dukungan sosial, seperti keluarga dan masyarakat, turut memperburuk kondisi mental WBP. Situasi ini menjadikan lembaga pemasyarakatan sebagai lingkungan yang berpotensi memicu munculnya berbagai gangguan kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan stres pascatrauma (Putri, 2021).

Tekanan psikologis yang dialami oleh WBP tidak hanya berasal dari kondisi lingkungan di dalam lembaga pemasyarakatan, tetapi juga dipengaruhi oleh pengalaman hidup sebelum mereka menjalani masa pidana. Banyak WBP memiliki latar belakang kehidupan yang penuh dengan konflik, seperti masalah keluarga, lingkungan sosial yang tidak kondusif, serta penyalahgunaan narkoba. Khususnya pada WBP dengan kasus narkoba, kondisi psikologis mereka cenderung lebih kompleks karena adanya faktor ketergantungan zat, trauma psikologis, serta gangguan emosi yang belum terselesaikan. Kombinasi antara faktor internal dan eksternal ini menyebabkan WBP berada dalam kondisi psikologis yang rentan dan membutuhkan intervensi yang komprehensif (Sari & Nugroho, 2023).

Data empiris menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kesehatan mental di lingkungan pemasyarakatan cukup tinggi. Laporan dari Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia menunjukkan bahwa sekitar 30% WBP mengalami gangguan kesehatan mental dengan variasi masalah yang meliputi depresi, kecemasan, dan gangguan stres pascatrauma. Hasil survei awal di Lapas Narkotika Kelas IIA Bandar Lampung juga menunjukkan kondisi yang memprihatinkan, di mana lebih dari 40% WBP mengalami gejala depresi yang signifikan, sementara sekitar 25% lainnya mengalami tingkat kecemasan yang tinggi. Angka-angka tersebut menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental di lingkungan pemasyarakatan berada pada tingkat yang serius dan memerlukan penanganan yang sistematis serta berkelanjutan (Kurniawan, 2022).

Permasalahan kesehatan mental yang tidak ditangani dengan baik dapat memberikan dampak yang luas, tidak hanya bagi individu WBP, tetapi juga bagi sistem pemasyarakatan secara keseluruhan. Gangguan psikologis dapat menghambat proses pembinaan, menurunkan motivasi untuk berubah, serta meningkatkan risiko munculnya perilaku maladaptif, seperti agresivitas dan pelanggaran aturan. Selain itu, kondisi kesehatan mental yang buruk juga dapat mempersulit proses reintegrasi sosial setelah WBP bebas dari masa pidana, sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya residivisme. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif dan berkelanjutan untuk mendukung pemulihan kesehatan mental WBP (Saputra et al., 2024).

Salah satu bentuk intervensi yang dapat dilakukan adalah melalui layanan konseling individu. Konseling individu memberikan ruang bagi WBP untuk mengekspresikan perasaan, memahami pengalaman hidup, serta mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif. Melalui hubungan terapeutik antara konselor dan klien, WBP dapat memperoleh dukungan emosional sekaligus bimbingan dalam menghadapi permasalahan yang dialami. Konseling individu juga berperan dalam meningkatkan kesadaran diri, memperkuat kontrol emosi, serta membangun motivasi untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih positif. Penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling yang dilakukan secara terstruktur mampu memberikan dampak signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis narapidana (Fitriani, 2023).

Dalam praktiknya, efektivitas konseling individu sangat dipengaruhi oleh pendekatan yang digunakan. Salah satu pendekatan yang banyak digunakan dan terbukti efektif adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). CBT merupakan pendekatan psikoterapi yang berfokus pada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Pendekatan ini membantu individu untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif atau distorsi kognitif yang menjadi sumber munculnya emosi dan perilaku maladaptif. Dengan mengubah pola pikir tersebut, individu diharapkan dapat

mengelola emosi dengan lebih baik serta menunjukkan perilaku yang lebih adaptif (Prasetyo & Lestari, 2021).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa CBT memiliki efektivitas yang tinggi dalam mengatasi berbagai gangguan kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan kecanduan. Dalam konteks masyarakat, CBT juga terbukti mampu membantu WBP dalam meningkatkan regulasi emosi, mengurangi stres, serta membangun pola pikir yang lebih positif. Selain itu, CBT juga berkontribusi dalam mengurangi risiko residivisme dengan membantu individu mengembangkan kemampuan berpikir rasional dan pengambilan keputusan yang lebih baik. Dengan demikian, CBT tidak hanya berfungsi sebagai metode terapi, tetapi juga sebagai sarana pembinaan mental yang mendukung proses rehabilitasi WBP secara menyeluruh (Saputra et al., 2024).

Penelitian terdahulu pada umumnya lebih banyak berfokus pada efektivitas CBT dalam konteks pendidikan maupun masyarakat umum, dengan pendekatan kuantitatif yang menekankan pada hasil intervensi. Sementara itu, penelitian yang mengkaji secara mendalam penerapan konseling individu berbasis CBT dalam konteks masyarakat masih relatif terbatas, khususnya yang menyoroti dinamika psikologis WBP secara komprehensif. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan pendekatan yang lebih kontekstual dan eksploratif.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara dengan konselor adiksi di Lapas Narkotika Kelas IIA Bandar Lampung, ditemukan bahwa sebagian besar WBP mengalami gangguan kesehatan mental yang cukup kompleks, seperti kecemasan, stres, depresi, serta kehilangan motivasi dalam menjalani masa pidana. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti trauma masa lalu, tekanan selama masa hukuman, rasa bersalah, serta minimnya dukungan sosial. Sementara itu, hasil wawancara dengan WBP menunjukkan bahwa mereka mengalami kesulitan dalam mengelola pikiran negatif dan emosi, namun mengalami perubahan positif setelah mengikuti konseling individu berbasis CBT.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam proses pemulihan kesehatan mental Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Lapas Narkotika Kelas IIA Bandar Lampung. Penelitian ini difokuskan pada peran konselor dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi layanan konseling, serta menganalisis dinamika psikologis WBP selama proses terapi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam pengembangan layanan konseling di lembaga pemasyarakatan, serta mendukung upaya rehabilitasi dan reintegrasi sosial WBP secara lebih optimal dan manusiawi.

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*field research*) yang menggunakan pendekatan kualitatif. Sifat penelitian ini adalah deskriptif, yang bertujuan untuk mendeskripsikan, menggambarkan, dan menyajikan fakta-fakta secara sistematis mengenai pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam proses pemulihan kesehatan mental Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) yang dilaksanakan di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Narkotika Kelas IIA Bandar Lampung. Waktu penelitian disesuaikan dengan jadwal program pembinaan dan layanan rehabilitasi yang berlangsung di lembaga tersebut pada tahun 2025 (Sugiyono, 2021).

Subjek dalam penelitian ini ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria subjek meliputi WBP yang memiliki permasalahan kesehatan mental (seperti gejala depresi, kecemasan, atau trauma) dan telah mendapatkan layanan konseling individu dengan pendekatan CBT. Berdasarkan teknik tersebut, ditetapkan 5 orang informan yang terdiri dari 1 orang konselor adiksi dan 4 orang Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP). Data penelitian terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh langsung dari sumber asli melalui interaksi dengan informan. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari dokumen internal

Lapas, seperti jadwal kegiatan rehabilitasi, catatan konseling, laporan program pembinaan, serta literatur ilmiah yang relevan (Sugiyono, 2021).

2.1 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu sebagai berikut:

- a) Observasi non-partisipatif, di mana peneliti mengamati secara langsung interaksi antara konselor dan WBP selama sesi konseling serta kondisi lingkungan tanpa terlibat aktif dalam kegiatan tersebut.
- b) Wawancara tidak terstruktur, yakni dengan melakukan tanya jawab secara mendalam dan bersifat fleksibel namun tetap mengacu pada pokok permasalahan untuk menggali persepsi dan pengalaman subjek (Sugiyono, 2021).
- c) Dokumentasi, yaitu dengan mengumpulkan data tertulis dan data visual, seperti sejarah organisasi, visi misi, data WBP dengan gangguan mental, serta foto kegiatan konseling (Sugiyono, 2021).

2.2 Analisis Data

Analisis data dilakukan secara interaktif dan berkelanjutan mengikuti model Miles dan Huberman, yang terdiri dari tiga langkah:

- a) Reduksi data (*data reduction*), yaitu menyaring, menyederhanakan, dan memfokuskan data mentah dari lapangan agar sesuai dengan tujuan penelitian (Celik S., Baser Baykal B., Kilik Memur E., 2020).
- b) Penyajian data (*data display*), yaitu mengorganisasikan data yang telah direduksi ke dalam bentuk naratif atau matriks agar mudah dipahami (Celik S., Baser Baykal B., Kilik Memur E., 2020).
- c) Penarikan kesimpulan (*conclusion drawing/verification*), yang dilakukan untuk mencari makna dari data yang dikumpulkan untuk membuat kesimpulan akhir yang kredibel dan valid (Sugiyono, 2021).

3. Hasil dan Pembahasan

Kesehatan mental adalah komponen yang sangat penting dalam kesejahteraan individu, dan hal ini juga berlaku bagi warga binaan pemasyarakatan (WBP). Kesehatan mental yang baik tidak hanya berkontribusi pada kebahagiaan dan kepuasan hidup, tetapi juga mempengaruhi kemampuan individu untuk berfungsi secara produktif dalam masyarakat. Namun, di dalam lembaga pemasyarakatan, WBP sering kali menghadapi berbagai tekanan psikologis yang dapat berdampak serius pada kesehatan mental mereka.

Di lingkungan yang terisolasi, WBP menghadapi keterbatasan akses terhadap sumber daya dan dukungan sosial yang seharusnya tersedia di masyarakat. Ketidakpastian tentang masa depan mereka, termasuk kemungkinan pembebasan dan reintegrasi ke dalam masyarakat, dapat menambah tekanan mental yang mereka alami. Stigma sosial yang melekat pada status mereka sebagai narapidana juga seringkali membuat mereka merasa terasing dan terhambat dalam upaya untuk memperbaiki diri. Masalah-masalah kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan stres pascatrauma, dapat muncul akibat faktor-faktor ini, dan jika tidak ditangani, dapat memperburuk keadaan psikologis mereka. Hal ini pada gilirannya dapat memengaruhi proses rehabilitasi dan reintegrasi mereka ke dalam masyarakat, sehingga meningkatkan risiko residivisme (Sari Y. P. and Utami M. S, 2022).

Dalam konteks ini, penting untuk menyadari bahwa WBP bukan hanya sekadar pelanggar hukum, melainkan juga individu yang memiliki potensi untuk berubah dan berkontribusi secara positif kepada masyarakat. Mereka memiliki hak untuk mendapatkan dukungan yang diperlukan untuk memulihkan kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, intervensi yang efektif untuk mendukung kesehatan mental WBP sangat diperlukan (Widiastuti N, 2023).

Permasalahan kesehatan mental pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) merupakan isu yang kompleks dan multidimensional. Lingkungan lembaga pemasyarakatan yang penuh dengan keterbatasan kebebasan, tekanan sosial, serta stigma negatif dari masyarakat seringkali memperburuk kondisi psikologis individu. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa kondisi lingkungan yang penuh tekanan dapat memicu munculnya gangguan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi (Corey, 2017).

Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) menjadi salah satu metode yang relevan dalam menangani permasalahan tersebut karena berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku yang maladaptif. CBT menekankan bahwa pikiran negatif yang tidak rasional akan memengaruhi emosi dan perilaku seseorang. Oleh karena itu, perubahan kognitif menjadi langkah awal dalam proses pemulihan (Beck, 2011). Tokoh utama dalam pengembangan pendekatan ini adalah Aaron T. Beck yang menyatakan bahwa distorsi kognitif merupakan akar dari gangguan emosional.

Dalam konteks WBP di Lapas Narkotika Kelas IIA Bandar Lampung, penerapan konseling individu dengan pendekatan CBT memberikan ruang yang lebih personal bagi klien untuk mengungkapkan permasalahan yang dialami. Konseling individu memungkinkan terbentuknya hubungan terapeutik yang lebih kuat antara konselor dan klien, sehingga klien merasa lebih aman dan terbuka dalam menyampaikan kondisi psikologisnya (Prayitno, 2013).

Tahapan CBT yang diterapkan dalam konseling individu meliputi identifikasi masalah, pengenalan hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, restrukturisasi kognitif, serta latihan perilaku adaptif. Dalam praktiknya, WBP diarahkan untuk mengenali pikiran otomatis negatif, seperti perasaan tidak berharga, putus asa, dan ketidakmampuan untuk berubah. Pikiran-pikiran tersebut

kemudian dievaluasi dan diganti dengan pola pikir yang lebih rasional dan positif (Judith S. Beck, 2011).

Selain itu, CBT juga berperan dalam membantu WBP mengelola dorongan untuk kembali menggunakan narkotika (*craving*). Teknik seperti *coping skill training*, relaksasi, dan *problem solving* menjadi bagian penting dalam proses konseling. Dengan demikian, WBP tidak hanya memahami permasalahan yang dihadapi, tetapi juga memiliki keterampilan untuk mengatasinya.

Dari perspektif kesehatan mental, CBT terbukti efektif dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan serta meningkatkan kualitas hidup individu. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa CBT memiliki tingkat efektivitas yang tinggi dalam berbagai kasus gangguan mental (Hofmann et al., 2012). Selain itu, World Health Organization juga menekankan pentingnya intervensi psikologis dalam meningkatkan kesehatan mental individu, termasuk pada kelompok rentan seperti WBP.

Namun demikian, pelaksanaan konseling CBT di lapas tidak terlepas dari berbagai kendala, seperti keterbatasan tenaga profesional, waktu yang terbatas, serta rendahnya motivasi sebagian WBP dalam mengikuti konseling. Oleh karena itu, diperlukan dukungan dari berbagai pihak agar pelaksanaan program konseling dapat berjalan secara optimal.

3.1 Implementasi CBT dalam Konseling Individu di Lapas

Penerapan Cognitive Behavioral Therapy dalam konseling individu di Lapas Narkotika Kelas IIA Bandar Lampung merupakan salah satu bentuk intervensi psikologis yang strategis dalam mendukung pemulihan kesehatan mental Warga Binaan Pemasarakatan (WBP). Pendekatan ini dinilai relevan karena mampu mengintegrasikan aspek kognitif dan perilaku yang menjadi akar dari berbagai permasalahan psikologis. Dalam konteks pemsarakatan, WBP tidak hanya menghadapi konsekuensi hukum, tetapi juga tekanan psikologis yang kompleks

seperti kecemasan, depresi, dan krisis identitas. Oleh karena itu, penggunaan CBT tidak sekadar menjadi metode konseling, tetapi juga sebagai bagian dari proses rehabilitasi mental yang komprehensif dan berorientasi pada perubahan jangka panjang.

Tahap awal dalam penerapan CBT dimulai dengan asesmen komprehensif yang bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi psikologis WBP secara mendalam. Asesmen ini mencakup eksplorasi terhadap pola pikir negatif, pengalaman traumatis, serta perilaku maladaptif yang berkembang sebelum maupun selama masa pidana. Dalam perspektif CBT, pemahaman terhadap distorsi kognitif menjadi kunci utama dalam menentukan arah intervensi. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan riwayat penyalahgunaan narkotika cenderung memiliki pola pikir disfungsional seperti overgeneralization dan catastrophizing, yang memperburuk kondisi emosional mereka (Hidayat et al., 2022). Dengan demikian, asesmen yang mendalam tidak hanya berfungsi sebagai diagnosis, tetapi juga sebagai dasar dalam merancang intervensi yang tepat sasaran.

Pada tahap awal penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam konseling individu di Lapas Narkotika Kelas IIA Bandar Lampung, proses difokuskan pada pembentukan hubungan terapeutik, asesmen awal, serta identifikasi permasalahan yang dialami oleh Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP). Berdasarkan hasil wawancara WBP pada tahap ini mereka umumnya berada dalam kondisi emosional yang belum stabil, seperti merasa cemas, tertekan, gelisah, dan sulit beradaptasi dengan lingkungan lapas. Hal ini diungkapkan oleh WBP yang menyatakan bahwa *“di awal saya sering merasa cemas dan gelisah, serta saya merasa tertekan dan sulit menyesuaikan diri dengan kondisi di sini.”* Pernyataan ini menunjukkan bahwa WBP masih mengalami tekanan psikologis yang cukup kuat sehingga membutuhkan pendampingan secara intensif (Wawancara WBP S, K, R, dan F, 2026).

Sementara itu, dari hasil wawancara konselor, diketahui bahwa pada tahap awal konseling dilakukan melalui asesmen menyeluruh terhadap kondisi klien,

meliputi latar belakang, kondisi emosional, serta kesiapan untuk berubah. Konselor menyatakan bahwa “*“konseling direncanakan melalui asesmen awal dengan melihat kondisi emosional, latar belakang WBP, dan kesiapan berubah, kemudian disusun secara bertahap sesuai kebutuhan klien.”* Selain itu, konselor juga menekankan pentingnya membangun hubungan yang hangat dan saling percaya dengan menggunakan empati, penerimaan tanpa menghakimi, serta komunikasi terbuka. Hal ini sejalan dengan pernyataan konselor bahwa “*saya menggunakan empati dan komunikasi terbuka agar klien merasa nyaman dan mau terbuka*” (Observasi konselor Muali, 2026)

Dalam proses ini, konselor menggali permasalahan utama yang dialami WBP melalui pertanyaan terbuka dan refleksi perasaan. WBP pun mulai menunjukkan keterbukaan dengan menceritakan pengalaman dan kesulitan yang mereka hadapi. Salah satu WBP mengungkapkan bahwa “*saya mulai bisa menceritakan masalah yang saya rasakan setelah merasa lebih nyaman*”, yang menunjukkan adanya perkembangan dalam hubungan terapeutik. Selain itu, pada tahap ini juga mulai dilakukan identifikasi awal terhadap pikiran otomatis negatif, di mana WBP mulai menyadari bahwa pikiran negatif berpengaruh terhadap perasaan dan perilaku mereka, meskipun pemahaman tersebut masih dalam tahap dasar (Wawancara WBP S, K, R, dan F, 2026).

Lebih lanjut, konselor bersama WBP menyusun kesepakatan atau kontrak konseling yang mencakup waktu, aturan, serta komitmen selama proses konseling berlangsung. Konselor menyatakan bahwa “*kami menyepakati waktu, aturan, dan komitmen bersama agar proses konseling berjalan terarah.*” Hasil observasi juga menunjukkan bahwa pada tahap awal WBP mulai terlihat lebih nyaman, terbuka, dan menunjukkan respons positif terhadap kehadiran konselor. Dengan demikian, tahap awal CBT tidak hanya berfungsi sebagai proses pengenalan masalah, tetapi juga sebagai fondasi penting dalam membangun kepercayaan, kesiapan, serta arah intervensi yang akan dilakukan pada tahap selanjutnya dalam konseling individu (Observasi konselor Muali, 2026).

Selanjutnya, penetapan tujuan konseling dilakukan secara kolaboratif antara konselor dan klien. Pendekatan kolaboratif ini menjadi salah satu keunggulan CBT karena menempatkan klien sebagai subjek aktif dalam proses perubahan. Tujuan yang dirumuskan tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala psikologis, tetapi juga pada perubahan pola pikir dan perilaku yang lebih adaptif. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menyatakan bahwa keterlibatan aktif klien dalam penetapan tujuan terapi berkontribusi signifikan terhadap keberhasilan intervensi CBT (Sari & Nugroho, 2023). Dengan adanya tujuan yang jelas dan terukur, proses konseling menjadi lebih terarah dan memiliki indikator keberhasilan yang konkret.

Tahap psikoedukasi dalam CBT memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran klien terhadap hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Dalam praktiknya, banyak WBP yang belum menyadari bahwa reaksi emosional yang mereka alami dipengaruhi oleh cara berpikir yang tidak rasional. Melalui psikoedukasi, klien diberikan pemahaman bahwa perubahan kognitif merupakan langkah awal dalam mengubah kondisi psikologis secara keseluruhan. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa psikoedukasi dalam CBT dapat meningkatkan insight dan motivasi klien untuk berubah, sehingga mempercepat proses terapi (Prasetyo & Lestari, 2021).

Pada tahap psikoedukasi dalam penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) di Lapas Narkotika Kelas IIA Bandar Lampung, proses difokuskan pada pemberian pemahaman kepada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) mengenai hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Berdasarkan hasil wawancara, WBP mulai memahami bahwa pikiran negatif yang muncul dapat memengaruhi perasaan dan tindakan mereka. Beberapa WBP mengungkapkan bahwa sebelumnya mereka sering bereaksi secara emosional tanpa menyadari penyebabnya, namun setelah mendapatkan penjelasan dari konselor, mereka mulai menyadari bahwa "*pikiran negatif membuat saya cemas dan mudah marah*" serta "*saya mulai belajar berpikir sebelum bertindak.*" Hal ini menunjukkan bahwa

psikoedukasi berhasil membantu WBP mengenali pola pikir yang tidak adaptif. (Wawancara WBP S, K, R, dan F, 2026).

Dari sisi konselor, dijelaskan bahwa dalam tahap ini klien diberikan pemahaman mengenai konsep dasar CBT, termasuk bagaimana pikiran otomatis negatif terbentuk dan bagaimana cara mengubahnya. Konselor menyampaikan bahwa mereka *“membantu klien memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku serta memotivasi mereka untuk melakukan perubahan.”* Selain itu, konselor juga menggunakan contoh konkret dari pengalaman sehari-hari WBP agar lebih mudah dipahami, sehingga WBP mampu mengaitkan teori dengan kondisi yang mereka alami di lapas (Wawancara WBP S, K, R, dan F, 2026).

Sebagai hasil dari tahap psikoedukasi ini, WBP mulai menunjukkan peningkatan kesadaran diri (*self-awareness*), seperti kemampuan mengenali perubahan emosi, memahami pemicu stres, serta mulai mengontrol respon terhadap situasi yang tidak menyenangkan. Beberapa WBP menyatakan bahwa mereka *“lebih sadar ketika emosi muncul dan mencoba menenangkan diri terlebih dahulu,”* yang menunjukkan bahwa mereka tidak lagi bereaksi secara impulsif. Dengan demikian, tahap psikoedukasi dalam CBT berperan penting sebagai landasan awal dalam proses perubahan kognitif dan perilaku, serta mempersiapkan WBP untuk memasuki tahap intervensi selanjutnya secara lebih efektif (Wawancara WBP S, K, R, dan F, 2026).

Pada tahap intervensi, teknik restrukturisasi kognitif menjadi fokus utama dalam mengatasi distorsi kognitif yang dialami oleh WBP. Teknik ini dilakukan dengan cara mengidentifikasi pikiran negatif, mengevaluasi validitasnya, serta menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional. Selain itu, intervensi perilaku seperti latihan keterampilan sosial dan manajemen emosi turut diterapkan untuk memperkuat perubahan yang terjadi. Pendekatan ini menunjukkan keunggulan CBT dibandingkan pendekatan lain yang cenderung hanya berfokus pada aspek emosional tanpa memberikan keterampilan praktis kepada klien. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi intervensi kognitif dan perilaku memberikan

dampak yang lebih signifikan dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan pada narapidana (Kurniawan, 2022).

Pada tahap intervensi dalam penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) di Lapas Narkotika Kelas IIA Bandar Lampung, proses konseling difokuskan pada upaya perubahan pola pikir dan perilaku Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) melalui teknik-teknik yang telah direncanakan berdasarkan hasil asesmen dan psikoedukasi sebelumnya. Berdasarkan hasil wawancara WBP (S, K, R, dan F, 2026), pada tahap ini mereka mulai secara aktif menerapkan strategi yang diberikan oleh konselor dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa WBP mengungkapkan bahwa mereka *“belajar menahan diri dan berpikir dulu sebelum bertindak,”* serta *“menggunakan cara menarik napas dan menenangkan diri ketika emosi muncul.”* Selain itu, ada juga yang menyatakan bahwa mereka mulai *“mengalihkan pikiran negatif ke hal yang lebih positif”* dan *“mencoba melihat masalah sebagai pelajaran,”* yang menunjukkan adanya proses restrukturisasi kognitif secara bertahap (Wawancara WBP S, K, R, dan F, 2026).

Dari hasil wawancara konselor (Muali, 2026), diketahui bahwa tahap intervensi dilakukan dengan membantu klien mengidentifikasi pikiran otomatis negatif, kemudian mengarahkan mereka untuk mengganti pola pikir tersebut dengan cara yang lebih rasional dan adaptif. Konselor menyatakan bahwa *“WBP mulai mampu mengenali pikiran otomatis negatif dan mengontrol emosi dengan teknik CBT seperti self-talk dan relaksasi.”* Selain itu, konselor juga membantu klien dalam menyusun rencana intervensi yang melibatkan konsekuensi positif dan negatif dari setiap perilaku, sehingga klien dapat memahami dampak dari tindakan yang dilakukan. Dalam proses ini, konselor tetap menjaga sikap empatik dan suportif serta secara berkala meninjau perkembangan klien untuk memastikan intervensi berjalan sesuai dengan tujuan.

Hasil observasi juga menunjukkan bahwa pada tahap intervensi terjadi perubahan perilaku yang cukup nyata pada WBP (Observasi Muali, 2026). Mereka mulai terlibat dalam kegiatan yang lebih produktif, mengikuti aturan lapas, serta

menunjukkan interaksi sosial yang lebih positif seperti bekerja sama dan membantu sesama tanpa paksaan. Selain itu, WBP tampak lebih mampu mengendalikan emosi, tidak mudah terpancing konflik, serta menunjukkan sikap yang lebih sabar dan komunikatif. Hal ini sejalan dengan indikator observasi yang menunjukkan adanya kemampuan adaptasi yang lebih baik, peningkatan empati, serta keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna.

Dengan demikian, tahap intervensi dalam CBT di lapas tidak hanya berfokus pada perubahan kognitif, tetapi juga pada pembentukan perilaku adaptif melalui praktik langsung dalam kehidupan sehari-hari WBP. Proses ini dilakukan secara berkelanjutan dengan dukungan konselor melalui evaluasi dan penguatan, sehingga WBP mampu menginternalisasi keterampilan yang diperoleh dan menggunakannya sebagai strategi dalam menghadapi berbagai situasi di dalam maupun di luar lingkungan lapas.

Namun demikian, implementasi CBT di lingkungan Lapas tidak terlepas dari berbagai tantangan. Keterbatasan waktu konseling, jumlah konselor yang terbatas, serta kondisi lingkungan yang kurang kondusif dapat memengaruhi efektivitas intervensi. Selain itu, tingkat motivasi dan kesiapan klien juga menjadi faktor penting yang menentukan keberhasilan terapi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa WBP dengan motivasi rendah cenderung kurang aktif dalam mengikuti proses CBT, sehingga hasil yang diperoleh tidak optimal (Fitriani, 2023). Oleh karena itu, diperlukan strategi tambahan seperti pendekatan motivasional untuk meningkatkan keterlibatan klien dalam proses konseling.

Meskipun terdapat berbagai tantangan, secara umum CBT terbukti efektif dalam mendukung pemulihan kesehatan mental WBP. Pendekatan ini tidak hanya mampu menurunkan tingkat kecemasan dan depresi, tetapi juga meningkatkan kemampuan regulasi emosi, kontrol diri, serta pola pikir yang lebih positif. Selain itu, CBT juga berkontribusi dalam menurunkan risiko residivisme dengan membantu individu mengembangkan cara berpikir dan bertindak yang lebih adaptif. Dengan demikian, penerapan CBT secara konsisten dan terprogram di

Lapas Narkotika Kelas IIA Bandar Lampung memiliki potensi besar dalam mendukung proses rehabilitasi mental WBP serta mempersiapkan mereka untuk kembali ke masyarakat sebagai individu yang lebih sehat secara psikologis dan sosial.

3.2 Konsep Konseling Individu dalam Konteks WBP

Konseling merupakan layanan profesional yang diberikan oleh konselor kepada individu dengan tujuan membantu mengatasi berbagai permasalahan psikologis sekaligus mengembangkan potensi diri secara optimal. Dalam perspektif psikologis modern, konseling tidak hanya berfungsi sebagai upaya kuratif untuk mengatasi gangguan mental, tetapi juga sebagai sarana preventif dan pengembangan diri yang berkelanjutan. Konseling membantu individu memahami dirinya secara lebih mendalam, mengenali potensi yang dimiliki, serta mengembangkan strategi yang adaptif dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dengan demikian, konseling menjadi bagian penting dalam upaya meningkatkan kualitas kehidupan individu secara menyeluruh.

Dalam konteks Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP), konseling individu memiliki peran yang sangat krusial karena kondisi kehidupan di dalam lembaga pemasyarakatan seringkali memunculkan tekanan psikologis yang kompleks. Lingkungan yang terbatas, aturan yang ketat, serta minimnya kebebasan dapat memicu munculnya berbagai permasalahan mental seperti stres, kecemasan, hingga depresi. Selain itu, WBP juga harus menghadapi tekanan sosial berupa stigma negatif dari masyarakat, yang dapat memperburuk kondisi psikologis mereka. Kondisi ini menjadikan WBP sebagai kelompok yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental sehingga membutuhkan penanganan yang serius dan berkelanjutan (Putri, 2021).

WBP, khususnya yang terlibat dalam kasus narkotika, seringkali mengalami beban mental yang lebih kompleks dibandingkan dengan narapidana pada umumnya. Hal ini disebabkan oleh adanya faktor ketergantungan, rasa bersalah terhadap keluarga, serta penyesalan atas keputusan yang telah diambil. Selain itu,

pengalaman masa lalu yang penuh tekanan serta kemungkinan adanya trauma juga turut memengaruhi kondisi psikologis mereka. Beban mental tersebut dapat berdampak pada rendahnya harga diri, hilangnya kepercayaan diri, serta munculnya perasaan putus asa terhadap masa depan. Apabila kondisi ini tidak ditangani secara tepat, maka akan menghambat proses pembinaan serta reintegrasi sosial setelah masa pidana berakhir.

Konseling individu menjadi layanan inti dalam bimbingan dan konseling karena dilaksanakan secara langsung melalui interaksi tatap muka antara konselor dan klien. Interaksi ini memungkinkan terbentuknya hubungan terapeutik yang kuat, yang menjadi dasar dalam keberhasilan proses konseling. Hubungan terapeutik yang baik memberikan rasa aman dan nyaman bagi WBP untuk mengungkapkan perasaan, pikiran, serta pengalaman hidup yang mungkin selama ini terpendam. Melalui proses ini, konselor dapat memahami kondisi psikologis klien secara lebih mendalam, termasuk latar belakang kehidupan, pola pikir, serta dinamika emosional yang memengaruhi perilaku mereka.

Dalam lingkungan Lapas Narkotika Kelas IIA Bandar Lampung, konseling individu tidak hanya berfungsi sebagai sarana pemecahan masalah, tetapi juga sebagai media rehabilitasi psikologis yang berkelanjutan. Konseling membantu WBP untuk memahami diri secara lebih komprehensif, menerima kondisi yang sedang dijalani, serta mengembangkan kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan. Proses ini juga mendorong WBP untuk membangun kembali konsep diri yang positif serta meningkatkan kesiapan mental untuk kembali ke masyarakat. Dengan demikian, konseling individu menjadi bagian penting dalam proses pembinaan yang tidak hanya berfokus pada aspek hukum, tetapi juga pada aspek psikologis (Rahman, 2022).

Lebih jauh lagi, konseling individu berperan sebagai sarana untuk membentuk perubahan perilaku dan pola pikir WBP secara mendasar. Dalam proses konseling, individu didorong untuk melakukan refleksi diri terhadap pengalaman hidup yang telah dilalui, sehingga dapat memahami faktor-faktor yang

menyebabkan keterlibatan dalam perilaku menyimpang. Proses refleksi ini juga membantu individu untuk membangun kesadaran diri serta mengembangkan tanggung jawab terhadap tindakan yang telah dilakukan. Selain itu, konseling memberikan ruang bagi WBP untuk membangun makna baru terhadap kehidupan mereka, sehingga mampu melihat masa depan dengan perspektif yang lebih positif dan penuh harapan.

Dengan demikian, konseling individu tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah jangka pendek, tetapi juga sebagai upaya pembinaan mental yang berkesinambungan. Konseling berkontribusi dalam membentuk individu yang lebih mandiri, memiliki kontrol diri yang baik, serta mampu mengambil keputusan secara rasional. Dalam jangka panjang, hal ini diharapkan dapat membantu WBP untuk menjalani kehidupan yang lebih adaptif dan produktif setelah bebas dari masa pidana. Oleh karena itu, keberadaan layanan konseling individu di lembaga pemasyarakatan menjadi sangat penting sebagai bagian dari upaya rehabilitasi yang holistik dan berorientasi pada perubahan perilaku yang berkelanjutan.

3.2 Tujuan Konseling Individu dalam Pemulihan Kesehatan Mental WBP

Tujuan utama konseling individu adalah membantu klien dalam mengatasi berbagai permasalahan psikologis yang dihadapi serta mencapai kondisi kesejahteraan mental yang optimal. Dalam kerangka teoritis bimbingan dan konseling, tujuan ini tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala psikologis, tetapi juga mencakup pengembangan kapasitas individu dalam memahami diri, mengelola emosi, serta membangun pola pikir yang lebih adaptif. Konseling individu dipandang sebagai proses yang bersifat holistik karena melibatkan aspek kognitif, afektif, dan perilaku secara terpadu, sehingga mampu menghasilkan perubahan yang lebih mendalam dan berkelanjutan pada diri individu.

Dalam konteks Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP), tujuan konseling individu menjadi lebih kompleks dan multidimensional. Hal ini disebabkan oleh

adanya akumulasi tekanan psikologis yang berasal dari pengalaman sebelum menjalani masa pidana, seperti konflik sosial, penyalahgunaan zat, maupun lingkungan yang tidak kondusif, serta tekanan yang muncul selama berada di dalam lembaga pemasyarakatan. Kondisi ini menempatkan WBP sebagai kelompok yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental, sehingga memerlukan intervensi yang tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga rehabilitatif dan preventif (Sari & Nugroho, 2023).

Konseling individu dalam konteks ini diarahkan untuk membantu WBP dalam mengelola emosi negatif yang sering muncul, seperti kecemasan, kemarahan, rasa bersalah, dan perasaan putus asa. Emosi-emosi tersebut, apabila tidak dikelola secara tepat, dapat memperkuat pola pikir negatif serta memicu perilaku maladaptif yang berpotensi menghambat proses pembinaan. Oleh karena itu, konseling berperan penting dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi WBP melalui proses identifikasi, pemahaman, serta pengelolaan emosi secara konstruktif. Kemampuan ini menjadi fondasi utama dalam mendukung stabilitas psikologis individu.

Selain berfokus pada aspek emosional, konseling individu juga bertujuan untuk membantu WBP memahami akar permasalahan yang melatarbelakangi keterlibatan mereka dalam perilaku menyimpang. Proses ini dilakukan melalui refleksi diri yang mendalam dan terarah, sehingga individu mampu mengidentifikasi faktor internal maupun eksternal yang berkontribusi terhadap perilaku tersebut. Dengan adanya pemahaman yang lebih baik terhadap penyebab masalah, WBP diharapkan dapat mengembangkan kesadaran diri yang lebih tinggi serta membangun tanggung jawab pribadi terhadap perubahan yang harus dilakukan di masa depan.

Selanjutnya, konseling individu berperan dalam mengembangkan kemampuan coping WBP dalam menghadapi tekanan lingkungan lembaga pemasyarakatan yang penuh keterbatasan. Lingkungan yang terstruktur dan minim kebebasan seringkali menimbulkan stres psikologis yang tinggi, sehingga individu

membutuhkan strategi adaptif untuk menghadapinya. Melalui konseling, WBP dibimbing untuk mengembangkan keterampilan dalam mengelola stres, menyelesaikan konflik, serta membangun interaksi sosial yang lebih sehat. Pengembangan kemampuan coping ini menjadi salah satu indikator penting dalam keberhasilan proses pembinaan.

Di samping itu, konseling individu juga memiliki tujuan strategis dalam meningkatkan motivasi perubahan pada diri WBP. Motivasi merupakan faktor kunci dalam menentukan keberhasilan proses rehabilitasi, karena tanpa adanya dorongan internal, perubahan yang terjadi cenderung bersifat sementara. Konseling membantu individu dalam membangun harapan, menetapkan tujuan hidup yang realistis, serta menumbuhkan keyakinan bahwa perubahan ke arah yang lebih baik adalah sesuatu yang mungkin dicapai. Dalam hal ini, konseling juga berkontribusi dalam memulihkan rasa percaya diri yang seringkali menurun akibat pengalaman kriminal dan stigma sosial.

Dengan demikian, konseling individu tidak hanya berfungsi sebagai sarana pemecahan masalah jangka pendek, tetapi juga sebagai upaya pemulihan dan pengembangan diri secara komprehensif. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individu yang dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan mampu memberikan dampak signifikan dalam menurunkan tingkat depresi dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis pada narapidana. Oleh karena itu, konseling individu memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung proses rehabilitasi WBP, sekaligus mempersiapkan mereka untuk kembali ke masyarakat dengan kondisi mental yang lebih sehat, stabil, dan adaptif (Hidayat et al., 2022).

3.4 Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan salah satu pendekatan psikoterapi yang berfokus pada keterkaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku dalam membentuk pengalaman psikologis individu. Pendekatan ini berkembang dari paradigma kognitif yang menekankan bahwa respons emosional dan perilaku seseorang tidak semata-mata ditentukan oleh peristiwa yang dialami, melainkan oleh bagaimana individu tersebut menafsirkan peristiwa tersebut. Dengan demikian, CBT memandang bahwa perubahan pada aspek kognitif akan berdampak langsung pada perubahan emosi dan perilaku, sehingga menjadi landasan utama dalam intervensi psikologis modern (Beck, 2021).

Secara konseptual, CBT berasumsi bahwa gangguan psikologis seringkali disebabkan oleh adanya distorsi kognitif atau pola pikir yang tidak rasional. Distorsi ini dapat berupa generalisasi berlebihan, pemikiran hitam-putih, hingga kecenderungan menyimpulkan secara negatif tanpa dasar yang kuat. Pola pikir semacam ini berkontribusi terhadap munculnya emosi negatif seperti kecemasan, depresi, dan perasaan tidak berdaya, yang pada akhirnya memengaruhi perilaku individu secara maladaptif. Oleh karena itu, fokus utama CBT adalah mengidentifikasi, mengevaluasi, dan merekonstruksi pola pikir tersebut agar menjadi lebih realistis dan adaptif.

Dalam konteks Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP), penggunaan CBT menjadi sangat relevan mengingat kondisi psikologis mereka yang cenderung dipenuhi oleh tekanan dan pengalaman negatif. Banyak WBP memiliki pola pikir disfungsi yang berkembang akibat pengalaman hidup yang tidak kondusif, seperti lingkungan sosial yang bermasalah, penyalahgunaan zat, serta pengalaman kegagalan dalam kehidupan. Pikiran seperti merasa tidak berharga, kehilangan harapan, serta kecenderungan menyalahkan diri sendiri menjadi bentuk distorsi kognitif yang umum ditemukan pada populasi ini (Yuliana, 2020).

CBT membantu WBP untuk mengenali dan memahami pola pikir negatif tersebut melalui proses yang sistematis dan terarah. Klien diajak untuk mengidentifikasi pikiran otomatis yang muncul dalam situasi tertentu, kemudian

mengevaluasi validitasnya dengan menggunakan bukti-bukti yang objektif. Proses ini memungkinkan individu untuk menyadari bahwa tidak semua pikiran yang muncul merupakan representasi dari kenyataan. Dengan demikian, WBP dapat mengembangkan perspektif yang lebih seimbang dan rasional dalam memandang diri sendiri maupun situasi yang dihadapi.

Selain berfokus pada aspek kognitif, CBT juga menekankan pentingnya perubahan perilaku sebagai bagian integral dari proses terapi. Intervensi perilaku dilakukan melalui berbagai teknik seperti eksperimen perilaku, latihan keterampilan coping, serta *self-monitoring* yang bertujuan untuk membantu individu membentuk kebiasaan baru yang lebih adaptif. Dalam konteks masyarakat, teknik-teknik ini sangat penting karena membantu WBP dalam menghadapi tekanan lingkungan, mengelola konflik, serta membangun interaksi sosial yang lebih sehat.

Keunggulan CBT dibandingkan pendekatan lain terletak pada sifatnya yang terstruktur, berorientasi pada tujuan, serta berbasis pada bukti empiris. CBT melibatkan partisipasi aktif klien dalam setiap tahap terapi, sehingga individu tidak hanya menjadi penerima intervensi, tetapi juga berperan sebagai agen perubahan dalam dirinya sendiri. Hal ini menjadi penting dalam konteks WBP, karena keberhasilan proses rehabilitasi sangat dipengaruhi oleh tingkat keterlibatan dan motivasi individu dalam menjalani perubahan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa CBT memiliki efektivitas yang tinggi dalam menangani berbagai gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan kecanduan. Pada populasi narapidana, CBT terbukti mampu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi serta kontrol diri. Selain itu, CBT juga berkontribusi dalam mengurangi risiko residivisme dengan membantu individu mengembangkan pola pikir dan perilaku yang lebih adaptif. Oleh karena itu, CBT dapat dianggap sebagai pendekatan yang tidak hanya efektif secara klinis, tetapi juga relevan dalam mendukung proses rehabilitasi dan reintegrasi sosial WBP (Prasetyo & Lestari, 2021).

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memiliki efektivitas yang signifikan dalam proses pemulihan kesehatan mental Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Lapas Narkotika Kelas IIA Bandar Lampung. Temuan ini menggeneralisasi bahwa gangguan mental yang dialami WBP—seperti depresi, trauma, agresi, hingga gangguan kecemasan—berakar pada distorsi kognitif yang diperparah oleh tekanan lingkungan isolasi di dalam lembaga pemasyarakatan. Intervensi CBT terbukti mampu memutus rantai pikiran irasional tersebut melalui teknik restrukturisasi kognitif, yang pada gilirannya mengubah respons emosional dan perilaku subjek menjadi lebih adaptif dan stabil.

Secara lebih spesifik, penelitian ini menunjukkan bahwa keberhasilan pemulihan sangat bergantung pada kemampuan WBP dalam mengenali pemicu (*trigger*) internal dan eksternal mereka. Penurunan skor gejala psikologis pada subjek AM, BY, dan AY membuktikan bahwa modifikasi pada fungsi kognitif secara otomatis berkontribusi pada kesiapan mereka dalam mengikuti program pembinaan lapas secara lebih kooperatif. Dengan demikian, kesehatan mental yang stabil merupakan fondasi utama bagi keberhasilan rehabilitasi secara keseluruhan.

Sebagai langkah rekomendatif, penelitian ini menyarankan agar pihak Lembaga Pemasyarakatan dapat mengintegrasikan layanan konseling berbasis CBT secara sistematis dan berkelanjutan dalam kurikulum pembinaan narapidana. Diperlukan penguatan kapasitas bagi konselor atau staf bimbingan kemasyarakatan dalam menguasai teknik-teknik CBT yang spesifik untuk kasus penyalahgunaan narkoba dan trauma. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas jangkauan penelitian dengan melibatkan jumlah subjek yang lebih besar serta memantau keberlanjutan dampak kognitif ini pasca-bebas (*re-entry*) guna memastikan penurunan angka residivisme secara jangka panjang di masyarakat.

Daftar Pustaka

- A. , Setiawan. 2021. Penerapan Terapi Kognitif Perilaku untuk Mengurangi Gejala Depresi pada Mahasiswa. Skripsi. Universitas Negeri Jakarta.
- Aswar, A. K. A. S., & Yasin, H. M. (2021). Peranan Lembaga Pemasyarakatan dalam Melakukan Pembinaan terhadap Narapidana Lanjut Usia. *AL-ISHLAH: Jurnal Ilmiah Hukum*, 24(1), 104-125. <https://jurnal.fh.umi.ac.id/index.php/ishlah/article/download/v24n1-7/57/220>
- A.T., Andi Mappiare,. 2006. Kamus Istilah Konseling. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- D, Sukmawati. 2021. Prinsip Dasar Cognitive Behavioral Therapy dalam Psikologi Klinis. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Dewanthi, Sinta Sih. (2015). Pengembangan Bahan Ajar Geometri Analitik Berbasis Guided Discovery untuk Memfasilitasi Berpikir Kritis. Dalam Murtadho, Ali (Eds.) Peran Matematika dan Pendidikan Matematika Dalam Menghadapi Isu-isu Global: Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika, Diselenggarakan oleh Program Studi Pendidikan Matematika, UMS, 7 Maret 2015 (hal. 187-199). Surakarta: Muhammadiyah University Press. Diakses dari <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/5988>
- Fatimah. 2019. Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam di SMP PIRI Jati Agung. Skripsi. UIN Raden Intan Lampung.
- Fitri & Widyastuti, Overcoming Methamphetamine Withdrawal Syndrome through CBT, *Media Keperawatan Indonesia*. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/MKI/article/view/8191>
- Gustaman, T. 2023. Kesehatan Mental dalam Perspektif Sosial Budaya. Jakarta: Prenada Media.
- Klimoski, R., & Palmer, S. (1993). The ADA and the hiring process in organizations. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 45(2), 10-36. doi:10.1037/1061-4087.45.2.10.
- Kwon, O.N. (2002). Conceptualizing the Realistic Mathematics Education Approach in the Teaching and Learning of Ordinary Differential Equations. Presented at International Conference on the Teaching of Mathematics (at the Undergraduate Level), Hersonissos, Crete , Greece, July 1-6, 2002.
- Lubis, Yusril Mahendra. 2024. Penerapan CBT Mengatasi Anxiety Disorder di Lapas Pekanbaru. Skripsi. UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Marzuki, “Metodologi Riset (Panduan Penelitian Bidang Bisnis dan Sosial)”, (Yogyakarta: Ekonisia, 2005), 10. Layanan Konseling Individual pada Warga Binaan, *Jurnal Kebajikan (Universitas Negeri Makassar)*, accessed September 9, 2025
- Moleong, Lexy J. 2017. Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Mubarok, Maunatul. 2022. Implementasi CBT pada Korban Penyalahgunaan Narkoba. Skripsi. UIN Walisongo.
- Nurihsan, Achmad Juntika. 2012. Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling (Edisi Revisi). Bandung: PT. Refika Aditama.
- Newell, A. & Simon, H. (1972). Human Problem Solving. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Nugraha, M. (2019). Pola Pembinaan Narapidana Di Lapas Paedang Bogor Sebagai Pelaksanaan Sistem Pemasarakatan. *Jurnal Yustisi*, 4(2), 15-27. <https://journal.forikami.com/index.php/nusantara/article/download/505/265/3436>
- Nugroho, E. S., & Rahman, F. (2020). Peran Pikiran Bawah Sadar dalam Terapi Konseling untuk Pemulihan Kesehatan Mental Narapidana. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 12(3), 210-225.
- Nugroho, Zuhda B. & Harta, Idris. (2013). The Backgrounds of Female Student's Enrollment at The Mathematics Education Department of Muhammadiyah University of Surakarta. Dalam Murtadho, Ali., Wardoyo, Ali & Setyawan, Yusuf M (Eds.), *Kurikulum Matematika 2013: Berpikir tingkat tinggi dan berakhlak mulia: Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Matematika, Diselenggarakan oleh Program Studi Pendidikan Matematika, UMS, 15 Mei 2013 (hal. 182-188)*. Surakarta: Fairuz Media.
- Prayitno. 2020. Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling di Lembaga Pemasarakatan: Pendekatan untuk Pemulihan Kesehatan Mental Narapidana. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Prayitno & Erman Amti. 2015. Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prabowo, R. (2021). "Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy dalam Mengatasi Gangguan Kesehatan Mental pada Narapidana." *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 9(3), 145-158.
- Rahmawati, F., & Wibowo, A. (2020). "Pengaruh Terapi Kognitif Perilaku (CBT) terhadap Penurunan Kecemasan Pada Remaja," *Jurnal Psikologi Indonesia* 7, no. 2 (2020)
- R., Nurtjahjo. 2023. Keterampilan Emosional melalui CBT bagi Narapidana: Dampak dan Evaluasi. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Padjadjaran.
- R. P., Sari. 2022. Implementasi konseling adiksi dengan teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam proses rehabilitasi remaja korban penyalahguna NAPZA di IPWL Yayasan Dharma Wahyu Insani (D'Win Foundation) Kelurahan Pintu Air Kota Pangkalpinang. Skripsi. IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
- Sanjaya, Andrian. 2024. Konseling Individu Dengan Metode CBT Untuk Mereduksi Keinginan Menggunakan Napza. UIN Raden Intan Lampung.
- Sari, Y. P., & Utami, M. S. (2023). Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesehatan Mental Remaja di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 12(1), 45-52 Solehah, R., Utami, M. H.,

- & Ayunita, D. M. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial dari Keluarga dan Teman Sebaya terhadap Kesehatan Mental Remaja di Era Digital yang Penuh Tantangan. PSIKIS.
- Skemp, R. R. (1987). *The Psychology of Learning Mathematics*. New Jersey, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Sillick, T. J., & Schutte, N. S. (2006). Emotional intelligence and self-esteem mediate between perceived early parental love and adult happiness. *E-Journal of Applied Psychology*, 2(2), 38–48. Diakses dari <http://ojs.lib.swin.edu.au/index.php/ejap>
- Susilowati, Sunawan, Purwanto (2019), The Effectiveness of Group Counseling with CBT Approach, *Jurnal Bimbingan Konseling Unnes*. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jubk/article/view/34395>
- Stromberg, Anna. (2002). Trustworthiness in Qualitative Methods. Diakses dari https://www.hu.liu.se/larc/utbildning-information/scientific-methodology/kursmaterial/1.407212/SciMeth_validitet_strmberg.pdf
- Sofyan, Willis S. 2007. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Cetakan Ke-19. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2021. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- S. Hibana Rahman. 2003. *Bimbingan dan Konseling Pola*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Saidah Saidah, "Implementasi Manajemen Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah," *Al-Fikrah: Jurnal Kependidikan Islam Iain Sulthan Thaha Saifuddin* 5 (2014): 56520.
- Sari, Y. P., & Utami, M. S. (2022). "Pengaruh Program Rehabilitasi Berbasis CBT terhadap Kesehatan Mental Warga Binaan Masyarakat." *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 12(1), 45-52.
- Tohirin. 2021. *Psikologi Bimbingan dan Konseling: Aplikasi dalam Pemulihan Kesehatan Mental Narapidana Narkotika*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa.
- Walgito, Bimo. 1989. *Bimbingan Dan Penyuluhan Di Sekolah*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Waltman, Scott H. 2021. *Socratic Questioning for Therapists and Counselors: Learn How to Think and Intervene Like a Cognitive Behavior Therapist*. New York: Routledge.
- Widiastuti, N. (2023). "Cognitive Behavioral Therapy untuk Pemulihan Kesehatan Mental di Lapas: Sebuah Tinjauan." *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(2), 200-215.
- Wijaya, Ariyadi., Heuvel-Panhuizen, Marja van den., Doorman, Michiel., & Robitzsch, Alexander. (2014). Difficulties in Solving Context Based PISA Mathematics Tasks: An Analysis of Student's Errors. *The Mathematics Enthusiast*, 11(3), 555 – 585.

- World Health Organization. (2022). Mental health: Strengthening our response.
- Y. P., Sari. 2022. Kesehatan Mental Narapidana: Tantangan dan Solusi. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Airlangga.
- Yuliandari, Risa. 2019. Psikologi Kesehatan Mental. Yogyakarta: Deepublish.
- Yusuf, Syamsu. 2016. Konseling Individual: Konsep Dasar dan Pendekatan. Bandung: Refika Aditama.