Jurnal Fokus Konseling, Volume 10 Number 2 (2024) pp. 105 - 115
ISSN Print : 2356-2102
ISSN Online : 2356-2099
DOI: https://doi.org/10.52657/jfk.v11i2.2720

Konseling Islam Dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Untuk Meningkatkan *Self Regulation* Narapidana Kasus Narkotika

Kholil Puspitasari[1], Nurin Baroroh[2]
Universitas KH. Mukhtar Syafa'at Blokagung, Banyuwangi
***Corresponding author, e-mail:** puspitasarikholil@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas konseling Islami berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam meningkatkan regulasi diri narapidana kasus narkotika dengan latar belakang keluarga *broken home*. Subjek penelitian adalah seorang narapidana perempuan berusia 19 tahun di Lapas Banyuwangi, yang memiliki permasalahan kompleks berupa ketergantungan narkotika, gangguan emosional, impulsivitas, dan krisis spiritual. Penelitian menggunakan metode penelitian tindakan bimbingan dan konseling Islami yang melibatkan empat tahapan: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara semi-struktural, observasi, dan analisis dokumen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan konseling Islami berbasis CBT tidak hanya membantu subjek mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif, tetapi juga memperbaiki regulasi diri melalui internalisasi nilai-nilai Islam. Subjek menunjukkan perubahan signifikan dalam kemampuan mengelola emosi, mengontrol perilaku impulsif, dan menemukan makna hidup berdasarkan prinsip spiritual. Pendekatan ini menawarkan solusi holistik dengan fokus pada aspek psikologis dan spiritual, menjadikannya relevan dalam rehabilitasi narapidana kasus narkotika di Indonesia.

Kata Kunci: Konseling Islam, *Cognitive Behavioral Theraphy*, Narapidana Narkotika

Received : 2025-05-03. Published : 2025-08-31.

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License
Website: http://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus

PENDAHULUAN

Kasus penyalahgunaan narkotika di Indonesia telah menjadi isu krusial yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan masyarakat, tidak hanya merusak kesehatan fisik dan mental seorang individu, tetapi juga menyebabkan disfungsi sosial dan spiritual (Sri Purwatiningsih 2021). Jumlah narapidana kasus narkoba di Indonesia terus meningkat secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Menurut laporan Direktorat Jendral Pemasyarakatan pada Desember 2019, terdapat 42.649 narapidana kasus narkotika, atau 34% dari total narapidana di Indonesia (Oktaviani and Yumitro 2022). Salah satu kelompok yang paling rentan terhadap penyalahgunaan narkotika adalah remaja dan dewasa muda, yang sering kali tidak memiliki dukungan emosional atau lingkungan yang kondusif (Ni Made and Ni Ketut 2020). Hal ini sejalan dengan temuan (Izzatiya et al. 2023) yang menunjukkan bahwa anak-anak dari keluarga

broken home memiliki risiko lebih tinggi untuk terlibat dalam penyalahgunaan narkotika akibat ketidakstabilan emosional dan kurangnya dukungan keluarga (Izzatiya et al. 2023).

Penyalahgunaan narkotika seringkali berakar pada pola pikir yang disertai dengan kecenderungan perilaku implusif dan penghindaran masalah (Nova et al. 2024). Selain itu, faktor-faktor seperti gangguan mental, stres, dan depresi dapat memperburuk kondisi psikologis individu, yang membuat narkotika menjadi pelarian sementara (Baumeister, Vohs, and Tice 2007). Tekanan dari teman sebaya, ketersediaan narkoba yang mudah diakses, serta pola pengasuhan yang tidak stabil di keluarga, menjadi faktor-faktor yang meningkatkan risiko individu terjerumus dalam penyalahgunaan narkotika (Izzatiya et al. 2023). Individu yang tumbuh dalam lingkungan yang penuh dengan kekerasan, ketidakstabilan emosional, atau kemiskinan, sering kali merasa terasing dan mencari pelarian dalam narkotika untuk menghindari kenyataan yang sulit dihadapi (Frazier, Schwartz, and Metcalfe 2021)
Allah SWT dalam Al-Qur'an berfirman:

"وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ" **(QS. Al-Baqarah: 195)**

"Dan belanjakanlah harta bendamu di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan dengan tanganmu, dan berbuat baiklah; sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik."

Ayat ini mengingatkan kita untuk menjaga diri kita agar tidak terjerumus dalam kebinasaan, termasuk dalam perilaku yang merusak seperti penyalahgunaan narkoba. Dengan demikian, penyalahgunaan narkotika bertentangan dengan prinsip menjaga diri dari kehancuran yang diatur dalam Islam.
Selain itu, dalam Surah Al-Ma'idah (5:90), Allah SWT berfirman:

"يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ"
(QS. Al-Ma'idah: 90)

"Hai orang-orang yang beriman, sesungguhnya khamar (minuman keras), judi, berhala, dan azlam (anak panah untuk taruhan) adalah kotor dari perbuatan syaitan, maka jauhilah itu agar kamu mendapat keberuntungan."

Ayat ini jelas melarang segala bentuk penyalahgunaan zat yang dapat membahayakan tubuh dan pikiran, termasuk narkotika. Narkoba, yang merupakan bentuk penyalahgunaan zat, juga disebut sebagai bagian dari keburukan yang harus dijauhi oleh umat Islam.

Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) telah diakui secara luas sebagai pendekatan terapeutik yang efektif dalam mengatasi masalah psikologis dengan fokus pada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku (Setyorini 2024). CBT didasarkan pada teori kognitif yang pertama kali diperkenalkan oleh (Clark and Beck 2011), menekankan pentingnya hubungan antara pola pikir, emosi, dan perilaku individu dalam mengatasi berbagai masalah psikologis. Beck (2011) menjelaskan bahwa gangguan mental, seperti depresi, sering kali dipengaruhi oleh pola pikir negatif yang tidak realistis. Oleh karena itu, CBT bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir ini menjadi lebih adaptif. Dalam konteks konseling islam, CBT dapat dipadukan dengan nilai-nilai spiritual dengan menggunakan Al-Qur'an dan Sunnah sebagai landasan untuk menggantikan pikiran negatif dengan prinsip-prinsip positif yang mendukung kesehatan mental dan spiritual (Zuraida Ahmad Sabki, Che Zarrina Sa'ari, and Sharifah Basirah Syed Muhsin 2018). Nilai-nilai islam dapat memberikan kerangka kerja yang relevan untuk membantu narapidana menemukan makna baru dalam hidup dan membangun kontrol diri yang lebih baik.
Sebagaimana dalam hadits Nabi Muhammad SAW yang mengatakan:

"كُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ وَكُلُّ مُسْكِرٍ خَمْرٌ وَكُلُّ خَمْرٍ حَرَامٌ" (HR. Bukhari dan Muslim)

"Setiap sesuatu yang memabukkan adalah khamar, dan setiap yang memabukkan adalah haram."

Hadits ini menegaskan bahwa segala bentuk ketergantungan yang merusak akal dan tubuh, termasuk narkotika, adalah haram dalam Islam. Oleh karena itu, penting untuk menemukan cara untuk mengatasi kecanduan ini dengan pendekatan yang tidak hanya menyentuh aspek kognitif tetapi juga rohani.

Beberapa penelitian sebelumnya sudah banyak yang membahas tentang CBT dalam membantu meningkatkan kemampuan *self-regulation* individu (Azka 2017). Self-regulation merujuk pada kemampuan individu untuk mengendalikan dan mengatur pikiran, emosi, serta perilaku mereka, terutama dalam menghadapi tekanan atau godaan yang dapat mengarah pada keputusan yang tidak sehat, seperti penyalahgunaan narkotika (Frazier, Schwartz, and Metcalfe 2021). Namun, dalam konteks keislaman masih membutuhkan adaptasi agar lebih relevan dengan kebutuhan masyarakat indonesia (Husain and Hodge 2016). Selama ini, bimbingan dan konseling CBT belum sampai pada aspek inti dari konseli (Sa'adah and Rahman 2015). Oleh karena itu, konseling islam membantu melengkapi kekurangan CBT tersebut dengan membantu konseli menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dengan memfungsikan peran *qalb* secara maksimal dalam menemukan hakikat diri, dan perannya sebagai manusia serta menyadari tugas-tugas dan tanggung jawab sebagai makhluk Allah swt. Konseling Islami dapat menjadi pendekatan yang relevan dan penting untuk dibahas (Halik et al. 2024).

Konseling Islami memberikan ruang bagi narapidana untuk menemukan kembali makna hidup melalui pendekatan spiritual yang didasarkan pada nilai-nilai Islam (Hilmi 2023). Konseling ini menawarkan lebih dari sekadar rehabilitasi psikologis, ia juga menawarkan solusi spiritual yang membantu narapidana menghadapi krisis batin yang mendalam. Pendekatan konseling Islam menjadi penting untuk dikaji lebih dalam sebagai solusi yang tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga memberikan ruang pemulihan spiritual. Konseling Islam merupakan proses bimbingan yang berlandaskan pada nilai-nilai keislaman dengan menggunakan Al-Qur'an dan Hadis sebagai panduan utama dalam membantu individu mengatasi permasalahan hidup (Ramadhani and Halwati 2014). Pendekatan ini tidak hanya membantu konseli mengubah pola pikir negatif, tetapi juga mengarahkan mereka untuk menemukan makna hidup, memperkuat hubungan dengan Allah, dan memahami hakikat diri sebagai hamba-Nya. Dengan memfokuskan pada aspek qalb (hati) dan tazkiyah (penyucian jiwa), konseling Islam menjadi sarana yang efektif untuk membantu narapidana mengurai luka batin, mengembangkan self-regulation, dan membangun kekuatan spiritual sebagai fondasi utama perubahan diri.

Narapidana yang menjadi subjek penelitian yaitu perempuan berusia 19 tahun kasus narkotika berinisial NT dengan latar belakang keluarga broken home menggambarkan kompleksitas permasalahan ini sehingga menjadi representasi nyata dari banyaknya remaja Indonesia yang terjebak dalam lingkaran kecanduan narkotika. Selain mengalami ketergantungan narkotika, ia juga memiliki riwayat penyakit gangguan pada kandung kemih dan lambung. Tubuhnya dipenuhi tato, mencerminkan ekspresi dari pergulatan emosi yang mendalam. Pengalaman hidupnya pernah bekerja sebagai LC (*Ladies Companion*) untuk memenuhi kebutuhan ekonomi, terlibat dalam hubungan seksual di luar pernikahan dengan lawan jenis mengakibatkan kehamilan dan keguguran, serta meninggalkan kewajiban spiritual seperti salat lima waktu. Kondisi ini diperparah oleh perasaan menyalahkan diri, ketidak mampuan menerima kehidupan, dan kecenderungan mengakhiri hidup yang semakin memperburuk keadaan.

Permasalahan yang dihadapi sangat kompleks, termasuk gangguan emosional, perilaku implusif, dan kesulitan dalam mengelola stres. Dalam situasi yang penuh

tekanan, seperti yang dialami oleh narapidana tersebut, *self-regulation* memegang peran penting dalam proses pemulihan. Kemampuan untuk mengelola emosi, mengontrol impuls, dan mengatasi stres dapat menjadi faktor penentu dalam mengurangi ketergantungan terhadap narkoba serta meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan. Sebagaimana dijelaskan oleh (Baumeister, Vohs, and Tice 2007), kemampuan *self-regulation* sangat dipengaruhi oleh sumber daya mental yang terbatas. Jika seseorang terus-menerus menghadapi tekanan atau stres, sumber daya ini cenderung terkuras, sehingga kemampuan untuk mengendalikan diri menurun. Hal ini sejalan dengan temuan yang menyatakan bagaimana *self-regulation* memungkinkan individu untuk memproses tujuan, mengatur emosi, dan mengelola motivasi mereka, yang semuanya penting dalam menjaga keseimbangan psikologis dan kesehatan mental (Frazier, Schwartz, and Metcalfe 2021). Dengan adanya permasalahan tersebut metode cbt menjadi salah satu alternatif konseling islam untuk mengatasi permasalahan narapidana narkotika.

Konseling islam dengan menggunakan pendekatan CBT terbukti efktif tidak hanya membambantu menyelesaikan permasalahan yang hanya berfokus pada aspek kognitif melainkan juga fokus dalam pengubahan aspek rohani (Farihah and Rachman 2017). Hal ini terbukti dengan pendekatan terdahulu, salah satunya yaitu penelitian yang dilakukan Penelitian terdahulu oleh Agung Minto, Fia Nurfitria, dkk membahas Psikoterapi kognitif perilaku berbasis nilai spiritual untuk meningkatkan regulasi diri residivis pembegalan (Wahyu et al. 2022). Studi ini menggunakan metode penelitian pengembangan dengan tahapan ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation*) hasil menunjukkan eksplorasi perilaku residivis yang diwujudkan pada analisis fungsi S-O-R-C menunjukkan bahwa narapidana residivis memiliki regulasi diri rendah dan memiliki banyak pemikiran irasional pada aspek kognitif, serta memiliki nilai spiritual yang belum terinternalisasi, hasil pengembangan model psikoterapi kognitif perilaku berbasis nilai spiritual dalam lima sesi yang berwujud modul telah tervalidasi sangat tinggi oleh ahli dan calon pengguna.

Selanjutnya penelitian oleh Alief Budiyono dan Lutfi Faishol membahas Penerapan Konseling Kognitif Islami untuk Meningkatkan Regulasi Diri Narapidana di Lapas Kelas IIA Purwokerto (Budiyono and Lutfi 2020). Studi ini menggunakan pendekatan konseling kognitif islam. Dengan pendekatan tersebut akan didapatkan perubahan dalam diri narapidana yang meliputi cara paradigma berfikir, cara menggunakan potensi nurani, cara beriman, berkeyakinan dan bertingkah laku berdasarkan al-qur'an dan al-hadits. Penelitian yang dilakukan oleh Eni Kuswatun, N Nurjannaj, dan D Depriansya dengan judul "Konseling Islam Dengan Pendekatan *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT) Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja" (Kuswatun, Nurjannah, and Depriansya 2021). Metode yang digunakan adalah metode tindakan bimbingan dan konseling islam. Konseling dilakukan sebanyak lima sesi. Penelitian ini mendapatkan hasil yaitu konsep bimbingan dan konseling kognitif behavior terapi melalui pendekatan Islam yaitu dapat mengatasi kenakalan remaja. CBT melalui pendekatan islam dapat membantu mengurangi perilaku klien sehingga perilaku negatif yang muncul menjadi perilaku yang positif.

Urgensi dari penelitian ini sangatlah tinggi, mengingat bahwa tanpa intervensi yang tepat, narapidana dan individu dengan masalah perilaku lainnya berisiko terus terjerumus dalam siklus perilaku negatif yang tidak hanya merugikan diri mereka sendiri, tetapi juga berpotensi memperburuk masalah sosial di masyarakat. Jika penelitian dan intervensi semacam ini tidak dilakukan, maka fenomena kenakalan remaja, penyalahgunaan narkotika, dan perilaku maladaptif lainnya akan terus berkembang, yang pada akhirnya memperburuk kondisi psikologis dan sosial para

individu tersebut. Tanpa adanya pendekatan yang holistik dan berbasis nilai, seperti konseling Islam dengan pendekatan CBT, individu yang terlibat dalam perilaku menyimpang akan kesulitan untuk menemukan jalan keluar yang lebih konstruktif dan spiritual dalam menghadapi masalah mereka. Oleh karena itu, penelitian dan intervensi semacam ini penting untuk menghindari konsekuensi jangka panjang yang dapat merusak perkembangan psikologis, sosial, dan spiritual narapidana serta remaja yang terlibat dalam perilaku negatif.

Penelitian sebelumnya telah banyak membahas tentang penggunaan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam membantu mengatasi berbagai problematika remaja, terutama yang berkaitan dengan aspek kognitif dan emosional. Namun, hingga saat ini, masih sangat terbatas penelitian yang tidak hanya berfokus pada pengubahan pola pikir remaja tetapi juga mengintegrasikan aspek spiritual atau rohani sebagai bagian dari intervensi. Dalam konteks narapidana kasus narkotika, pendekatan ini sangat relevan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana CBT, yang dipadukan dengan pendekatan spiritual berbasis nilai-nilai Islam, dapat membantu narapidana remaja kasus narkotika meningkatkan regulasi diri mereka, baik dari segi emosional maupun rohani. Pendekatan holistik ini diharapkan mampu memberikan dampak positif dalam mengatasi kecanduan, mengubah perilaku negatif, dan membangun landasan yang lebih kuat untuk rehabilitasi.

Penelitian dengan judul Konseling Islam dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk Meningkatkan *Self-Regulation* Narapidana Kasus Narkotik*a* memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya dalam penggunaan pendekatan CBT yang diintegrasikan dengan nilai-nilai Islami, fokus pada peningkatan regulasi diri, serta pelaksanaan intervensi melalui sesi konseling terstruktur. Semua penelitian menonjolkan pentingnya internalisasi nilai spiritual untuk mendukung perubahan perilaku individu bermasalah, baik residivis, remaja bermasalah, maupun narapidana. Namun, penelitian ini berbeda dalam subjek dan konteksnya, yang secara khusus berfokus pada narapidana kasus narkotika di lapas, sementara penelitian lain membahas residivis pembegalan, narapidana umum, dan remaja dengan kenakalan. Selain itu, penelitian ini lebih menekankan rehabilitasi spiritual dan mental akibat dampak adiksi narkotika, menjadikannya lebih spesifik dibandingkan penelitian lainnya yang tidak berfokus pada masalah adiksi. Sehingga keterbedaan tersebut menjadi keterbaruan dalam penelitian ini.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan metode penelitian tindakan bimbingan dan konseling islam (PTBKI) berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk meningkatkan *Self-regulation* narapidana kasus narkotika. Prosedur penelitian tindakan ini dirancang dalam empat tahapan yang mengikuti prosedur penelitian, yaitu (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, dan (4) refleksi, untuk memastikan proses bimbingan efektif dan relevan. Tahapan penelitian diatas mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh Suyadi dalam jurnal *of contemporary islamic counseling* oleh (Kuswatun, Nurjannah, and Depriansya 2021). Penelitian tindakan bimbingan dan konseling islam ini dilakukan pada narapidana kasus narkotika. Konseli merupakan remaja wanita 19 tahun dengan latar belakang keluarga broken home menggambarkan kompleks termasuk gangguan emosional, perilaku implusif, dan kesulitan dalam mengelola stres. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September sampai dengan Oktober 2024 bertempat di Lapas Banyuwangi .

Pemilihan subjek ini didasarkan pada kompleksitas masalah yang dihadapi, termasuk gangguan emosional, perilaku impulsif, dan kesulitan mengelola stres yang sering dialami oleh narapidana dengan latar belakang serupa. Selain itu, narapidana

kasus narkotika umumnya memiliki regulasi diri yang rendah (Amita et al. 2023), sehingga membutuhkan pendekatan rehabilitasi berbasis konseling yang mengintegrasikan terapi kognitif perilaku (CBT) dengan nilai-nilai Islam untuk membantu mereka mengatasi permasalahan pribadi, memperbaiki pola pikir, dan meningkatkan regulasi diri. Subjek ini relevan karena mewakili kebutuhan mendalam akan model konseling yang efektif dalam konteks rehabilitasi spiritual dan psikologis.

Sumber informan dalam penelitian ini terdiri dari beberapa pihak yang relevan untuk mendukung validitas data. Informan utama adalah narapidana wanita berusia 19 tahun berinisial NT yang menjadi subjek konseling, memberikan data primer melalui wawancara tentang pengalaman dan perubahan yang dirasakannya selama proses konseling Islami berbasis CBT. Selain itu, petugas lapas berperan sebagai informan pendukung, memberikan informasi tambahan terkait kondisi emosional, perilaku, dan perkembangan konseli selama berada di lapas.

Pendamping atau konselor yang terlibat dalam proses konseling juga menjadi sumber informasi penting, khususnya terkait teknik-teknik yang diterapkan dalam CBT Islami dan efektivitas intervensi tersebut. Dokumen resmi dari lapas, seperti catatan kondisi psikologis dan perilaku konseli, juga digunakan untuk mendukung analisis data. Kombinasi dari berbagai informan ini memberikan gambaran yang komprehensif mengenai efektivitas konseling Islami berbasis CBT dalam meningkatkan regulasi diri narapidana.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi studi wawancara, observasi, dan dokumen. Wawancara semi-struktural dilakukan dengan narapidana untuk menggali informasi tentang pengalaman pribadi narapidana dalam mengikuti konseling Islam berbasis CBT serta perubahan yang dirasakan dalam kemampuan untuk mengatur diri. Selain itu, observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung proses konseling yang berlangsung, bagaimana teknik CBT diterapkan dalam konteks konseling Islam dan bagaimana narapidana menginternalisasi ajaran-ajaran Islam dalam upaya meningkatkan *self-regulation*. Dokumen yang dapat diperoleh dalam penelitian ini meliputi catatan kepribadian dan psikologis narapidana yang mencakup hasil asesmen terkait kondisi emosional, tingkat stres, dan perilaku impulsif, serta rekam jejak narapidana yang mencatat riwayat hukuman dan alasan penahanan

Data yang diperoleh dari kedua teknik tersebut akan dianalisis menggunakan Analisis studi kasus digunakan untuk menggambarkan dan memaparkan hasil dari wawancara, observasi, dan dokumentasi secara rinci tanpa melakukan perbandingan atau pengujian hubungan antar variabel. Hasil analisis ini akan mencakup perubahan dalam perilaku, pola pikir, dan kemampuan *self-regulation* yang terjadi pada narapidana yang mengikuti konseling berbasis CBT. Peneliti akan merinci proses konseling, termasuk metode CBT yang digunakan dan penerapan nilai-nilai Islam, serta efek-efeknya terhadap narapidana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan melalui tahapan-tahapan konseling yang jelas, yang dimulai dengan asesmen, dilanjutkan dengan proses terapi dan modifikasi perilaku, serta akhirnya diikuti oleh *follow-up* untuk memastikan keberlanjutan perubahan yang tercapai. Berikut adalah rincian tahapan konseling yang diterapkan pada klien NT:

Sebelum menjalani proses konseling, klien mengalami berbagai permasalahan yang kompleks dalam aspek fisik, emosional, spiritual, perilaku, dan psikologis. Secara fisik, ia mengalami ketergantungan pada narkotika serta gangguan pada kandung kemih dan lambung. Tubuhnya juga dipenuhi tato. Dari segi emosional, klien

menunjukkan perasaan menyalahkan diri sendiri, ketidakmampuan menerima kenyataan hidup, serta kecenderungan untuk mengakhiri hidup, bahkan pernah mencoba bunuh diri.

Dalam aspek spiritual, ia tidak menjalankan salat lima waktu dan merasa kehilangan arah serta makna hidup. Perilakunya cenderung impulsif, seperti melakukan aktivitas seksual berisiko tinggi, serta mengalami kesulitan dalam mengelola stres. Sementara itu, dari sisi psikologis, klien menunjukkan ketidakstabilan emosi, kurangnya regulasi diri, serta pemikiran negatif yang mendalam. Kondisi ini menunjukkan perlunya pendekatan konseling yang holistik untuk membantu klien menemukan kembali keseimbangan dalam hidupnya.

Pada Sesi 1, konselor memulai proses dengan asesmen dan diagnosa awal, di mana observasi dan wawancara digunakan untuk menganalisis gejala-gejala yang dialami klien. Hal ini bertujuan untuk memahami lebih dalam kondisi klien sebelum memulai konseling.

Sesi 2, yaitu *Attending/Opening*, melibatkan perkenalan dan komunikasi baik verbal maupun non-verbal, yang bertujuan untuk membina hubungan dengan klien dan menciptakan *rapport* yang mendalam. Sebelum konseling, NT menunjukkan sikap tertutup, tanpa ekspresi, namun setelah proses ini, klien mulai terbuka, merasa dihargai, responsif, dan merasa lebih aman dalam berinteraksi dengan konselor.

Pada Sesi 3, konselor mengarahkan klien untuk membuat komitmen terhadap perubahan yang akan dilakukan. Konselor berusaha meyakinkan NT untuk berkomitmen dalam melakukan perubahan menyeluruh—mulai dari pikiran, perasaan, hingga perilaku yang sebelumnya negatif menuju yang lebih positif. Hal ini menjadi langkah penting dalam proses transformasi diri klien.

Sesi 4 fokus pada modifikasi perilaku, yang mengidentifikasi masalah utama klien, seperti ketergantungan narkotika, perasaan menyalahkan diri, kecenderungan bunuh diri, serta ketidakmampuan menerima kenyataan hidup. Dalam proses ini, NT diajak untuk mempraktikkan perilaku positif, seperti rajin membaca, disiplin waktu, berbicara dengan sopan, dan membantu orang yang membutuhkan. Selain itu, konselor memberikan pendidikan keagamaan tentang pentingnya salat, mengaji, dan dampak negatif dari narkotika serta perilaku dosa. Melalui teknik CBT, NT mulai menunjukkan perubahan nyata: ia mulai disiplin waktu, mengendalikan dorongan impulsif, dan mampu mengelola stres dan emosi dengan baik. Hal ini berkontribusi pada peningkatan *self-regulation* dalam diri NT.

Terakhir, pada Sesi 5, konselor melakukan *follow-up* untuk memastikan bahwa NT tetap berkomitmen dalam menjalani hidup dengan berpikir dan bertindak positif. Klien diarahkan untuk terus menjalani aktivitas sehari-hari dengan cara yang lebih baik, menjaga kemajuan yang telah tercapai, serta mempertahankan pola pikir dan perilaku positif yang telah dipelajari.

Hasil yang dicapai oleh klien NT dalam penelitian ini sangat dipengaruhi oleh penerapan Konseling Islam dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), narapidana kasus narkotika yang berasal dari latar belakang keluarga broken home, dalam meningkatkan *self-regulation* dan mengatasi masalah emosional serta perilaku yang dialaminya. NT menunjukkan pola perilaku yang negatif, seperti perasaan tidak berharga, kecenderungan untuk menghindari tanggung jawab, serta sering kali merasa terjebak dalam perasaan bersalah yang mendalam. Pola pikir yang keliru ini memperburuk kondisi emosional dan mental NT, terutama dalam menghadapi perasaan kesepian dan penyesalan atas masa lalunya yang penuh masalah.

CBT, yang telah terbukti efektif dalam membantu berbagai masalah psikologis, dapat menjadi salah satu cara untuk mengubah pola pikir irasional NT, yang sering kali memperburuk perasaan tertekan dan keinginannya untuk mengakhiri hidup. Melalui CBT, NT dapat belajar untuk mengidentifikasi dan mengubah pemikiran

negatif yang muncul, serta menggantikannya dengan cara berpikir yang lebih positif dan realistis. Dengan pemahaman ini, NT diharapkan dapat lebih bijaksana dalam mengambil keputusan dan meningkatkan pengendalian diri, sekaligus menjalani proses konseling Islami yang mengarah pada penyembuhan jiwa melalui penguatan iman dan spiritualitas.

Sebagian besar studi mengatakan 84% CBT menjadi bagian yang paling komprehensif dan kontemporer sampai saat ini dan sangat efektif dalam membantu penyelesaian masalah (Amelia et al. 2024). Teori *cognitive behavioural therapy* (CBT) pada dasarnya meyakinkan bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui rangkaian stimulus kognisi respon (SKR) yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognisi akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak (Zuraidah Zuraidah 2023). Keyakinan manusia dalam memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, dimana pemikiran yang irasional dapat menyebabkan gangguan emosi dan tingkah laku.

Namun, dalam pemulihan narapidana kasus narkotika sering kali terhambat oleh ketidakmampuan untuk mengendalikan emosi dan perilaku, serta pola pikir yang tidak rasional. Dalam penelitian ini, pendekatan konseling Islam dengan CBT menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan *self-regulation* narapidana. CBT sendiri dikenal luas sebagai salah satu teknik psikoterapi yang efektif dalam mengatasi berbagai masalah emosional dan perilaku, termasuk kecanduan. Teknik ini berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang irasional yang mendasari perilaku destruktif, dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih sehat dan rasional.

Pendekatan *cognitive behavioural therapy* (CBT) berfungsi sebagai alat untuk membantu dirinya mengatasi pola pikir negatif dan merugikan, seperti rasa tidak berharga dan kecenderungan untuk menyalahkan diri atas masa lalu. Salah satu tantangan terbesar dalam pemulihan narkotika adalah perasaan cemas, depresi, dan rasa putus asa, yang dapat mengarah pada kecanduan lebih lanjut. Melalui CBT, NT diajarkan untuk mengenali pemikiran irasional ini dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih optimis dan realistis, yang membuka jalan untuk perubahan perilaku yang lebih positif.

Perbedaan konseling Islam dengan CBT konvensional adalah dimensi spiritual yang terintegrasi dalam prosesnya. Ajaran Islam yang mengutamakan pengendalian diri, kesabaran, dan rasa tanggung jawab terhadap Allah SWT, memberikan landasan moral yang kokoh bagi perubahan yang lebih mendalam. Pendekatan spiritual ini memberi NT kekuatan untuk tetap bertahan dalam proses pemulihan, sekaligus memberikan rasa makna yang lebih dalam terhadap kehidupannya. Melalui ajaran Islam, NT belajar untuk melihat kembali dirinya sebagai makhluk yang memiliki tujuan lebih besar dalam hidup, bukan hanya sebagai individu yang terperangkap dalam kecanduan narkotika.

Dengan menggunakan prinsip-prinsip Islam, seperti tawakal dan ikhtiar, NT diajarkan untuk tidak hanya mengandalkan usaha pribadi dalam mengubah hidup, tetapi juga untuk menyerahkan segala hasil usaha kepada Allah SWT, yang memberi ketenangan dan kedamaian dalam proses pemulihan. Dimensi spiritual ini menambah kedalaman terapi psikologis, memberikan NT rasa aman dan harapan yang sangat penting dalam mengatasi perasaan putus asa yang seringkali dialami oleh narapidana kasus narkotika.

Konseling Islam dengan pendekatan *cognitive behavioural therapy* (CBT) dapat memodifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak (Budiyono and Lutfi 2020), serta tidak hanya terbatas dari apa yang terlihat (material), melainkan juga adanya unsur

spiritual untuk membantu membentuk jiwa yang sehat dan menjadi manusia yang seutuhnya, serta membantu manusia agar sadar keberadaannya sebagai makhluk Allah SWT (Barizi 2011).

Penelitian ini menunjukkan bahwa yang dicapai oleh NT tidak hanya terbatas pada kontrol emosi dan perilaku dalam konteks penjara, tetapi juga berlanjut hingga kehidupan sehari-hari. Kemampuan NT untuk membuat keputusan lebih rasional dan mengelola perasaan dengan lebih bijaksana merupakan bukti konkret bahwa konseling Islam dengan CBT memberikan perubahan yang bersifat jangka panjang dan mendalam, baik dalam kehidupan pribadi NT maupun dalam hubungan dengan orang lain.

Penelitian ini mengungkapkan penerapan konseling Islam dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) pada klien NT, seorang narapidana kasus narkotika, yang dilakukan dalam beberapa sesi untuk meningkatkan *self-regulation* dan memodifikasi perilaku serta pola pikirnya.

Secara keseluruhan, proses konseling ini menunjukkan bahwa CBT yang dipadukan dengan nilai-nilai Islam memberikan dampak signifikan dalam membantu klien NT untuk memperbaiki self-regulation dan mencapai perubahan perilaku yang lebih positif, yang tidak hanya bermanfaat dalam kehidupan di penjara, tetapi juga untuk kehidupan pribadi dan spiritualnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, konseling Islam dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terbukti efektif dalam meningkatkan *self-regulation* narapidana kasus narkotika, khususnya yang memiliki latar belakang keluarga broken home. Penelitian ini mengungkapkan bahwa penerapan metode CBT yang dipadukan dengan nilai-nilai spiritual Islam dapat mengubah pola pikir negatif yang dialami oleh narapidana, sekaligus memperbaiki regulasi diri mereka. Terlebih lagi, dengan memasukkan dimensi spiritual yang mendalam, klien tidak hanya mendapat pemulihan dari segi psikologis, tetapi juga mengalami peningkatan dalam aspek rohani, yang membantu mereka mengatasi masalah kecanduan narkotika dan menemukan makna hidup yang lebih positif.

Prospek aplikasi penelitian ini ke depan sangat relevan untuk memperluas penerapan konseling Islam berbasis CBT pada kelompok narapidana lainnya, terutama bagi mereka yang memiliki masalah serupa, baik dalam aspek psikologis maupun spiritual. Penelitian lebih lanjut bisa mengeksplorasi metode integrasi ini di berbagai lembaga pemasyarakatan atau institusi rehabilitasi untuk mengatasi kecanduan narkotika dan perilaku maladaptif lainnya, dengan mempertimbangkan variasi latar belakang sosial dan budaya yang lebih luas. Dengan demikian, konseling Islam berbasis CBT berpotensi untuk diterapkan secara lebih luas dalam program rehabilitasi di Indonesia, memberikan solusi yang lebih holistik dan menyeluruh dalam menangani masalah penyalahgunaan narkotika.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an Al-Karim, Departemen Agama Republik Indonesia.

Amelia, Della Fitri, Yesi Widya Inkasari, Azza Amrayni, Alfiyah Pranisesa Gustika, and Putri Yonada. 2024. "Terapi Cbt Berbasis Islam Sebagai Upaya Preventif Bagi Penderita Fear of Missing Out (FOMO)." *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences* 2 (1): 24–38.

Amita, Nindy, Juliarni Siregar, Nilla Listyani, and Laras Assyfa. 2023. "Self-Compassion Dan Self-Esteem Pada Narapidana." *Ganaya : Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora* 6 (1): 241–54. https://doi.org/10.37329/ganaya.v6i1.2134.

Azka, Azka. 2017. "Penerapan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan

Self-Regulation Pada Pengguna Amphetamine Di Balai Besar Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional Lido Sukabumi." *Conference SENATIK STT Adisutjipto Yogyakarta* 3. https://doi.org/10.28989/senatik.v3i0.135.

Barizi, Ahmad. 2011. *Pendidikan Integratif: Akar Tradisi Dan Integrasi Keilmuan Pendidikan Islam*. UIN-Maliki Press.

Baumeister, Roy F., Kathleen D. Vohs, and Dianne M. Tice. 2007. "The Strength Model of Self-Control." *Current Directions in Psychological Science* 16 (6): 351–55. https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x.

Budiyono, Alief, and Faishol Lutfi. 2020. "Penerapan Konseling Islami Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Narapidana Di Lapas Lelas II a Purwokerto." *Icodev* 03 (01): 37–50. https://core.ac.uk/download/pdf/295321906.pdf.

Clark, David A, and Aaron T Beck. 2011. *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. Guilford Press.

Farihah, Muhimmatul, and Imas Kania Rachman. 2017. "Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Berbasis Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Narapidana." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 14 (1): 62–76. https://doi.org/10.14421/hisbah.2017.141-06.

Frazier, Leslie D., Bennett L. Schwartz, and Janet Metcalfe. 2021. "The MAPS Model of Self-Regulation: Integrating Metacognition, Agency, and Possible Selves." *Metacognition and Learning* 16 (2): 297–318. https://doi.org/10.1007/s11409-020-09255-3.

Halik, Al, Eva Apriyanti, Zamratul Aini, Meylia Sari, Khairunnajah Siagian, and Pendekatan Rehabilitasi Remaja Pengguna Narkoba oleh Konselor Adiksi di Loka Rehabilitasi. 2024. "Pendekatan Konselor Adiksi Dalam Rehabilitasi Remaja Pengguna Narkoba Di Loka Rehabilitasi Narkotika Nasional Kalianda." *Narkotika Nasional Kalianda" Jurnal BPI* 05 (01): 1.

Hilmi, Fuad. 2023. "Pendidikan Islam Sebagai Pendekatan Dalam Rehabilitasi Narkoba." *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 12 (3): 2571–84. https://doi.org/10.30868/ei.v12i03.4959.

Husain, Altaf, and David R. Hodge. 2016. "Islamically Modified Cognitive Behavioral Therapy: Enhancing Outcomes by Increasing the Cultural Congruence of Cognitive Behavioral Therapy Self-Statements." *International Social Work* 59 (3): 393–405. https://doi.org/10.1177/0020872816629193.

Izzatiya, Kayla Zahra, Clarissa Frizka Anggaeni, Shakira Bilqis Amali, Dien Azizah, and Leonardo Iskandar Zulkarnain. 2023. "Analisis Toxic Parenting Terhadap Tingkat Kestabilan Mental Anak Masa Kini." *Artikulasi: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia* 3 (2): 86–91. https://doi.org/10.17509/artikulasi.v3i2.68509.

Kuswatun, Eni, N Nurjannah, and D Depriansya. 2021. "Konseling Islam Dengan Pendekatan Cognitive Behavioural Therapy (CBT) Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja [Islamic Counseling With Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Approach To Overcome Juvenile Delinquency]." *Journal of Contemporary Islamic Counselling* 1 (1): 1–10. https://doi.org/10.59027/jcic.v1i1.43.

Ni Made, Suwendri, and Sukiani Ni Ketut. 2020. "Penyimpanganan Perilaku Remaja Di Perkotaan." *KULTURISTIK: Jurnal Bahasa Dan Budaya* 4 (2): 51–59. https://doi.org/10.22225/kulturistik.4.2.1892.

Nova, Riki, Dessy Abdullah, Berry Rahmadhoni, Muhammad Ivan, Nurwiyen Nurwiyen, Zamsari Chan, and Arief Rinaldy. 2024. "Bahaya Napza Bagi Kesehatan Dan Perkembangan Intelektual Anak Usia Sekolah." *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS* 2 (4): 1126–40. https://doi.org/10.59407/jpki2.v2i4.1079.

Oktaviani, Sukma, and Gonda Yumitro. 2022. "Ancaman Bahaya Narkoba Di Indonesia Pada Era Globalisasi." *Jurnal Education and Development* 10 (2): 137–43. https://doi.org/10.37081/ed.v10i2.3544.

Ramadhani, Fadila Elma, and Umi Halwati. 2014. "Dakwah Irsyad: Paradigma Dakwah Bimbingan Konseling Islam." *Al-Hiwar Jurnal Ilmu Dan Teknik Dakwah* 12 (1): 27–43. https://doi.org/10.18592/alhiwar.v12i1.11829.

Sa'adah, Fibriana Miftahus, and Imas Kania Rahman. 2015. "Konsep Bimbingan Dan Konseling Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Altruisme Siswa." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 12 (2): 49–59. https://doi.org/10.14421/hisbah.2015.122-05.

Setyorini, Ragil. 2024. "Penerapan Konseling Individu Berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Meningkatkan Motivasi Siswa The Application of Individual Counseling Based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in Increasing Student Motivation Oleh Seorang Konselor Terh" 7 (2): 27–34.

Sri Purwatiningsih. 2021. "Penyalahgunaan Narkoba Di Indonesia." *Populasi* 12 (1): 37–54. http://download.portalgaruda.org/article.php?article=41385&val=3594&title=PENYALAHGUNAAN NARKOBA.

Wahyu, Agung Minto, Fia Nurfitriana, Panji Galih Anugrah, Achmad Miftcahul 'Ilmi, Hanif Samsu Angga Risky, and Aji Bagus Priyambodo. 2022. "Psikoterapi Kognitif Perilaku Berbasis Nilai Spiritual Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Residivis Pembegalan." *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia* 11 (1): 123–39. https://doi.org/10.30996/persona.v11i1.6275.

Zuraida Ahmad Sabki, Che Zarrina Sa'ari, and Sharifah Basirah Syed Muhsin. 2018. "ISLAMIC INTEGRATED COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY 10 Sessions Treatment Manual for Depression In Clients with Chronic Physical Illness Participant Workbook Sharifah Basirah Syed Muhsin , Ph . D . With Contributions from Nor Zuraida Zainal , M . D .," 1–44.

Zuraidah Zuraidah. 2023. "Peran Teknik CBT (Cognitive Behavior Therapy) Dalam Mengelola Stres Remaja." *Journal Innovation In Education* 1 (4): 01–21. https://doi.org/10.59841/inoved.v1i4.342.