

ARTIKEL 2025

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



Kholil Puspitasari

2112211025

Nurin Baroroh, M.Psi., Psikolog

SELAMAT DATANG
LAPAS BANYUWANGI
1917

PROGRAM STUDI KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2025

ARTIKEL

KONSELING ISLAM DENGAN PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* (CBT) UNTUK MENINGKATKAN *SELF REGULATION* NARAPIDANA KASUS NARKOTIKA



Oleh :

KHOLIL PUSPITASARI

NIM : 2112211025

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
(UIMSYA)
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2025**



PRASYARAT GELAR

KONSELING ISLAM DENGAN PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) UNTUK MENINGKATKAN SELF REGULATION NARAPIDANA KASUS NARKOTIKA

ARTIKEL

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung
Banyuwangi Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam
Menyelesaikan Program Sarjana Sosial (S.Sos.)

Oleh :

KHOLIL PUSPITASARI

NIM : 2112211025

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
(UIMSYA)
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Artikel dengan judul:

**KONSELING ISLAM DENGAN PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY*
(CBT) UNTUK MENINGKATKAN *SELF REGULATION* NARAPIDANA KASUS
NARKOTIKA**

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang ujian proposal

Pada tanggal: 12 Desember 2024

Mengetahui,

Ketua Prodi

Pembimbing



NURIN BAROROH, M.Psi., Psikolog.
NIP. 3152304039301

NURIN BAROROH, M.Psi., Psikolog.
NIPY. 3152304039301

PENGESAHAN PENGUJI

Artikel saudara Kholil Puspitasari telah di Munaqosah Kepada
Dewan Penguji Artikel Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH.

Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi pada tanggal:

28 Mei 2025

dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat untuk
memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Tim penguji:

Ketua



NURIN BAROROH, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

NIPY. 3152304039301

Penguji I



MASNIDA, M.Ag.

NIPY. 3151706068901

Penguji II



INDIFATUL ANIKOH, S.Sos., M.A.

NIPY. 3152224129601



Dekan

AGUS BAIHAQI, S.Ag., M.I.Kom.

NIPY. 3150425027901

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto:

" Di balik kesalahan, masih ada ruang untuk sadar. Di tengah jeruji, masih bisa tumbuh kendali diri. Karena setiap orang berhak pulih dan diperbaiki."

Persembahan:

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala limpahan kekuatan, waktu, dan kesempatan, akhirnya artikel ilmiah sederhana ini dapat terselesaikan. Dengan kerendahan hati dan penuh rasa terima kasih, karya ini saya persembahkan kepada diri saya sendiri, sebagai bentuk penghargaan atas keberanian untuk memulai dan bertahan menyelesaikan apa yang telah direncanakan. Kepada keluarga tercinta, yang melalui doa, perhatian, dan kasih sayang yang tak pernah surut telah menjadi sumber kekuatan utama dalam perjalanan ini, saya ucapkan terima kasih sedalam-dalamnya atas segala pengorbanan yang tidak akan pernah mampu saya balas dengan kata-kata.

Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada seluruh dosen Universitas KH Mukhtar Syafaat (UIMSYA) yang telah memberikan ilmu dan wawasan luas dalam dunia akademik. Kepada dosen pembimbing saya, Ibu Nurin Baroroh, yang dengan sabar telah memberikan arahan dan bimbingan selama proses penulisan artikel ini, saya sampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya atas kesediaannya meluangkan waktu dan berbagi ilmu dengan tulus. Tak lupa, saya haturkan terima kasih kepada Bapak Husam Sulaiman selaku petugas Lembaga Pemasarakatan, yang tidak hanya memberikan dukungan teknis dalam pelaksanaan penelitian, tetapi juga menghadirkan suasana kekeluargaan yang tulus selama proses berlangsung. Ucapan terima kasih juga saya tujukan kepada teman-teman seperjuangan yang senantiasa memberikan semangat dan menemani langkah kecil ini dengan canda, tawa, dan dukungan yang tak ternilai, terutama kepada Nesa, Dewi, dan Lutvi terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini, berbagi lelah, berbagi cerita, dan tetap teguh berjalan bersama hingga titik ini. Semoga tulisan ini menjadi awal dari kontribusi kecil yang bermakna, serta menjadi pengingat bahwa setiap proses yang dijalani dengan kesungguhan akan selalu membuahkan hasil, walaupun mungkin tidak langsung terlihat.

PERNYATAAN

KEASLIAN ARTIKEL

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Kholil Puspitasari
NIM : 2112211025
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Fakultas Dakwah dan
Komunikasi Islam
Alamat : Dsn Krajan, RT.03/RW.01, Desa
Tapanrejo, Kecamatan Muncar,
Kabupaten Banyuwangi, Provinsi Jawa
Timur

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa artikel ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Banyuwangi, 7 Juli 2025



Saya Yang Menyatakan,



Kholil Puspitasari

NIM : 2112211025

ABSTRAK

Puspitasari, Kholil. 2025. *Konseling Islam Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Self Regulation Narapidana Kasus Narkotika*. Artikel Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam. Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi. Pembimbing : Nurin Baroroh, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

Kata Kunci: Konseling Islam, *Cognitifve Behavioral Theraphy*, Narapidana Narkotika.

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.

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

Kholil Puspitasari, Nurin Baroroh

Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung
Banyuwangi. e-Mail: puspitasarikholil@gmail.com ,

ABSTRACT

This study aims to explore the effectiveness of Islamic counseling based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in enhancing self-regulation among drug-related female inmates from broken home family backgrounds. The subject of the research is a 19-year-old female inmate at Banyuwangi Correctional Facility who presents with complex issues, including drug addiction, emotional disturbances, impulsivity, and a spiritual crisis. The study employs an Islamic guidance and counseling action research method, involving four stages: planning, implementation, observation, and reflection. Data collection techniques include semi-structured interviews, observation, and document analysis. The findings reveal that the CBT-based Islamic counseling approach not only helps the subject shift from negative to more positive thought patterns but also improves self-regulation through the internalization of Islamic values. The subject demonstrated significant changes in emotional management, impulse control, and the ability to find meaning in life through spiritual principles. This approach offers a holistic solution by focusing on both psychological and spiritual aspects, making it highly relevant for the rehabilitation of drug-related inmates in Indonesia.

Keywords: *Islamic Counseling, Cognitive Behavioral Therapy, Drug Offender Inmates*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan kekuatan yang diberikan sehingga saya dapat menyelesaikan tugas ini dengan lancar. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, sosok panutan sejati yang telah membimbing umat menuju jalan yang terang. Tugas ini dapat tersusun dengan baik berkat peran dan dukungan banyak pihak. Untuk itu, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada semua yang telah memberikan dorongan, bimbingan, serta bantuan selama proses penyusunan tugas ini.

1. Dr. KH. Ahmad Munib Syafa'at, Lc., M.E.I., selaku Rektor Universitas Islam Mukhtar Syafa'at (UIMSya) atas segala fasilitas yang diberikan selama masa studi.
2. Agus Baihaqi, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI), yang telah memberikan dukungan dan arahan yang bermanfaat.
3. Nurin Baroroh, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) dan sekaligus dosen pembimbing saya, yang dengan penuh kesabaran telah membimbing serta mendampingi proses penyusunan tugas ini dari awal hingga akhir.
4. Seluruh dosen Universitas Islam Mukhtar Syafa'at (UIMSya) yang telah memberikan ilmu, inspirasi, dan semangat belajar selama masa perkuliahan.
5. Serta semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, yang telah memberikan dukungan.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan Bapak/Ibu dan Saudara/i sekalian dengan ganjaran terbaik. Saya menyadari bahwa tugas ini masih jauh dari sempurna, sehingga masukan dan kritik yang membangun sangat saya harapkan demi perbaikan di masa mendatang.

Banyuwangi, 13 Juli 2025



KholilPuspitasari

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Luar	
Halaman Sampul Dalam.....	i
Halaman Persyaratan Gelar	ii
Halaman Persetujuan Pembimbing	iii
Halaman Pengesahan Penguji	iv
Halaman Moto dan Persembahan.....	v
Halaman Pernyataa Keaslian Artikel.....	vi
Halaman Abstrak	vii
Halaman <i>Abstract</i>	viii
Halaman Kata Pengantar	ix
Halaman Daftar Isi	x
Halaman Daftar Lampiran	xi
 PENDAHULUAN.....	 1
 METODE PENELITIAN.....	 7
 HASIL DAN PEMBAHASAN	 8
Deskripsi Proses Konseling.....	8
Analisa Hasil dan Efektivitas Konseling	12
 KESIMPULAN	 14
 UCAPAN TERIMA KASIH.....	 15
 DAFTAR PUSTAKA.....	 16

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian

Lampiran 2: Surat Keterangan Bebas Plagiasi Maksimal 25% dari Fakultas

Lampiran 3: LOA

Lampiran 4: Kartu Bimbingan

Lampiran 5: Verbatim

Lampiran 6: Dokumentasi

Lampiran 7: Biodata Penulis



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

Kholil Puspitasari¹, Nurin Baroroh^{2s}

Universitas KH. Mukhtar Syafa'at Blokagung, Banyuwangi

***Corresponding author, e-mail: puspitasarikholil@gmail.com**

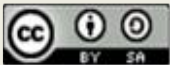
Abstrak

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, *Cognitifve Behavioral Theraphy*, Narapidana Narkotika

Open Access

Received : 2016-10-10. Published : 2016-12-31.



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License

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 narkoba, atau 34% dari total narapidana di Indonesia (Oktaviani and Yumitro 2022). Salah satu kelompok yang paling rentan terhadap penyalahgunaan narkoba 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 narkoba

akibat ketidakstabilan emosional dan kurangnya dukungan keluarga (Izzatiya et al. 2023).

Penyalahgunaan narkoba seringkali berakar pada pola pikir yang disertai dengan kecenderungan perilaku impulsif dan penghindaran masalah (Nova et al. 2024). Selain itu, faktor-faktor seperti gangguan mental, stres, dan depresi dapat memperburuk kondisi psikologis individu, yang membuat narkoba 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 narkoba (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 narkoba 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 narkoba 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 narkoba. Narkoba, yang merupakan bentuk penyalahgunaan zat, juga disebut sebagai bagian dari keburukan yang harus di jauhi 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:

(HR. Bukhari dan Muslim) "كُلُّ مُشْكِرٍ حَرَامٌ وَكُلُّ مُشْكِرٍ حَمْرٌ وَكُلُّ حَمْرٍ حَرَامٌ"

"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 narkoba, 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 narkoba

(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 narkoba 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 narkoba. Selain mengalami ketergantungan narkoba, 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, ketidakmampuan menerima kehidupan, dan kecenderungan mengakhiri hidup yang semakin memperburuk keadaan.

Permasalahan yang dihadapi sangat kompleks, termasuk gangguan emosional, perilaku impulsif, 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 efektif tidak hanya membantu menyelesaikan permasalahan yang hanya berfokus pada aspek kognitif melainkan juga fokus dalam perubahan aspek rohani (Fariyah and Rachman 2017). Hal ini terbukti dengan pendekatan terdahulu, salah satunya yaitu penelitian yang dilakukan Penelitian terdahulu oleh Agung Minto, Fia Nurfitriah, 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 bertindak laku berdasarkan al-qur'an dan al-hadits. Penelitian yang dilakukan oleh Eni Kuswatun, N Nurjannah, 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 narkoba, 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 narkoba, 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 narkoba 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 Narkoba 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 narkoba 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 narkoba, 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 narkoba. 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 narkoba. Konseli merupakan remaja wanita 19 tahun berindengan 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 narkoba 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 narkoba 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 pengenalan 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 narkoba, 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 narkoba 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.

Dalam penelitian tindakan ini, konseling Islam menggunakan pendekatan *cognitive behavioural therapy* (CBT) untuk meningkatkan *self regulation* pada narapidana narkotika dilakukan dengan beberapa sesi yang dijelaskan dalam **Tabel 1**.

Tabel 1. Penerapan Konseling Islam dengan *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT) pada Klien NT

Sesi	Tahap Proses Konseling	Sebelum Konseling	Proses Konseling	Sesudah Konseling
Sesi 1	Asesmen dan Diagnosa Awal		Dalam sesi ini melakukan observasi dan wawancara kepada klien guna untuk menganalisis gejala	
Sesi 2	<i>Attending/ Opening</i>	-Tertutup - Tanpa Ekspresi	Perkenalan serta berkomunikasi secara verbal dan non verbal mulai membina hubungan dengan klien guna menciptakan <i>rapport</i> .	-Terbuka - Merasa dihargai - Responsif - Merasa Aman
Sesi 3	Membuat Komitmen		Konselor meyakinkan klien agar dapat komitmen dalam melakukan modifikasi menyeluruh, mulai dari pikiran, perasaan serta perilaku klien yang negatif menjadi positif.	

Sesi 4	Fokus Modifikasi Perilaku	- Ketergantungan pada narkotika - Perasaan menyalahkan diri sendiri - Ketidak mampuan menerima kenyataan hidup - Kecenderungan untuk mengakhiri hidup (pernah mencoba untuk bunuh diri) - Tidak melaksanakan salat lima waktu - Kehilangan arah dan makna hidup - Perilaku impulsif (melakukan aktivitas seksual yang berisiko tinggi) - Kesulitan mengelola stres - Ketidakstabilan emosi - Kurangnya regulasi diri - Pikiran negatif mendalam	klien diajak untuk mempraktekkan hal-hal yang positif seperti lebih rajin membaca, disiplin waktu, menegur masyarakat dengan sopan, dan membantu orang kesusahan. Hal ini untuk mencapai kemajuan dan perkembangan konseling. Klien juga diberikan pendidikan keagamaan mengenai berperilaku yang baik dan benar berdasarkan ajaran islam, menceritakan Sunnah rosul tentang berpakaian dan bertutur kata, pemahaman tentang pentingnya sholat dan mengaji, pentingnya belajar, dan berdosanya mengonsumsi narkotika, dan berzina. Dalam	- Mulai disiplin waktu - Dapat mengendalikan dorongan impulsif - Mengelola stres dan emosi dengan baik - Giat membaca dan mengaji - Melaksanakan sholat lima waktu - Pembiasaan sopan dan membantu orang yang kesusahan - Memahami dampak narkotika dan perilaku dosa - Peningkatan <i>self regulation</i>
--------	---------------------------------	---	---	---

			sesi ini konselor memberikan <i>feed back</i> dengan adanya kemajuan klien dalam perubahan kearah yang positif.	
Sesi 5	Folllow Up		Klien diarahkan untuk berkomitmen dalam berpikir dan berperilaku positif serta menjalani aktifitas setiap hari dengan baik.	

Hasil yang dicapai oleh klien NT dalam penelitian ini sangat dipengaruhi oleh penerapan Konseling Islam dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), narapidana kasus narkoba 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 narkoba 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 narkoba 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.

Yang membedakan 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 narkoba.

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 narkoba.

Konseling Islam dengan pendekatan *cognitive behavioural therapy* (CBT) dapat memodifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak (Budiyo 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 narkoba, 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 narkoba, 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 narkoba 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 pasyarakatan atau institusi rehabilitasi untuk mengatasi kecanduan narkoba 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 narkoba.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah berperan penting dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada Universitas KH. Mukhtar Syafa'at Blokagung, Banyuwangi atas dukungan akademik dan fasilitas penelitian yang diberikan.

Penghargaan juga kami sampaikan kepada Lembaga Pemasyarakatan Banyuwangi, khususnya kepada Bapak Akhmad Husam Sulaiman selaku pamong lapas, yang dengan penuh dedikasi telah memfasilitasi jalannya penelitian dan mendukung proses pendampingan konseling terhadap narapidana.

Kami juga berterima kasih kepada Narasumber dan Konseli (NT) yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan dengan tulus berbagi pengalaman hidupnya, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik. Tak lupa, apresiasi kami sampaikan kepada tim konselor dan pendamping lapas yang berperan aktif dalam memberikan bimbingan dan mengimplementasikan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berbasis nilai-nilai Islam.

Akhirnya, penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada keluarga, teman, dan kolega akademik yang telah memberikan dukungan moral dan intelektual sepanjang proses penyusunan penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi pengembangan program rehabilitasi narapidana di Indonesia.

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. “Penyimpangan 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, Nurwiyeen Nurwiyeen, 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>.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor : ~~SL.2.12/093.3/UIMSYA/FOH/B4/Y/2016~~

Yang bertanda tangan dibawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi, dengan ini menerangkan bahwa telah dilakukan cek similaritas terhadap naskah Artikel:

Nama : Kholil Puspitasari
NIM : 2112211025
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Jenjang : Sarjana (S.1)
Dengan Hasil : 24%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagai salah satu syarat menempuh ujian Arrtikel

Banyuwangi, 05 Mei 2025

Dekan


Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom.
NIPY : 3150128107201

Lampiran 2



KEMENTERIAN IMIGRASI DAN PEMASYARAKATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL PEMASYARAKATAN
KANTOR WILAYAH JAWA TIMUR
LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS IIA BANYUWANGI
Jalan Letkol Istiqiah No 59, Kab. Banyuwangi, Jawa Timur
Laman : lapasbanyuwangi.kemenkumham.go.id, Pos-el : lapasbanyuwangi@yahoo.co.id

3 Januari 2025

Nomor : WP15.PAS.PAS.13.UM.01.01 - 14
Lampiran : -
Perihal : Surat Pemberian Izin

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi

DI- BANYUWANGI

Merujuk Surat Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Banyuwangi Tanggal 1 Januari 2025 Nomor : 51.2.12/041.44/UIMSYA/FDKI/C.8/1/2025 Perihal : Surat Keterangan Penelitian.

Dengan ini disampaikan bahwa pada prinsipnya kami tidak keberatan dan memberikan ijin kepada mahasiswa :

Nama : KHOLIL PUSPITASARI
NIM : 2112211025
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Dsn Kerajan, rt/rw 03/01, Tapanrejo, Muncar, Banyuwangi
No. HP : 081252821532
Dosen Pembimbing : NURIN BAROROH, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Untuk dapat melaksanakan penelitian dalam rangka penyelesaian program tugas akhir di Lapas Kelas IIA Banyuwangi dengan ketentuan tetap mematuhi tata tertib Lapas.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.



KEPALA
AGUS WAHONO -9

Tembusan :

- Kepala Kantor Wilayah Direktorat Jenderal Pemasyarakatan Jawa Timur Kementerian Imigrasi dan Pemasyarakatan di - S U R A B A Y A ;
- Arsip

Lampiran 3



JURNAL FOKUS KONSELING
ISSN Cetak : 2356-2102, ISSN Online : 2356-2099
Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung



Jalan KH. Ahmad Dahlan No.112 Telp (0729)21359 Fax (0729)24002 Pringsewu Lampung 35373

Manuscrip id : 2720

Dear : Kholil Puspitasari
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA

This is to inform you that your paper entitled “**Konseling Islam Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Self Regulation Narapidana Kasus Narkotika**” has been accepted by the editorial board based on the reviewers’ reports and editorial considerations. Hope your paper will satisfy the interest of the readers. The article will be published in Volume 11 No. 2 (2025) Jurnal Fokus Konseling, which can be seen at :

<https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus>

Thanks again for your kind interest in *Jurnal Fokus Konseling*.

Sincerely,
Editor In Chief



Nita Fitria
Nita Fitria

Lampiran 4



UNIVERSITAS KHL. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi
Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
 No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR

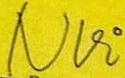
Nama : Kholil Puspitasari
 NIM : 2112211025
 Program Studi : BK1
 Judul Skripsi : "Konseling Islam Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Self Regulation Napsakara Kama Narakafika"

Pembimbing : Nurin Baroroh, M.Psi. Psikolog

No.	Topik Pembahasan	Tanggal	Tanda Tangan Pembimbing
1	Konsultasi Judul	2/11/2024	Nur
2	Fixasi Judul	12/11/2024	Nur
3	Disksi Submit / Format	19/11/2024	Nur
4	BAB I	21/11/2024	Nur
5	BAB I	15/11/2024	Nur
6	BAB II	25/11/2024	Nur
7	BAB II	28/11/2024	Nur
8	BAB III	1/12/2024	Nur
9	BAB IV	2/12/2024	Nur
10	Fixasi Hasil & Pembahasan	4/12/2024	Nur
11	Disksi submit Jurnal	8/12/2024	Nur
12	Persiapan Penugasan	10/12/2024	Nur

Blokagung 24 April 2025

Ketua Prodi
 Bimbingan dan Konseling Islam


 Nurin Baroroh, M.Psi. Psikolog
 NIP. 3152304039301

Biodata Klien

Nama Klien	: Natasya Trika Wati
Jenis Kelamin:	: Perempuan
Usia/Tanggal Lahir	: 20/25 Desember 2004
Agama	: Islam
Status	: Belum menikah
Pendidikan Terakhir	: SMP (tidak tamat)
Pekerjaan Sebelumnya	: Ladies Companion (LC)
Alamat	: Banyuwangi, Jawa Timur
Latar Belakang Keluarga	: Broken home, tinggal dengan nenek
Kondisi Kesehatan	: Riwayat sakit lambung dan kandung kemih
Status di Lapas	: Narapidana kasus narkoba
Tanggal Asesmen	: 20 September 2024
Konselor	: Kholil Puspitasari

Pertemuan Pertama

Nama Konseli : Natasya Trika Wati

Hari Tanggal : Senin, 23 September 2024

Pertemuan Ke : 1

Waktu : 11.00 – 11.30 WIB

Tempat : Mushola, Lapas Banyuwangi

Keterangan : Konselor memulai sesi dengan pendekatan empatik, menciptakan suasana hangat dan mendukung. Konselor mendengarkan tanpa menghakimi, memungkinkan Natsya untuk membuka diri.

Ko/Ki	Dialog	Tahapan
Ko	Assalamualaikum, Natasya. Terima kasih telah datang. Saya di sini untuk mendengarkan Natasya. Bagaimana perasaan Natsya hari ini?	Rapport
Ki	Wa'alaikumsalam. Terima kasih, kak. Saya merasa agak bingung dan kesepian. Rasanya tidak ada tempat yang bisa saya sebut pulang.	Rapport
Ko	Saya mengerti. Kesepian itu bisa sangat menyakitkan. Saya di sini untuk mendengarkan, tanpa menghakimi. Apa yang Anda rasakan saat ini?	Empati dan Dukungan
Ki	Saya merasa bingung. Semua yang terjadi dalam hidup saya membuat saya tidak tahu harus ke mana.	Ekspresi Emosi
Ko	Mari kita berbicara tentang itu. Natasya tidak perlu merasa terburu-buru untuk menceritakan segalanya. Kita bisa mulai dari mana saja yang Natasya inginkan.	Pembukaan Ruang Aman

Ko/Ki	Dialog	Tahapan
Ki	Iya, kak. kadang saya merasa seolah tidak ada yang peduli. Keluarga saya... ayah dan ibu saya tidak bersama lagi, dan saya merasa hilang kenapa semua ini terjadi kepadaku.	Ekspresi Masalah
Ko	Saya sangat sedih mendengar itu. Memiliki keluarga yang broken home bisa meninggalkan banyak luka. Apa yang Anda rasakan saat mengenang masa kecil Anda?	Eksplorasi Masalah
Ki	Rasanya sulit. Saya merasa sendirian, dulu saya sering di titipkan entah itu ke ibu dari ayah ataupun ibu dari ibu saya dan terkadang saya merasa tidak ada yang benar-benar mengerti saya.	Ekspresi Masalah
Ko	Itu wajar, Natsya. Kita semua butuh tempat untuk pulang, baik secara emosional maupun fisik. Saya di sini untuk membantu natsya menemukan jalan kembali ke diri natsya. Nasya bisa anggap saya kakak Natsya, dan kakak akan mendengarkan keluh kesah Natsya baik senang maupun sedih.	Dukungan Emosional
Ki	Oke, Baiklah kak. Saya akan menceritakan keluh kesah saya kepada kakak. Terimakasih banyak kak.	Keterbukaan
Ko	Sama-sama, Natsya. Saya akan mendampingi Natsya dalam proses ini. Sampai bertemu di sesi berikutnya, ya.	Penutupan & Motivasi

Evaluasi & Follow-up: Dalam pertemuan pertama, Natsya berbagi perasaan kesepian dan kebingungan akibat keluarganya yang broken home, serta pengalaman pengasuhan berpindah-pindah yang membuatnya merasa tidak dipahami. Konselor berhasil membangun kepercayaan sehingga

Natasya merasa nyaman berbicara. Tindak lanjutnya, perlu menggali lebih dalam rasa kesepian dan pengaruh pengasuhan terhadap emosinya, sambil terus memberikan dukungan emosional. Langkah kecil seperti refleksi diri bisa membantu. Sesi berikutnya dapat fokus pada cara mengatasi ketidakpastian dan membangun kepercayaan diri, dengan memperkenalkan teknik pengelolaan stres yang praktis.

Pertemuan Ke dua

Nama Konseli : Natasya Trika Wati

Hari Tanggal : Rabu, 25 September 2024

Pertemuan Ke: 2

Waktu : 11.00 – 11.30 WIB

Tempat: Ruang Konseling, Lapas Banyuwangi

Keterangan: Sesi ini konselor membantu Natasya menghadapi penyesalan, sakit fisik, dan memulai proses pemulihan spiritual. Konselor memberikan dukungan penuh dan panduan agama untuk membangun kedamaian hati Natsya.

Ko/Ki	Dialog	Tahapan
Ko	Assalamu'alaikum, Natsya. Selamat datang kembali. Apa yang kamu rasakan saat ini?	Rapport
Ki	Wa'alaikumsalam, Kak. Saya mulai merenungkan beberapa hal. Kadang saya merasa lebih baik, tapi kadang masih kesepian.	Rapport
Ko	Tidak apa-apa, itu wajar. Apakah ada kenangan bahagia dari masa lalu yang ingin	Eksplorasi Kenangan Positif

Ko/Ki	Dialog	Tahapan
	Natasya bagikan?	
Ki	Hmm... saya ingat waktu saya masih kecil, saya sering bermain di taman bersama teman-teman. Itu adalah salah satu waktu yang paling bahagia dalam hidup saya.	Menggali Kenangan
Ko	Itu sangat indah. Bermain di taman pasti memberikan kebahagiaan. Apa yang Natasya rasakan ketika mengenang momen itu?	Eksplorasi Emosi
Ki	Saya merasa nostalgia, seperti ada bagian dari diri saya yang hilang. Rasanya menyenangkan, tapi sekarang sangat berbeda.	Refleksi Emosi
Ko	Saya bisa merasakannya. Momen bahagia itu menunjukkan bahwa meskipun ada kesulitan, ada juga potensi positif dalam diri Anda yang bisa dihidupkan kembali. Mari kita coba menemukan cara untuk mengembalikannya.	Mendorong Pemulihan dan Perubahan
Ki	Saya ingin, tetapi saya tidak tahu bagaimana caranya. Saya juga memiliki sakit di bagian perut saya tepatnya di kandung kemih, rasanya sakit sekali dan tidak bisa ngapa-ngapain ketika sakit itu kambuh.	Mengungkapkan Masalah Kesehatan
Ko	Saya paham, Natasya. Perubahan memang bisa membingungkan, tapi kita bisa mulai dengan langkah-langkah kecil. Saya akan mendampingi Natasya. Terkait sakit di kandung kemih, saya sangat prihatin. Apakah sudah memeriksakannya ke tim medis di sini?	Penanganan Kesehatan Fisik

Ko/Ki	Dialog	Tahapan
	Saya bisa membantu agar Natasya mendapat perawatan yang diperlukan. Kesehatan fisik itu sama pentingnya dengan kesehatan mental dan spiritual.	
Ki	Sudah kak, kemarin di antar ke rumah sakit. Dianjurkan kontrol 2 kali dalam satu minggu dan juga diberikan obat. Saya sangat menyesal karena dengan mengonsumsi narkoba, saya menjadi sakit seperti ini.	Mengungkapkan Penyesalan
Ko	Saya bisa merasakan penyesalan yang Natasya rasakan. Penyesalan Natasya adalah langkah awal menuju perubahan. Allah Maha Pengampun, dan taubat yang tulus akan mendekatkan Natasya pada-Nya	Membangun Kesadaran Spiritual
Ki	Bagaimana caranya kak? saya sangat ingin merasakan kedamaian dan ketenangan hati. Sedangkan saya sudah lama tidak mengerjakan sholat lima waktu dan sudah lupa bacaan sholat.	Mencari Solusi
Ko	Baiklah, besok kakak bawaan buku panduan sholat buat Natasya. Nanti Natasya bisa belajar lagi dan jangan lupa untuk menerapkannya.	Menyusun Rencana Tindakan
Ki	Baik kak, saya akan belajar dengan giat. Terimakasih kak.	Komitmen untuk Berubah
Ko	Sama-sama, Natasya. Jaga kesehatan dan sampai jumpa di sesi selanjutnya.	Penutupan

Evaluasi & Follow-up: Setelah beberapa sesi konseling, Natsya menunjukkan kemajuan signifikan, mulai dari membuka diri tentang kenangan masa kecil yang bahagia hingga menyadari penyesalannya atas penggunaan narkoba yang menyebabkan masalah kesehatan. Dia telah mematuhi anjuran medis dengan melakukan kontrol rutin dan mengonsumsi obat, menunjukkan tanggung jawab terhadap kesehatannya. Di sisi spiritual, Natsya tertarik untuk kembali mendekatkan diri kepada Allah dan memulai kembali shalat lima waktu, meskipun dia mengaku sudah lama tidak melaksanakannya. Kesiadaannya untuk belajar dan menerima panduan shalat menunjukkan kesiapan untuk memulihkan dirinya secara holistik. Tindak lanjut berikutnya akan mencakup dukungan spiritual lebih lanjut, monitoring terhadap perawatan medis, serta pendampingan emosional yang terus berkelanjutan.

Pertemuan Ketiga

Nama Konseli : Natasya Trika Wati

Hari Tanggal : Sabtu, 28 September 2024

Pertemuan Ke : 3

Waktu : 11.00 – 11.30 WIB

Tempat : Aula, Lapas Banyuwangi

Keterangan : Sesi ini berfokus pada dukungan spiritual yang lebih intens, seperti bimbingan dalam menjalani ibadah dan refleksi emosional terhadap perubahan yang dia rasakan setelah memulai kembali shalat.

Ko/Ki	Dialog	Tahapan
Ko	Assalamu'alaikum, Natsya. Bagaimana kabarnya? Sudah mulai melaksanakan shalat lima waktu?	Pembukaan dan Menjalin Rapport
Ki	Wa'alaikumsalam, Kak. Alhamdulillah, saya sudah mulai shalat lima waktu. Rasanya lebih tenang, tapi kadang-kadang masih merasa berat untuk terus konsisten.	Mengeksplorasi Perasaan
Ko	Alhamdulillah, itu langkah yang luar biasa. Memang, di awal mungkin terasa sulit, tetapi apa yang Natsya rasakan setelah shalat? Apakah ada perbedaan dalam diri?	Menggali Refleksi
Ki	Saya merasa lebih tenang, dan seperti ada sesuatu yang hilang yang sekarang mulai kembali. Tapi kadang saya merasa malas, terutama saat sakit saya	Mengidentifikasi Perasaan dan Tantangan

Ko/Ki	Dialog	Tahapan
	kambuh.	
Ko	Wajar jika ada saat-saat berat, terutama saat kondisi fisik kurang mendukung. Namun, ingatlah bahwa shalat dan mengaji bisa menjadi cara untuk meminta kekuatan.	Membimbing dan Menguatkan Komitmen
Ki	Benar, Kak. Setelah shalat, saya merasa lebih kuat, tapi kadang saya masih teringat dengan masa lalu dan kesalahan yang pernah saya buat. Itu membuat saya sedih.	Mengeksplorasi Emosi dan Penyesalan
Ko	Penyesalan itu hal yang baik, karena itu tanda bahwa Anda ingin memperbaiki diri. Jangan lupa, Allah selalu membuka pintu taubat. Shalat dan mengaji membantu kita.	Memotivasi dengan Dukungan Spiritual dan Pengingat Akan Taubat
Ki	Saya ingin lebih rutin membaca Al-Qur'an, Kak, tapi saya belum hafal banyak surah. Rasanya masih jauh untuk bisa mendekatkan diri pada Allah.	Menggali Keinginan untuk Memperbaiki Diri dan Kendala
Ko	Tidak apa-apa, Natsya. Mulailah dari yang kecil. Misalnya, membaca surah pendek setelah shalat. Dengan konsistensi, Natsya akan semakin dekat dengan Allah.	Memberi Saran Praktis dan Membangun Kesabaran
Ki	Baik, Kak. Saya akan coba membaca	Penerimaan dan

Ko/Ki	Dialog	Tahapan
	surah pendek setiap hari. Terima kasih atas dorongannya.	Kesediaan untuk Bertindak
Ko	Sama-sama. Insy Allah, Natsya akan merasakan lebih banyak kedamaian dan kekuatan. Semoga Allah memudahkan jalanmu. Sampai jumpa di sesi berikutnya.	Penutupan dan Pemberian Harapan Positif

Evaluasi & Follow-up: Natsya telah menunjukkan kemajuan dengan mulai konsisten melaksanakan shalat lima waktu, merasakan ketenangan, dan mulai menyesali masa lalunya, yang menandakan kesiapan untuk berubah. Meski masih ada tantangan dalam menjaga konsistensi, terutama saat sakit kandung kemihnya kambuh, Natsya tetap termotivasi untuk rutin mengaji, meskipun belum hafal banyak surah. Ke depan, fokus akan diberikan pada pemantauan ibadahnya, memberikan bimbingan surah pendek untuk meningkatkan kepercayaan dirinya dalam mengaji, serta mengajarkan doa-doa harian dan dzikir untuk memperkuat hubungan spiritualnya dengan Allah. Ini diharapkan membantu Natsya menemukan ketenangan dan motivasi dalam masa pemulihannya.

Pertemuan Ke Empat

Nama Konseli : Natasya Trika Wati

Hari Tanggal : Senin, 30 September 2024

Pertemuan Ke : 4

Waktu : 11.00 – 11.30 WIB

Tempat : Aula, Lapas Banyuwangi

Keterangan : Sesi ini fokus pada evaluasi kemajuan Natasya, penguatan hubungan spiritual, dan penggunaan teknik CBT untuk membantu mengelola pikiran dan perasaan negatif.

Ko/Ki	Dialog	Tahapan
Ko	Assalamu'alaikum, Natasya. Selamat datang kembali! Bagaimana kabarmu setelah beberapa sesi ini?	Rapport
Ki	Wa'alaikumsalam, Kak. Alhamdulillah, saya merasa lebih baik. Saya sudah lebih rutin shalat dan membaca Al-Qur'an.	Evaluasi Kemajuan
Ko	Itu sangat bagus! Apa yang kamu rasakan setelah mulai menjalani ibadah secara konsisten?	Menggali Refleksi
Ki	Rasanya lebih tenang dan ada harapan untuk masa depan. Namun, saya masih merasa sedih ketika teringat masa lalu.	Mengidentifikasi Emosi
Ko	Saya mengerti. Ketika perasaan sedih muncul, apa yang kamu pikirkan pada saat itu?	Menggali Pikiran Negatif
Ki	Saya merasa tidak layak untuk dimaafkan, dan terkadang saya berpikir bahwa semua ini terjadi karena kesalahan saya.	Identifikasi Pikiran Negatif

Ko/Ki	Dialog	Tahapan
Ko	Itu pikiran yang berat, Natasya. Mari kita coba lihat dari sudut pandang lain. Apakah mungkin ada cara lain untuk memandang situasi ini, bahwa masa lalu adalah bagian dari proses belajar dan perbaikan?	Mengubah Pola Pikir
Ki	Mungkin, Kak. Saya tahu saya salah, tapi saya masih belajar untuk menerima bahwa Allah Maha Pengampun.	Menyusun Pemikiran Baru
Ko	Tepat sekali. Allah selalu membuka pintu taubat, dan setiap manusia pasti membuat kesalahan. Penting untuk mengubah keyakinan negatif itu menjadi pemikiran yang lebih seimbang, seperti "Saya telah belajar dari masa lalu, dan saya sedang memperbaiki diri."	Reframing (CBT) dan Dukungan Spiritual
Ki	Ya, Kak. Saya akan coba berpikir seperti itu. Kadang-kadang, saya merasa lebih baik setelah shalat, tapi tantangannya adalah konsistensi, terutama saat sakit saya kambuh.	Mengidentifikasi Masalah
Ko	Wajar jika ada saat-saat sulit. Cobalah untuk terus fokus pada hal positif setelah shalat, misalnya bagaimana perasaan tenang itu dapat membantu mengatasi tantangan lainnya. Bagaimana jika kita membuat daftar perasaan positif yang kamu rasakan setelah shalat? Ini bisa membantu saat pikiran negatif muncul.	Teknik CBT (Positive Journaling)

Ko/Ki	Dialog	Tahapan
Ki	Itu ide yang bagus, Kak. Saya akan coba mencatatnya.	Komitmen untuk Bertindak
Ko	Bagus sekali. Dengan mencatat perasaan-perasaan positif ini, kamu akan memiliki alat untuk melawan pikiran negatif yang datang. Ini bisa menjadi pengingat betapa berharganya ibadah dan hubungannya dengan ketenangan batin.	Membangun Strategi Mengatasi
Ki	Terima kasih, Kak. Ini sangat membantu. Saya akan berusaha untuk konsisten dan mencoba melihat dari sudut pandang yang berbeda.	Penerimaan dan Kesiediaan untuk Bertindak
Ko	Sama-sama, Natasya. Jaga kesehatan dan sampai jumpa di sesi selanjutnya. Sama-sama, Natasya. Ingat, setiap langkah kecil adalah kemajuan besar. Semoga Allah selalu memberikanmu kekuatan. Sampai jumpa di sesi berikutnya.	Penutupan dan Pemberian Harapan Positif

Evaluasi & Follow-up: Natasya telah menunjukkan kemajuan signifikan dalam menjalankan shalat lima waktu dan membaca Al-Qur'an, yang telah membawa ketenangan dalam hidupnya. Namun, dia masih bergulat dengan pikiran dan perasaan negatif terkait masa lalu. Penggunaan teknik CBT dalam sesi ini, seperti **reframing** (mengubah pola pikir negatif) dan **positive journaling** (mencatat perasaan positif setelah beribadah), diharapkan dapat membantu Natasya mengatasi tantangan emosional.

Pertemuan Ke Lima

Nama Konseli : Natasya Trika Wati

Hari Tanggal : Senin, 7 Oktober 2024

Pertemuan Ke : 5

Waktu : 11.00 – 11.30 WIB

Tempat : Mushola, Lapas Banyuwangi

Keterangan : Fokus pada evaluasi akhir, merangkum kemajuan Natasya, dan memberikan penutupan konseling secara menyeluruh.

Ko/Ki	Dialog	Tahapan
Ko	Assalamu'alaikum, Natasya. Kita bertemu kembali! Bagaimana kabarmu hari ini?	Rapport
Ki	Wa'alaikumsalam, Kak. Alhamdulillah, saya merasa lebih baik. Saya sudah lebih konsisten dalam shalat dan membaca Al-Qur'an.	Evaluasi Akhir
Ko	Itu kabar yang sangat baik! Apa hal terbesar yang Natasya rasakan selama proses ini?	Mengeksplorasi Kemajuan
Ki	Saya merasa lebih tenang dan lebih percaya diri. Saya juga belajar menerima masa lalu dan berusaha untuk tidak terlalu menyalahkan diri sendiri.	Refleksi Pribadi
Ko	Luar biasa! Ingatlah bahwa perjalanan ini adalah langkah awal menuju kehidupan yang lebih baik. Apa yang akan Natasya lakukan selanjutnya untuk menjaga kemajuan ini?	Rencana Tindakan
Ki	Saya akan terus melaksanakan ibadah dan berusaha lebih dekat dengan Allah. Saya juga ingin berbagi pengalaman ini dengan	Komitmen untuk Melanjutkan Perubahan

Ko/Ki	Dialog	Tahapan
	orang lain.	
Ko	Sangat baik! Natasya sudah menunjukkan kemajuan yang luar biasa. Jika merasa kesulitan di masa depan, ingatlah bahwa Anda memiliki kemampuan untuk mencari dukungan.	Pemberi Harapan
Ki	Terima kasih banyak, Kak. Saya sangat menghargai semua bantuan dan dukungan yang telah saya terima.	Pernyataan Syukur
Ko	Sama-sama, Natasya. Semoga Allah memberkati perjalananmu. Ini adalah akhir dari sesi konseling kita. Ingatlah untuk terus berdoa dan berusaha. Kakak akan ada jika kamu perlu bantuan	Dukungan Emosional
Ki	Oke, Baiklah kak. Saya akan menceritakan keluh kesah saya kepada kakak. Terimakasih banyak kak.	Keterbukaan
Ko	Sama-sama, Natasya. Saya akan mendampingi Natasya dalam proses ini. Sampai bertemu di sesi berikutnya, ya.	Penutupan & Motivasi

Evaluasi & Follow-up: Natasya telah menunjukkan kemajuan signifikan dalam menjalankan ibadah dan memperbaiki pandangan terhadap masa lalu. Dia berkomitmen untuk melanjutkan perubahannya dan mendekatkan diri kepada Allah, menunjukkan kesiapan untuk menjalani hidup yang lebih positif dan bermakna.

Nama Konseli : Natasya Trika Wati

Tanggal : Rabu, 11 Desember 2024
Tempat : Ruang Konseling, Lapas Banyuwangi
Durasi : 11.00 – 11.40 WIB
Keterangan : Sesi tindak lanjut setelah konseling berakhir. Fokus pada evaluasi menyeluruh dari segi kesehatan, spiritualitas, hubungan sosial, dan integrasi dalam program lapas.

Ko/Ki	Dialog	Tahapan
Ko	Assalamu'alaikum, Natasya. Alhamdulillah, senang sekali bisa bertemu lagi setelah beberapa bulan. Bagaimana kabarmu sekarang?	Rapport
Ki	Wa'alaikumsalam, Kak. Alhamdulillah, saya merasa jauh lebih baik sekarang. Rasanya jauh lebih tenang, lebih sehat, dan lebih ikhlas menjalani semua ini.	Evaluasi Akhir
Ko	MasyaAllah, kabar yang sangat membahagiakan. Apa saja hal positif yang terjadi sejak terakhir kita bertemu?	Mengeksplorasi Kemajuan
Ki	Yang paling besar adalah... saya menikah, Kak. Awalnya saya tidak menyangka akan ada seseorang yang mau menerima saya dengan masa lalu saya. Tapi Alhamdulillah, Allah tunjukkan bahwa ada harapan baru.	Refleksi Pribadi
Ko	Subhanallah, selamat ya Natasya! Itu adalah anugerah luar biasa. Bagaimana perasaanmu setelah menikah?	Rencana Tindakan
Ki	Saya merasa lebih dihargai, Kak. Dulu saya sering merasa tidak layak dicintai. Tapi sekarang saya sadar, ternyata Allah masih beri saya kesempatan untuk merasakan keluarga yang utuh dan disayang.	Komitmen untuk Melanjutkan Perubahan

Ko/Ki	Dialog	Tahapan
Ko	Bagaimana dengan kesehatan fisikmu? Apakah keluhan di lambung dan kandung kemih masih sering kambuh?	Pemberi Harapan
Ki	Alhamdulillah, sudah jarang kambuh. Saya rutin minum obat dan jaga pola makan. Mungkin karena saya sudah tidak stres seperti dulu, sakitnya juga berkurang. Rasanya lebih ringan.	Pernyataan Syukur
Ko	MasyaAllah, luar biasa. Kalau boleh tahu, bagaimana keadaanmu secara spiritual saat ini?	Dukungan Emosional
Ki	Saya masih terus melaksanakan shalat lima waktu. Mengaji juga saya jaga. Kadang saya ajarkan teman-teman sekamar saya untuk baca surah pendek. Saya merasa hidup saya lebih berarti sekarang.	Keterbukaan
Ko	Bagaimana dengan perasaan terhadap masa lalu, Natasya? Masihkah kamu merasa bersalah atau tertekan?	Refleksi
Ki	Saya sudah bisa menerima, Kak. Masa lalu tetap menyakitkan, tapi saya tidak lagi membencinya. Saya menjadikannya pelajaran. Saya percaya Allah ampuni saya, dan itu cukup buat saya untuk terus bangkit.	Penerimaan Diri
Ko	Saya benar-benar bersyukur mendengar semua ini. Bagaimana kamu menjalani hari-harimu di lapas sekarang?	Penguatan Aktivitas Positif

Ko/Ki	Dialog	Tahapan
Ki	Lebih tenang, Kak, saya ikut ekstrakurikuler membatik, Kak. Saya suka sekali. Rasanya tenang, fokus, dan bangga bisa hasilkan sesuatu yang indah. Membatik bikin saya merasa berguna.	Rehabilitasi Sosial
Ko	Alhamdulillah... Untuk hasil sidang, apakah sudah diputuskan?	Pengecekan Realita
Ki	Sudah kak, Hukuman saya 5 sampai 7 tahun, tapi InsyaAllah bisa lebih cepat kalau berkelakuan baik. Saya tidak berharap muluk-muluk, saya hanya ingin tetap istiqamah sampai waktunya saya bebas.	Harapan & Ketabahan
Ko	Apa pesan yang ingin kamu sampaikan untuk perempuan lain di luar sana yang mungkin sedang kehilangan arah?	Internalisasi Nilai
Ki	Saya ingin bilang... jangan pernah menyerah, walaupun kamu merasa hancur. Allah tetap sayang, bahkan ketika kita menjauh. Kalau saya bisa bangkit dari masa lalu saya, kalian juga bisa. Kuncinya kembali ke Allah.	Inspirasi & Pemaknaan Spiritual
Ko	Terima kasih Natasya. Kamu sudah menjadi inspirasi, bukan hanya bagi saya, tapi mungkin juga bagi banyak orang di luar sana nanti.	Penutup Apresiasi
Ki	Terima kasih juga, Kak. Tanpa sesi konseling waktu itu, saya mungkin masih terpuruk. Sekarang saya ingin terus berjalan dengan	Ucapan Terimakasih

Ko/Ki	Dialog	Tahapan
	niat yang lebih baik. Semoga Allah menjaga langkah kita semua.	

Catatan Evaluasi Akhir :

Natasya Trika Wati menunjukkan perubahan signifikan secara fisik (sembuh dari gangguan lambung dan kandung kemih), spiritual (melaksanakan ibadah dengan konsisten), sosial (menikah, menjadi panutan sesama napi), serta emosional (lebih stabil, menerima masa lalu). pernikahannya menjadi simbol penerimaan diri dan harapan baru. Ia juga menunjukkan keinginan kuat untuk berbagi dan memperbaiki diri. Ini adalah bukti nyata dari efektivitas konseling Islami berbasis CBT.

DOKUMENTASI



Blok Hunian Wanita:

Blok ini berfungsi sebagai tempat tinggal dan pembinaan narapidana perempuan selama menjalani masa hukuman. Di sini mereka menjalani kehidupan sehari-hari, mengikuti program pembinaan, dan mendapatkan layanan dasar (kurang lebih ada 50 napi perempuan di Lapas Banyuwangi).



Musholla An-Nisa (kadang juga disebut Musholla An Nisa). Musholla ini berada khusus di blok wanita dan digunakan untuk kegiatan ibadah seperti salat berjamaah, pengajian, dan kegiatan religi lainnya.



(Menjalin Rapport)

Membangun hubungan emosional dan fisik yang kuat yang mendorong respond positif.



SESI KONSELING



BERSAMA PETUGAS LAPAS

&

KKN/MAGANG

LAPAS



TENTANG PENULIS



KHOLIL PUSPITA SARI

Bimbingan dan Konselin Islam

CONTACT



+62 859-2123-5885



puspitasarikholil@gmail.com



k.pitha_sari



Dsn Krajan, RT.03/RW.01,
Desa Tapanrejo,
Kecamatan Muncar,
Kabupaten Banyuwangi,
Provinsi Jawa Timur

PROFIL

Kholil Puspita Sari adalah nama penulis arikel ini. Penulis lahir dari orang tua bapak Suyono dan ibu Indah Sri Wahyuni sebagai anak tunggal. Penulis dilahirkan di Desa Gendungan, Kecamatan Muncar, Banyuwangi, 13 Desember 2003. Penulis menempuh pendidikan dimulai dari TK Nurul Islam melanjutkan ke SDN 6 Kebaman melanjutkan ke MtsN 3 Banyuwangi dan SMA Darussalam Blokagung hingga bisa menempuh masa kuliah di UIMSYA (Universitas KH Mukhtar Syafaat) Blokagung Tegal Sari Banyuwangi.

Penulis juga aktif di dunia pergerakan dan organisasi dalam dunia pergerakan, penulis terlibat aktif di Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia(PMII). Sementara pengalaman organisasi penulis dapatkan dari Palang Merah Indonesia(PMI), Himpunan Mahasiswa Program Studi (HMPS) sebagai Wakil Ketua, dan Senat Mahasiswa (SEMA) sebagai Bendahara .

Hingga kini penulis masih aktif sebagai Kopri Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia Putri di (KOMISARIAT UIMSYA).

Dengan tekun, motivasi tinggi untuk terus belajar dan berusaha, penulis telah berhasil menyelesaikan pengerjaan tugas akhir artikel ini. Semoga dengan penulisan tugas akhir artikel ini mampu memberikan kontribusi positif dalam dunia pendidikan.

Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya atas terselesaikannya artikel yang berjudul: ***"Konseling Islam Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Self Regulation Narapidana Kasus Narkotika"***.



LAPAS BANYUWANGI
1917

