



## **Identifikasi *Coping* Adiktif Warga Binaan Pemasyarakatan Menjelang Bebas melalui Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)**

**Aiuningtyas Yuni Oetari<sup>1\*</sup>, Wiryo Nuryono<sup>2</sup>, Budi Purwoko<sup>3</sup>, Evi Winingsih<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya.

\*e-mail: aiuningtyas.23190@mhs.unesa.ac.id

**Abstract:** *Drug abuse is one of the focus of problems that is still urgent until now, the real impact of users is seen and felt not only biologically but also psychologically. The tendency to relapse or relapse in drug users is an obstacle in prevention and rehabilitation efforts for drug users. This study aims to help clients/counselees in finding new rational beliefs and identifying addictive coping patterns that can trigger relapse, repeating crimes, or recidivism in former drug users. The method used in this study is Qualitative with a Case Study model on the subjects of five Correctional Residents (WBP) aged 20-25 years in the final period of detention who are former drug users. Data collection techniques are carried out through observation, counseling interviews, and documentation. The approach used in therapy is Cognitive Behavioral Counseling with the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach. The main results of this study indicate the existence of irrational beliefs that trigger relapse tendencies such as; (1) Responsibility or burden of life after release, (2) Statements about easy access to narcotics, (3) Fear of negative judgment from society or those closest to them. The interconnectedness of these three factors forms an addictive coping pattern that emerges as a means of self-preservation to avoid anxiety before release. This study highlights addictive coping as a cognitive response to anxiety before release, which has not been widely studied in the context of the reintegration of narcotics inmates. The practical implications of this study include: (1) for counselors, understanding the client's cognitive and emotional state is crucial in eliminating irrational thought patterns and addictive coping as potential recidivism; (2) for school counselors, the finding that early exposure to narcotics during school confirms the need for early preventive intervention through the development of emotional regulation, rational thinking patterns, and skills in dealing with peers; (3) for the Development of the Guidance and Counseling Profession, the need for ongoing psychological support in preventing recidivism.*

**Keywords:** *narcotics; addictive coping; rational emotive behavior; cognitive behavior; guidance and counseling.*

### **PENDAHULUAN**

Narkotika merupakan suatu permasalahan kompleks yang tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga pada psikologis seperti perubahan pola pikir serta perilaku penggunaannya. Prevalensi penyalahgunaan narkotika di Indonesia ada tahun 2023 mencapai angka 1,95% pada populasi usia 15-64 tahun (BNN, 2023) serta jumlah narapidana dan tahanan kasus narkotika yang bertambah setiap tahunnya mencapai 91. 600 jiwa termasuk para residivis (Ditjenpas, 2026). Statistik tersebut sejalan dengan hasil wawancara singkat bersama petugas Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS) yang mengutarakan bahwa residivis terbanyak pada setiap tahunnya terjadi pada kasus narkotika. Hal

tersebut menjadi cerminan bahwa upaya rehabilitasi dan reintegrasi sosial mantan pengguna narkoba belum sepenuhnya dikatakan efektif dalam memutus siklus kriminalitas pada penyalagunaan narkoba.

Lembaga Masyarakat telah melakukan berbagai upaya pembinaan kepada para narapidana khususnya pada kasus melalui program rehabilitasi serta kerjasama pada berbagai bidang, salah satunya Balai Latihan Kerja untuk meningkatkan kualitas hidup melalui keterampilan, kesiapan, dan kemandirian Warga Binaan Masyarakat yang diharapkan berguna setelah masa pembebasan. Namun, proses pembinaan masih mengalami beberapa hambatan khususnya pada aspek psikologi seperti; krisis identitas, kesulitan meregulasi emosi, konflik sosial, serta keterbatasan dukungan psikologis yang berkelanjutan seperti dari seorang profesional/psikolog/konselor sehingga belum ada pendampingan khusus pada pelaksanaan pembinaan hingga masa pra bebas. Hambatan tersebut dapat memperbesar kemungkinan para WBP dapat terjerumus kembali pada penyalahgunaan narkoba sebab proses pembinaan atau intervensi yang tidak dapat dilakukan secara intensif membuat individu rentan melakukan kejahatan kembali atau menjadi residivis (Atalla, 2025).

Residivisme dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) merupakan suatu kecenderungan individu atau kelompok dalam mengulangi perbuatan tercela walaupun sudah pernah dihukum karena melakukan perbuatan tersebut (Nurfatlah, 2024). Relaps atau Kambuh bagi pengguna narkoba merupakan proses pemakaian kembali narkoba pada pecandu sebagai kejadian terakhir dari proses ketidakmampuan penyesuaian diri terhadap rangsangan stress dari dalam maupun luar diri, sehingga terjadi *Extinction* yaitu penghilangan/menghilangnya sebuah proses belajar yang didukung dengan perbuatan cara berpikir, perasaan, dan perilaku (Samsudi, 2025). Rangsangan stress tersebut dapat berupa suatu kecemasan, yang mana kecemasan merupakan suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan tegang, khawatir atau kecenderungan individu dalam memaknai situasi sebagai ancaman meskipun hal tersebut tidak selalu bersifat nyata (Beck, 1985). Kecemasan tidak hanya bersifat emosional tetapi juga melibatkan proses kognitif yang mempengaruhi cara individu menilai situasi serta menentukan respon perilaku yang diambil (Corey, 2018).

Pada kehidupan sehari-hari kecemasan atau rangsangan stress sering muncul pada situasi yang menuntut individu untuk menyesuaikan diri atau membangun kembali makna hidup, ketidakmampuan individu pada hal tersebut dapat menjadi faktor utama yang mendorong individu atau remaja terjerumus dalam penyalahgunaan narkoba (Nuryono, 2025), dan berpotensi mendorong individu pada pengulangan atau relaps penyalahgunaan narkoba (Semaraputri, 2020). Kondisi tersebut nyata dialami oleh WBP khususnya yang berada dalam masa akhir tahanan. Menjelang masa pembebasan WBP dihadapkan pada perubahan situasi sosial, tuntutan adaptasi dengan masyarakat, serta stigma sosial atau penilaian yang melekat pada identitas sebagai mantan narapidana (Hadiyamsyah, 2020). Kecemasan menjelang bebas juga diperkuat oleh ketidakpastian terkait pekerjaan, relasi sosial, dan keberlangsungan hidup pasca bebas (Utami, 2018). Hal tersebut menunjukkan bahwa WBP tidak hanya menjalani hukuman fisik berupa pembatasan kebebasan hidup, tetapi juga menghadapi tekanan psikologis yang signifikan. Situasi dan kondisi tersebut menjadi lebih kompleks pada WBP dengan riwayat penyalahgunaan narkoba karena rentan berpotensi pada kekambuhan dan memicu pola pikir adiktif sebagai mekanisme pertahanan diri dari tekanan emosional.

Penelitian terdahulu telah mengkaji intervensi psikologis untuk menurunkan kecemasan pada narapidana yakni dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan menjelang bebas (Patandean, 2017), sementara konseling kelompok mampu membantu individu memahami diri serta mengembangkan keterampilan menghadapi tekanan emosional secara lebih sehat (Pratiwi, 2024) yang menunjukkan bahwa intervensi yang melibatkan

sistem pendukung dapat menjadi strategi penting dalam pencegahan perilaku maladaptif. Proses pemulihan adiksi narkoba menggunakan mekanisme coping untuk mengatasi stress dan godaan merupakan faktor penting dalam mempertahankan abstinensi dan mencegah kekambuhan, termasuk seperti dukungan sosial, strategi mengelola stress hingga keterlibatan profesional (Setiawan, 2024). Karena dengan membangkitkan motivasi internal pada individu dapat mengurangi perilaku adiktifnya (Nuryono, 2023).

Beberapa penelitian tersebut berfokus pada kecemasan dan intervensi psikologis pada penggunaan narkoba, tetapi pendekatan yang digunakan umumnya masih berorientasi pada hasil intervensi secara general serta belum secara spesifik mengkaji pola coping adiktif sebagai mekanisme respon psikologis terhadap kecemasan khususnya pada fase pra bebas. Hal tersebut menjadi fokus yang dikaji pada penelitian ini dalam meninjau kerentanan serta potensi psikologis yang tinggi pada kekambuhan/relaps bagi mantan pengguna narkoba untuk mencegah terjadinya residivisme//pengulangan kejahatan kembali pasca bebas, sehingga kajian coping adiktif pada WBP pra bebas dengan riwayat penggunaan narkoba menjadi relevan untuk dipahami secara konseptual dan lebih terarah.

Berdasarkan kajian tersebut, kebaruan penelitian ini terletak pada fokus analisis coping adiktif sebagai respons kognitif dan emosional terhadap kecemasan menjelang bebas pada WBP mantan pengguna narkoba. Selain itu, penelitian ini mengintegrasikan pendekatan konseling kelompok berbasis *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang menekankan perubahan keyakinan irasional sebagai dasar dalam pengelolaan emosi dan perilaku (Corey, 2017). Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pola coping adiktif pada WBP mantan pengguna narkoba di masa akhir tahanan melalui konseling kelompok berbasis REBT, sebagai upaya memahami mekanisme psikologis yang berperan dalam kerentanan pikiran irasional, perilaku maladaptif pasca bebas, dan menjadi landasan bagi pengembangan program intervensi preventif terhadap residivisme.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan model studi kasus. Pendekatan Kualitatif merupakan penelitian yang dilakukan dengan berlandaskan pada filsafat postpositivisme yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah (Sugiyono, 2023). Studi Kasus merupakan desain penelitian yang menyelidiki secara terperinci suatu program, aktivitas, proses, atau sekelompok individu yang terikat oleh waktu dan aktivitas tertentu (Creswell, 2015). Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri yang berperan aktif dalam proses pengumpulan dan analisis data, peneliti berperan sebagai *human instrument* yang menetapkan fokus penelitian, memilih informan sebagai sumber data, melakukan pengumpulan data, menilai kualitas data, menganalisis, menafsirkan, serta membuat kesimpulan atas data yang ditemukan. (Sugiyono, 2023).

Penelitian dilaksanakan selama 4 bulan di Lembaga Pemasyarakatan sebagai lokasi tempat keberadaan subjek penelitian. Proses observasi dan pelaksanaan konseling dilakukan sebanyak 4 sesi dengan durasi 60 s.d 120 menit setiap sesi dan dilakukan didalam ruangan tertutup guna menciptakan suasana nyaman, menjaga privasi atau kerahasiaan subjek, serta membangun rasa aman selama proses penelitian berlangsung. Subjek penelitian ditentukan dengan menggunakan teknik purposive sampling atau teknik pengambilan sampel data dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2023). Subjek merupakan lima orang Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) mantan pengguna narkoba yang berada pada masa akhir tahanan, berjenis kelamin laki-laki dengan rentang usia 20-25 tahun. Kriteria pemilihan subjek didasarkan pada beberapa penelitian terdahulu mengenai WBP pada masa akhir tahanan yang

menunjukkan kecemasan, keyakinan irasional tinggi, dan pertimbangan waktu pembebasan yang akan segera tiba (Patandean, 2018).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Wawancara yang dilakukan menggunakan pertanyaan terbuka melalui proses konseling dengan tujuan untuk menggali secara mendalam permasalahan yang dialami oleh subjek penelitian. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman, yang meliputi tahap 1) Reduksi data atau proses merangkum dan memilih hal-hal pokok, 2) Penyajian data atau menyajikan data dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, dan 3) Penarikan kesimpulan atau penarikan kesimpulan awal yang masih bersifat sementara dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya (Thalib, 2022). Keabsahan data diuji melalui uji kredibilitas menggunakan teknik triangulasi dengan membandingkan data hasil wawancara, observasi dan dokumentasi untuk memastika data yang diperoleh konsisten (Sugiyono, 2023). Penelitian ini telah memperoleh izin etik dari semua partisipan dan informan melalui persetujuan *informed consent*. Kerahasiaan data dan anonimitas identitas partisipan dijamin secara ketat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan melalui beberapa tahapan untuk mengidentifikasi permasalahan serta mengimplementasikan teknik konseling dalam mengintervensi suatu masalah, proses perubahan pada konseli dimulai dengan tahap identifikasi kasus dimana konselor membimbing konseli untuk bercerita agar dapat mengidentifikasi permasalahan utama pada konseli, dilanjutkan dengan tahap diagnosis kasus sebagai tahap penafsiran atas kondisi yang dialami konseli berdasarkan identifikasi masalah dan sebagai dasar menentukan intervensi yang tepat dalam menangani permasalahan, lalu dilanjutkan dengan melakukan prognosis kasus untuk memperkirakan perkembangan konseli setelah melalui beberapa tahap intervensi dan setelah mengetahui hasilnya dapat diimplementasikan melalui tahap treatment sesuai dengan prosedur pada Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Konseling. Tahap akhir yang dilakukan yakni evaluasi, untuk mengidentifikasi pola adiktif yang muncul serta menilai perubahan yang terjadi guna perencanaan layanan atau treatment lanjutan. Beberapa tahap tersebut dilakukan untuk memahami secara menyeluruh terkait topik penelitian dan dilakukan secara sistematis, terstruktur, serta berbasis bukti dari permasalahan yang dihadapi, diagnosis, prognosis, rencana pelaksanaan layanan atau intervensi, hingga evaluasi seperti pada diagram alur berikut;



Diagram 1. Proses *Treatment*

Hasil yang didapat melalui rangkaian proses konseling meliputi:

### 1. Identifikasi Kasus

Data yang telah didapatkan dari kelima konseli dipilih berdasarkan hasil eksplorasi awal dengan rasa cemas, keyakinan irasional, dan pertimbangan waktu pembebasan yakni 2/3 masa tahanan. Data diperoleh melalui observasi, wawancara dengan konseli pada tahap eksplorasi masalah.

- a. Hasil Konseling menunjukkan bahwa konseli MS sering merasa bingung mengenai apa yang akan dilakukan setelah bebas nanti. Setiap malam sebelum tidur, pikirannya dipenuhi oleh pertanyaan seperti, “Nanti saya bisa kerja apa?” atau “Kalau sudah keluar, saya harus mulai

- dari mana?” Ketidakpastian ini membuatnya sulit tidur dan merasa cemas. Di dalam lapas, ia juga kerap merasa jenuh karena kurangnya aktivitas yang bermakna bagi dirinya. MS merasa dirinya ingin diperlakukan adil, tidak nyaman berada dalam tekanan serta cenderung menyalahkan diri saat gagal. MS menyampaikan bahwa ia pertama kali mengenal narkoba sejak SMP melalui teman sebaya di lingkungan sekolah.
- b. Konseli RZ mengungkapkan perasaan bersalah yang mendalam terhadap orang tuanya. Ia merasa telah mengecewakan mereka dan mencoreng nama baik keluarga akibat kesalahan yang diperbuat. Ketika membayangkan kehidupan setelah bebas, ia merasa takut akan pandangan negatif masyarakat, terutama jika hal tersebut berdampak pada keluarganya. Ia bahkan menyatakan keinginan untuk pergi jauh agar tidak menjadi beban. RZ membutuhkan dukungan emosional untuk memulihkan hubungan dengan keluarga dan membangun kembali rasa percaya diri agar dapat kembali berfungsi secara sosial.
  - c. Konseli IB menghadapi dua tekanan utama yakni pada pembebasannya yang terus tertunda dan tanggung jawab terhadap adik-adiknya yang masih bersekolah. Ia merasa harus segera kembali ke luar untuk membantu keluarga, namun ketidakjelasan waktu pembebasan membuatnya merasa terjebak dan tidak tahu harus berbuat apa. Kondisi ini menimbulkan kecemasan dan rasa tidak berdaya. IB membutuhkan kejelasan informasi terkait proses pembebasan serta kegiatan yang dapat membuatnya tetap merasa berguna dan terhubung dengan keluarganya meskipun masih berada di dalam lapas. IB mengungkapkan bahwa perkenalan awalnya dengan narkoba terjadi saat SMA, di mana ia dan teman-temannya menggunakan narkoba di lingkungan sekolah. Pola ini menunjukkan pengaruh kelompok sebaya dalam perilaku penyalahgunaan narkoba.
  - d. Konseli FD menyampaikan kekhawatiran mengenai kemampuannya untuk beradaptasi kembali di masyarakat. Ia memiliki anak yang masih kecil dan merasa cemas jika masa lalunya diketahui oleh lingkungan sekitar, terutama jika hal tersebut berdampak pada anaknya. Ia juga takut kehilangan kepercayaan dari istrinya. Kekhawatiran ini menunjukkan bahwa FD tidak hanya memikirkan dirinya sendiri, tetapi juga kesejahteraan keluarganya. FD menjelaskan bahwa ia mengenal narkoba melalui teman di tempat kerja.
  - e. Konseli ZN menyampaikan bahwa Ia dalam posisi yang cukup berat. Setelah orang tuanya bercerai, ia merasa menjadi satu-satunya yang bisa diandalkan oleh keluarga. Adiknya tinggal bersama bude, dan ia merasa bertanggung jawab penuh atas hidup mereka. Namun, di sisi lain, ia juga merasa takut dan bingung, takut tidak bisa mendapatkan pekerjaan, takut tidak mampu memenuhi ekspektasi, dan tidak tahu harus mulai dari mana. ZN mengungkapkan bahwa ia menggunakan obat-obatan untuk menunjang kondisi kesehatan dan pekerjaan hingga akhirnya berujung pada penangkapan.

## **2. Diagnosis Kasus**

Berdasarkan hasil observasi, dan wawancara mendalam, teridentifikasi beberapa pola keyakinan irasional yang berpotensi sevalid pemicu coping adiktif. Dagnosis kasus ini berdasarkan pada kerangka teori Rational Emotive Behavior (REBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis dimana REBT memandang keyakinan irasional sebagai sumber utama gangguan emosional dan perilaku yang tidak adaptif (Corey, 2017). REBT memandang bahwa bukan hanya peristiwa eksternal yang menyebabkan kecemasan, melainkan interpretasi dan keyakinan individu terhadap peristiwa yang membenarkan respon emosional dan perilaku (Patandean, 2018).

- a. Keyakinan Irasional terhadap Beban Tanggung Jawab Pascabebas  
Kelima koseli tersebut menunjukkan keyakinan irasional berupa tuntutan tinggi terhadap diri sendiri untuk berhasil, memenuhi ebeutuhan keluarga, dan membuktikan diri di hadapan masyarakat. Keyakinan ini menciptakan tekanan psikologis karena konseli merasa harus mencapai kesuksesan dalam waktu singkat tanpa ruang pulih. Dalam REBT pola ini disebut sebagai tuntutan tidak rasional, dimana individu meyakini bahwa mereka harus atau wajib mencapai standar tertentu dan kegagalan dipersepsikan sebagai bencana besar (Corey, 2017). Tekanan untuk segera memenuhi tanggung jawab pascabebas dapat mendorong mantan narapidana mencari pelarian sebagai bentuk coping yang tidak sehat (Prameswari, 2025).
- b. Keyakinan terhadap Kemudahan Akses Narkotika dan Kerentanan Lingkungan  
Konseli menyampaikan bahwa narkotika mudah diakses di lingkungan mereka dengan koneksi yang pernah terbentuk pada pertemanan hingga lingkungan mereka tinggal sehingga tanpa perlu mencarinya secara aktif. Mereka menyampaikan bahwa keuntungan yang didapat dari barang tersebut cukup besar meskipun resiko hukum yang dihadapi juga tidak kecil. Pernyataan seperti “Narkotika ada dimana-mana” dan “Kadang itu sulit menolak kalau sudah ada didepan mata” mencerminkan adanya pemikiran yang irasional atau terdapat bias dalam berpikir yang membuat konseli merasa tidak memiliki kontrol atas situasi. Keyakinan tersebut yang menjadi urgensi dalam pengulangan kejahatan kembali atau resdivis, ketika individu sudah meyakini bahwa kembali menggunakan narkotika adalah hal yang tidak dapat dihindari, mereka cenderung tidak berupaya mengembangkan strategi untuk mencegahnya (Rabbani, 2024). Salah satu faktor dari tingginya angka kasus berulang pada mantan pengguna narkotika juga karena kemudahan akses narkotika tersebut (BNN, 2023). Kerentanan psikologis dan sosial pada mantan pengguna narkotika sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan kemudahan akses terhadap narkotika (Miardi, 2025).
- c. Ketakutan terhadap Penilaian Negatif Masyarakat  
Kelima konseli mengungkapkan ketakutan mendalam terhadap stigma sosial dan penilaian negatif dari masyarakat, keluarga, dan orang terdekat. Pada REBT, ketakutan berlebihan terhadap penolakan merupakan manifestasi keyakinan irasional tentang kebutuhan akan persetujuan dimana individu meyakini bahwa mereka “harus” diterima dan disetujui oleh semua orang penting dalam hidup mereka, dan penolaka dipersepsikan sebagai bukti bahwa diri mereka tidak berharga (Corey, 2017). Penilaian sosial dan diskriminasi terhadap mantan narapidana merupakan hambatan utama dalam proses kembali ke masyarakat, yang dapat menyebabkan penghindaran sosial dan meningkatkan resiko untuk kembali melakukan tindak pidana (Utami 2018). Perasaan malu dan rasa bersalah berkepanjangan dapat mendorong penggunaan narkotika sebagai cara untuk merendam emosi negatif (Prameswari, 2025).
- d. Pola Coping Adiktif sebagai Respons terhadap Kecemasan  
Ketiga keyakinan irasional tersebut menjadikan terbentuknya pola coping adiktif sebagai mekanisme pertahanan diri menghadapi kecemasan menjelang bebas. Dalam kerangka teori REBT, coping adiktif dipahami sebagai strategi menghadapi masalah yang tidak sehat yang dipilih individu ketika mereka tidak memiliki keterampilan yang memadai untuk mengelola tekanan psikologis (Prameswari, 2025). Pola pikir ini mencerminkan proses dimana keyakinan irasional (*Beliefs*) terhadap peristiwa pemicu (*Activating Events*) menghasilkan konsekuensi emosional dan perilaku yang negative (*Consequences*), termasuk pada kecenderungan untuk kembali menggunakan narkotika sebagai bentuk pelarian dari keccemasan (Corey, 2017).

Pengulangan kejahatan kembali pada mantan pengguna narkoba paling sering terjadi pada periode awal pasca bebas, ketika tekanan untuk beradaptasi kembali ke masyarakat mencapai puncak dan individu belum mengembangkan strategi untuk menghadapi masalah yang sehat (Samsudi, 2025). Faktor-faktor yang menyebabkan pelanggaran berulang pada mantan narapidana narkoba mencakup kerentanan psikologis dan sosial, kurangnya dukungan dari lingkungan, serta tidak adanya keterampilan mengelola stres dan kecemasan (Miardi, 2025). Dari diagnosis tersebut disimpulkan bahwa kelima konseli memiliki potensi untuk mengembangkan pola coping adiktif sebagai respons terhadap kecemasan menjelang pembebasan.

### 3. Prognosis Kasus

Penanganan masalah konseli dilakukan melalui konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Pendekatan tersebut dipilih karena pendekatan ini fokus pada identifikasi dan modifikasi keyakinan irasional yang mendasari perilaku tidak adaptif (Patandean, 2018). Pendekatan REBT merupakan salah satu bentuk konseling kognitif perilaku yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku (Corey, 2017). Pendekatan REBT dalam penelitian ini menggunakan kerangka ABCDEF sebagai struktur untuk mengidentifikasi pola coping adiktif: (A) *Activating Events* atau situasi pemicu kecemasan seperti menjelang pembebasan dan menghadapi masa depan yang tidak pasti; (B) *Beliefs* atau keyakinan irasional yang muncul, seperti "Saya harus langsung berhasil" atau "Masyarakat pasti menolak saya"; (C) *Consequences* atau dampak emosional berupa kecemasan dan dampak perilaku berupa kecenderungan coping adiktif; (D) *Disputing* atau upaya menantang keyakinan irasional melalui pertanyaan reflektif; (E) *Effective beliefs* atau keyakinan rasional baru yang lebih sehat; dan (F) *New Feelings* atau emosi yang lebih sehat sebagai hasil perubahan keyakinan (Corey, 2017).

Melalui pendekatan REBT, diharapkan peneliti dapat mengidentifikasi pola-pola coping adiktif yang muncul pada konseli, memahami bagaimana keyakinan irasional memicu pola tersebut, serta memberikan alternatif cara berpikir yang lebih rasional. Proses identifikasi ini penting untuk memahami mekanisme pembentukan coping adiktif pada warga binaan menjelang pembebasan (Pratiwi, 2024).

### 3. Treatment

Konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy melalui beberapa tahap yakni; Tahap Awal, Tahap Transisi/ Peralihan, Tahap Inti, dan Penutup dengan berdasarkan struktur konseling kelompok.

#### a. Tahap Awal

Konselor memulai sesi dengan pendekatan untuk membangun hubungan yang baik serta terapeutik dengan menciptakan suasana nyaman dan hangat melalui komunikasi serta penjelasan tujuan konseling. Konselor menjelaskan beberapa asas yang berlaku dalam layanan konseling kelompok yang meliputi; Asas Kerahasiaan, Keterbukaan, dan Kesukarelaan (Pratiwi, 2024).

#### b. Tahap Peralihan

Konselor menjelaskan kembali topik yang akan dibahas pada pertemuan atau sesi pertama dan memastikan kesiapan konseli untuk terlibat aktif dalam sesi konseling dengan menanyakan kembali pemahaman konseli terhadap tujuan sesi. (Lianawati, 2018).

c. Tahap Inti

Pada tahap inti, konselor mengimplementasikan teknik-teknik REBT secara bertahap;

a) Identifikasi Kecemasan Menjelang Masa Bebas dan Pemicu

Konselor mendeskripsikan definisi kecemasan dengan bahasa yang lebih mudah dipahami, Konseli dibantu untuk menyampaikan kekhawatiran mereka mengenai hidup setelah bebas. Pada proses ini atau eksplorasi masalah didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa MS mengungkapkan kebingungan mengenai karier dan masa depannya, RZ mengekspresikan rasa bersalah terhadap keluarganya, IB mengkhawatirkan ketidakpastian waktu pembebasan dan tanggung jawabnya terhadap adik, FD mengutarakan ketakutan akan stigma sosial dan pengaruhnya terhadap anak, dan ZN menyampaikan beban tanggung jawab yang besar pada keluarganya.

Konselor juga membahas mengenai latar belakang keterlibatan setiap konseli dengan narkoba. MS menjelaskan bahwa ia pertama kali mengenal narkoba sejak SMP melalui teman-temannya, IB sejak SMA melalui kelompok teman, sementara FD menjelaskan bahwa ia berkenalan dengan narkoba dari tempat kerjanya. Hal ini menunjukkan adanya berbagai jalur yang memperkenalkan mereka pada narkoba dan menekankan pentingnya memahami konteks sosial dalam pengembangan perilaku adiktif.

b) Pengenalan Kerangka ABCDEF

Konselor memperkenalkan kerangka REBT dengan model A.B.C.D.E.F menggunakan bahasa yang mudah dipahami, Konselor menjelaskan bahwa: A (*Activating Events*) adalah situasi pemicu, B (*Beliefs*) adalah pikiran atau keyakinan yang muncul, C (*Consequences*) adalah dampak emosi dan perilaku, D (*Disputing*) adalah upaya menantang pikiran yang tidak rasional, E (*Effective beliefs*) adalah pola pikir baru yang lebih realistis, dan F (*New Feelings*) adalah perasaan yang muncul setelah perubahan cara berpikir.

Konselor memberikan contoh konkret menggunakan kasus MS: A – "Waktu pembebasan semakin dekat"; B – "Saya harus segera mendapat pekerjaan yang baik atau saya gagal total"; C – Cemas berlebihan, sulit tidur, terpikir untuk menggunakan narkoba; D – "Apakah benar saya harus langsung berhasil? Apakah tidak ada waktu untuk belajar terlebih dahulu?"; E – "Saya boleh kok memulai dari hal kecil dan belajar bertahap"; F – Kecemasan berkurang, muncul harapan.

c) *Disputing*

Konseli mencoba mengidentifikasi model A.B.C.D.E.F yang berkaitan dengan rasa cemas pada masing-masing individu, dengan dukungan konselor dan anggota kelompok, konseli saling berbagi pengalaman satu sama lain serta memberikan pandangan yang berbeda. Konselor mengajukan pertanyaan untuk menantang keyakinan irasional seperti contoh; "apa hal yang kamu yakini tersebut membuat dirimu baik-baik saja, atau justru membuat kamu membatasi diri?"

Konselor juga menggali pandangan konseli mengenai kemudahan akses pada narkoba. Konseli mengungkapkan bahwa "setelah mengenal dan memiliki hubungan dengan penjual, mendapatkan narkoba menjadi sangat mudah" serta "keuntungan finansial dari mengedarkan narkoba cukup tinggi meskipun memiliki risiko yang besar." Pernyataan tersebut kemudian dibahas dalam setting kelompok untuk menentang pemikiran bahwa kembali menggunakan narkoba adalah sesuatu yang tidak bisa dihindari. Konselor membantu konseli memahami bahwa mereka memiliki kekuatan dan opsi untuk mencegah tindakan tersebut.

d) Latihan Relaksasi sebagai Teknik Pendukung

Konselor memberikan latihan relaksasi pernapasan yang dapat diterapkan oleh konseli secara mandiri ketika kecemasan yang dirasakan muncul (Atensi, 2023). Konselor menjelaskan bahwa latihan ini bertujuan membantu konseli mengelola ketegangan fisik yang muncul akibat kecemasan dan mendukung proses pengelolaan emosi dalam kehidupan sehari-hari agar lebih relaks. Teknik relaksasi terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi pada individu yang menghadapi situasi traumatis atau penuh tekanan (Nuryono, 2022) serta membantu mengelola gangguan stres pasca trauma (Nuryono, 2020).

d. Tahap Akhir

Konselor menyampaikan apresiasi dan terima kasih atas keterlibatan aktif konseli selama seluruh rangkaian sesi konseling. Konselor juga memberikan penguatan agar konseli dapat terus menerapkan teknik dan pemahaman yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Sesi diakhiri dengan suasana hangat dan kesepakatan bersama untuk menutup proses konseling kelompok. Konselor juga mendorong konseli untuk membangun dukungan sosial pascabebas untuk membentengi diri terhadap risiko kembali melakukan tindak pidana.

#### 4. Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui penilaian proses dan penilaian hasil melalui format UCA: *Understanding, Comfort, Action*. Perubahan yang dicapai meliputi tiga aspek:

a. Aspek *Understanding* (Pemahaman)

Pada proses konseling didapati bahwa konseli mampu memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Konseli dapat mengidentifikasi keyakinan irasional yang memicu kecemasan, seperti tuntutan untuk segera berhasil, ketakutan berlebihan terhadap penolakan, dan keyakinan bahwa kembali menggunakan narkoba tidak dapat dihindari. Pemahaman ini sejalan dengan prinsip dasar REBT bahwa interpretasi dan keyakinan terhadap peristiwa membentuk respons emosional dan perilaku (Corey, 2017).

Konseli dapat menjelaskan kembali definisi A.B.C.D.E.F dan mengaplikasikan ke dalam situasi yang mereka hadapi. MS dapat mengidentifikasi bahwa keyakinan “harus berhasil” itu merupakan tuntutan yang berat dan tidak realistis. RZ memahami bahwa penerimaan diri tidak sepenuhnya bergantung pada persetujuan orang lain. IB menyadari bahwa ia tetap bisa produktif meskipun waktu pembebasan belum pasti. FD memahami bahwa masa lalu tidak menentukan seluruh masa depan. ZN menyadari bahwa tanggung jawab besar dapat dipecah menjadi langkah-langkah kecil yang lebih realistis.

b. Aspek *Comfort* (Kenyamanan Emosional)

Konseli melaporkan adanya perubahan dalam cara mereka merasakan kecemasan setelah mengikuti proses konseling. MS melaporkan dapat tidur lebih baik dan pikiran tentang masa depan tidak lagi mengganggu hingga larut malam walau tentu terkadang masih muncul. RZ merasa perasaan bersalah terhadap orang tua berkurang. IB merasa lebih tenang meskipun waktu pembebasan belum pasti. FD merasa lebih fokus pada kesejahteraan keluarga. ZN merasa lebih siap dengan ekspektasi yang realistis.

Perlu dicatat bahwa perubahan emosional ini bersifat subjektif berdasarkan laporan konseli dan observasi selama sesi konseling.

c. Aspek *Action* (Identifikasi Pola Coping adiktif)

Melalui proses konseling kelompok dengan pendekatan REBT, diidentifikasi beberapa pola coping adiktif yang muncul pada konseli sebagai respons terhadap kecemasan menjelang pembebasan:

**Pertama**, pola pelarian emosional, di mana konseli cenderung menghindari emosi negatif dengan membayangkan penggunaan narkoba sebagai solusi instan. Pola ini teridentifikasi ketika konseli mengungkapkan pikiran seperti "dulu kalau stress ya pakai, jadi tenang". Pola ini mencerminkan kecenderungan untuk mengatasi masalah dengan cara yang berfokus pada emosi namun tidak sehat (Prameswari, 2025). **Kedua**, pola kognitif menyerah, di mana konseli memiliki keyakinan bahwa kembali menggunakan narkoba adalah hal yang tidak dapat dihindari karena kemudahan akses dan tekanan lingkungan. Keyakinan ini teridentifikasi dari pernyataan konseli bahwa "narkoba ada di mana-mana" dan "susah nolak kalau sudah di depan mata". Pola tersebut dapat menjadi pembenaran diri untuk tidak berupaya mencegah melakukan kasus berulang (Rabbani, 2024). **Ketiga**, pola penghindaran sosial, di mana konseli cenderung menghindari interaksi sosial karena takut akan stigma dan penolakan. Beberapa konseli mengungkapkan keinginan untuk "pergi jauh" atau "menyendiri" setelah bebas untuk menghindari tatapan negatif masyarakat. Pola ini dapat meningkatkan risiko isolasi sosial dan pada akhirnya mendorong penggunaan narkoba sebagai cara mengatasi kesepian (Utami, 2018). **Keempat**, pola pencarian jalan pintas finansial, di mana beberapa konseli mengungkapkan pertimbangan untuk kembali terlibat dalam peredaran narkoba karena keuntungan finansial yang besar. Pola ini teridentifikasi dari pernyataan bahwa "keuntungan dari jual narkoba itu gede" dan kekhawatiran "nantinya kerja biasa gajinya kecil, gimana bisa hidup". Pola ini menunjukkan adanya pertimbangan rasional namun tidak etis sebagai respons terhadap tekanan ekonomi (Miardi, 2025).

Identifikasi beberapa coping adiktif ini menunjukkan bahwa pendekatan REBT dapat membantu mengungkap mekanisme kognitif yang mendasari kecenderungan untuk kembali menggunakan narkoba pada warga binaan menjelang pembebasan. Meskipun demikian, perlu ditekankan bahwa identifikasi pola ini tidak serta-merta menunjukkan bahwa pola tersebut telah berubah atau bahwa risiko kasus berulang telah menurun secara signifikan. Selain REBT, pendekatan konseling lain seperti Gestalt juga menunjukkan potensi dalam pemulihan ketergantungan narkoba dengan menekankan kesadaran diri dan tanggung jawab pribadi (Nuryono, 2025). Proses perubahan perilaku membutuhkan waktu yang lebih panjang dan dukungan berkelanjutan pascabebas (Miardi, 2025). Keterbatasan penelitian ini adalah tidak adanya data tindak lanjut pascabebas untuk melihat apakah pemahaman yang diperoleh selama konseling dapat diterapkan dalam kehidupan nyata di luar lembaga pemasyarakatan

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian dapat disimpulkan bahwa, terdapat keyakinan irasional yang berperan dalam membentuk pola coping adiktif pada Warga Binaan Pemasyarakatan mantan pengguna narkoba menjelang masa bebas. Keyakinan irasional tersebut berkaitan dengan tuntutan tanggung jawab setelah bebas, persepsi terhadap lingkungan yang beresiko, dan stigma sosial yang melekat sebagai mantan narapidana. Kondisi tersebut membentuk pola coping adiktif seperti, pelarian emosional dengan membayangkan narkoba sebagai solusi instan, distorsi kognitif yang meyakini kembali menggunakan narkoba tidak dapat dihindari, penghindaran sosial untuk menghindari stigma, dan pencarian jalan pintas finansial melalui keterlibatan kembali dalam peredaran narkoba.

Hasil penelitian dapat menjadi landasan dalam pengembangan program pemasyarakatan, khususnya dalam mempersiapkan Warga Binaan Pemasyarakatan dalam menghadapi reintegrasi sosial setelah bebas, temuan penelitian juga menegaskan bahwa Konselor memiliki peran strategis dalam memberikan pendampingan psikologis bagi individu dalam membangun kesiapan mental dan emosional sehingga lebih mampu beradaptasi ketika kembali ke masyarakat. Selain hal itu, terungkap bahwa paparan awal terhadap narkoba telah terjadi sejak usia sekolah, sehingga dapat menjadi landasan guru Bimbingan dan Konseling untuk memperkuat deteksi awal serta langkah preventif di lingkungan pendidikan/sekolah. Namun penelitian ini belum didukung oleh data tidak lanjut setelah konseli bebas sehingga keberlanjutan perubahan perilaku belum dapat diketahui secara pasti. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami proses reintegrasi sosial individu secara lebih mendalam. Untuk mencapai keberhasilan ini, intervensi yang melibatkan keluarga, sekolah, dan komunitas penting harus dikembangkan. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat mengembangkan program pencegahan dalam pendidikan atau di sekolah dengan meningkatkan layanan Bimbingan dan Konseling untuk membantu mencegah penyalahgunaan narkoba dalam jangka panjang.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Atalla, A. E., U. Anwar, A. Muhammad, and B. Priyatmono. 2025. "Metode Pembinaan Kepribadian Narapidana Narkoba dalam Mencegah Resiko Residivisme pada Rutan Kelas IIB Bantul." *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum* 3 (4): 5580–5588. <https://doi.org/10.61104/alz.v3i4.2222>.
- Atensi, M., and T. Rifameutia. 2023. "The Effectiveness of a Combination of Relaxation and Cognitive Restructuring Techniques in Managing Anxiety in College Students." *Jurnal Imiah Psikologi* 11 (1): 559–568.
- Badan Narkotika Nasional (BNN). 2023. *Survei Nasional Prevalensi Penyalahgunaan Narkoba Tahun 2023*. Jakarta: Pusat Penelitian, Data dan Informasi BNN RI. <https://bnn.go.id/bnn-ri-selenggarakan-uji-publik-hasil-pengukuran-prevalensi-penyalahgunaan-narkoba-tahun-2023/>.
- Beck, A. T., N. Epstein, G. Brown, and R. A. Steer. 1988. "An Inventory for Measuring Clinical Anxiety: Psychometric Properties." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 56 (6): 893–897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>.
- Corey, Gerald. 2017. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 10th ed. Boston: Cengage Learning.
- Creswell, J. W. (2015). "Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research" (5th ed.). Pearson.
- Ditjenpas. 2026. "Data Warehouse Tindak Pidana Khusus." [Ditjenpas.Go.Id. https://sdppublik.ditjenpas.go.id/dwh/pidana\\_khusus](https://sdppublik.ditjenpas.go.id/dwh/pidana_khusus).
- Hadiyamsah, F. I. K. I. 2020. "Perbedaan Tingkat Kecemasan antara Narapidana Laki-Laki dan Narapidana Perempuan Menjelang Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Jember." Undergraduate thesis, Universitas Muhammadiyah Jember.
- Handayani, P. K., and M. Fitri. 2014. "Pemetaan Problem-Problem Psikologis Narapidana di Lapas Kelas IIA Jember." *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 10 (2): 154–166.
- Lianawati, A. 2018. "Implementasi Keterampilan Konseling dalam Layanan Konseling Individual." Paper presented at Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Jambore Konseling 3, Ikatan Konselor Indonesia (IKI), October.

- Miardi, M., A. J. Runturambi, and A. I. Badri. 2025. "Analisis Kerentanan Psikososial Residivis Tindak Pidana Peredaran Gelap Narkotika: Suatu Identifikasi Atas Faktor-Faktor Pencetus Pelanggarannya." *Humanitas (Jurnal Psikologi)* 9 (1): 1–15.
- Nurfatlah, T., S. H. K. Abadi, and S. Efendi. 2024. "Konsep Residive dalam Kitab Undang-Undang Hukum Pidana Nasional Ditinjau dalam Perspektif Tujuan Pemidanaan." *Unizar Law Review* 7 (1): 90–101.
- Nuryono, W., and E. R. Syafitri. 2020. "Terapi Perilaku Dialektis (DBT) sebagai Upaya Mengatasi Gangguan Stres Pasca Trauma (PTSD) Selama Masa Pandemi COVID-19." *Sistem Jurnal Terbuka PD ABKIN JATIM* 1 (1): 467–476.
- Nuryono, W., D. Rahmasari, A. Sifaq, and T. A. Indarwati. 2022. "Peningkatan Regulasi Emosi pada Korban Banjir Jombang." *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* 5 (1): 76–84. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i1.1263>.
- Nuryono, W., E. Christiana, and B. Purwoko. 2023. "Teknik Motivational Interviewing untuk Mengurangi Adiksi Game Online." *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* 6 (1): 109–119. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i1.1868>.
- Nuryono, W., D. Ratnasari, S. D. Armania, E. B. Sholikah, F. A. Sari, and M. Sholihah. 2025. "Motivational Interviewing: Desain Intervensi untuk Mengatasi Stres pada Remaja Sebagai Upaya Pencegahan dari Jerat Narkotika." *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* 8 (1): 129–142.
- Nuryono, W., D. Ratnasari, F. E. N. Saputra, R. N. Anwar, T. H. Kurniawan, M. R. A. Syahputra, and R. M. Ramadhan. 2025. "Pemulihan dari Ketergantungan Narkotika dengan Pendekatan Gestalt." *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 42 (1): 43–57.
- Patandean, S. T. D. 2018. "Efektivitas Cognitive Behavior Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Narapidana Menjelang Bebas di Lapas Narkotika Klas II A Pamekasan." *Journal of Correctional Issues* 1 (2): 39–51.
- Prameswari, Y. N. 2025. "Adaptif atau Maladaptif? Analisis Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja." *Journal of Baja Health Science* 6 (1): 45–58.
- Pratiwi, U., and Y. Karneli. 2024. "Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling." *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara* 2 (2): 60–66.
- Rabbani, M. B., and D. Rahmasari. 2024. "Efikasi Diri pada Penyintas Narkotika dalam Mencegah Relapse." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 11 (2): 772–796. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p772-796>.
- Rasyidin, M. U., and T. I. Pratiwi. 2022. "Penerapan Teknik Relaksasi untuk Menangani Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa." *Jurnal BK Unesa* 12 (2): 1–10.
- Republik Indonesia. 2022. Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022 tentang Pemasarakatan. Jakarta. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/218804/uu-no-22-tahun-2022>.
- Samsudin, S. 2025. "Tinjauan Kriminologis Terjadinya Relaps terhadap Residivis Penyalahgunaan Narkotika." *Sultra Law Review* 7 (3): 3771–3785.
- Semaraputri, S. A. K. T., H. Hamidah, and I. G. A. P. W. Budisetyani. 2020. "Cognitive-Behavioral Coping Skill Training pada Narapidana yang Sedang Menjalani Program Rehabilitasi." *Jurnal Diversita* 6 (2): 183–193.
- Setiawan A, Sahar J, Santoso B, Mansyur M, Syamsir SB. *Coping Mechanisms Utilized by Individuals With Drug Addiction in Overcoming Challenges During the Recovery Process: A Qualitative*

*Meta-synthesis.* J Prev Med Public Health. 2024 May;57(3):197-211. doi: 10.3961/jpmph.24.042. Epub 2024 May 3. PMID: 38726579; PMCID: PMC11164602.

Sugiyono. 2023. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta.

Syarlita, Alethia Zahrah, Nurma Yuliyanasari, Tjatur Prijambodo, and Roni Subagyo. 2020. "Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Semester Dua dan Delapan Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya Berdasarkan Beck Anxiety Inventory (BAI)." MAGNA MEDIKA: Berkala Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan 7 (2): 121–127.

Tania, M., S. Suryani, and T. Hernawaty. 2018. "Penggunaan Acceptance and Commitment Therapy (ACT) terhadap Kecemasan Narapidana Wanita: Systematic Review." Jurnal Keperawatan BSI 6 (2): 122–129.

Thalib, M. A. 2022. "Pelatihan Analisis Data Model Miles dan Huberman untuk Riset Akuntansi Budaya." Madani: Jurnal Pengabdian Ilmiah 5 (1): 23–33.

Utami, W. 2018. "Pengaruh Persepsi Stigma Sosial dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Narapidana." Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi 3 (2): 183–207.