

## Efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam Mengelola Emosi Negatif pada Warga Binaan Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan

Nur Akni Firlia<sup>1</sup>, Sawi Sujarwo<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Bina Darma Palembang, Indonesia

<sup>2</sup> Universitas Bina Darma Palembang, Indonesia

---

### Corresponding Author:

Nur Akni Firlia, Universitas Bina Darma Palembang, Indonesia

Email: [nurakni0314@gmail.com](mailto:nurakni0314@gmail.com)

### Abstract.

Female inmates in correctional institutions often experience severe psychological pressure, particularly in the form of negative emotions such as anxiety, anger, guilt, and despair. If left unaddressed, these conditions can hinder rehabilitation and personal development. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is a therapeutic approach that focuses on restructuring maladaptive thoughts and behaviors. This study explores the effectiveness of CBT in managing negative emotions among female inmates using a qualitative case study approach. Fourteen participants joined group counseling sessions, while three individuals received focused CBT interventions such as emotional journaling, guided discovery, self-affirmation, and cognitive restructuring. The findings indicate significant improvements in emotional expression, reduced self-harming tendencies, and increased awareness of negative automatic thoughts. Supportive activities such as art therapy and reflective discussions strengthened the recovery process. The effectiveness of CBT was enhanced by active participant engagement, spiritual integration, and social support from the correctional environment. CBT has proven to provide a safe space for inmates to reconstruct their self-meaning and develop sustainable emotional regulation skills. Therefore, integrating CBT into rehabilitation programs for female inmates is highly recommended to enhance psychological well-being and social reintegration readiness.

**Keywords:** Cognitive Behavioral Therapy, Negative Emotions, Female Inmates, Emotional Regulation

### Abstrak.

Warga binaan perempuan di lembaga pemasyarakatan kerap mengalami tekanan psikologis yang berat, terutama dalam bentuk emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, rasa bersalah, dan keputusasaan. Kondisi ini jika tidak ditangani secara tepat dapat memengaruhi proses pembinaan dan rehabilitasi. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan pendekatan terapeutik yang fokus pada restrukturisasi pola pikir dan perilaku maladaptif. Kegiatan ini bertujuan mengeksplorasi efektivitas CBT dalam mengelola emosi negatif pada warga binaan perempuan melalui pendekatan kualitatif studi kasus. Sebanyak 14 peserta mengikuti sesi konseling kelompok, dan tiga subjek menjalani terapi individu dengan teknik CBT seperti *journaling* emosi, *guided discovery*, afirmasi diri, dan cognitive restructuring. Hasil menunjukkan perubahan signifikan dalam ekspresi emosional, penurunan kecenderungan menyakiti diri, serta peningkatan kesadaran terhadap pikiran otomatis negatif. Kegiatan pendukung seperti *art therapy* dan diskusi reflektif juga memperkuat proses pemulihan. Efektivitas CBT ditunjang oleh keterlibatan aktif subjek, pendekatan spiritual, serta dukungan sosial dari lingkungan binaan. CBT terbukti memberikan ruang aman bagi warga binaan untuk menata ulang makna diri dan mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang berkelanjutan. Oleh karena itu, integrasi CBT dalam program pembinaan narapidana perempuan sangat direkomendasikan sebagai upaya peningkatan kesejahteraan psikologis dan kesiapan reintegrasi sosial.

**Kata kunci:** Terapi Kognitif Perilaku, Emosi Negatif, Narapidana Perempuan, Regulasi Emosi

## PENDAHULUAN

Kondisi psikologis warga binaan perempuan di lembaga pemasyarakatan merupakan isu kompleks yang menuntut perhatian serius. Terisolasi dari lingkungan sosial, mengalami kehilangan peran dalam keluarga, serta tekanan hidup di lingkungan yang serba terbatas membuat warga binaan rentan mengalami berbagai gangguan emosi negatif seperti kecemasan, rasa bersalah, keputusasaan, amarah berlebihan, hingga stres berkepanjangan. Ketegangan emosi tersebut kerap kali diekspresikan melalui perilaku maladaptif seperti menarik diri, agresivitas, bahkan menyakiti diri sendiri. Tidak hanya berdampak pada kondisi mental individual, emosi negatif yang tidak terkelola juga dapat memengaruhi dinamika sosial dalam lingkungan lapas, memicu konflik antarpenghuni, serta menghambat proses pembinaan yang seharusnya menjadi sarana rehabilitasi dan reintegrasi sosial.

Dalam konteks ini, pengelolaan emosi negatif menjadi aspek penting yang perlu ditangani secara sistematis melalui pendekatan psikoterapeutik yang terstruktur. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam berbagai konteks klinis maupun komunitas adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), atau terapi kognitif perilaku. CBT berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku dengan tujuan membantu individu mengenali pola pikir negatif dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih rasional dan adaptif. CBT tidak hanya menawarkan teknik untuk mengatasi gejala psikologis, tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan melalui latihan dan refleksi diri.

Penerapan CBT dalam konteks pemasyarakatan bukanlah hal yang baru. Berbagai studi menunjukkan bahwa CBT mampu meningkatkan kesadaran diri, menurunkan kecemasan, dan membentuk strategi coping positif pada individu dengan latar belakang trauma dan tekanan hidup tinggi. Sebagaimana ditunjukkan oleh Rahman (2024), terapi psikologis berbasis kognitif mampu membantu narapidana pidana seumur hidup di Lapas Kelas I Cirebon untuk mengelola stres eksistensial yang mereka alami. Terapi ini menekankan pentingnya meredefinisi makna hidup dan mengubah narasi kognitif yang destruktif menjadi lebih produktif. Temuan serupa juga diungkapkan oleh Alizah (2022) yang menjelaskan bahwa bimbingan individu dengan pendekatan kognitif berhasil mengurangi tingkat stres warga binaan perempuan di Lapas Kelas IIA Parepare, terutama ketika intervensi dilakukan secara konsisten dan berfokus pada regulasi pikiran serta pembentukan pola pikir adaptif.

Warga binaan perempuan merupakan kelompok yang memiliki karakteristik psikososial unik dibandingkan warga binaan laki-laki. Umumnya, mereka memiliki pengalaman masa lalu yang kompleks, seperti kekerasan dalam rumah tangga, pelecehan seksual, pengabaian dalam keluarga, dan keterlibatan dalam jaringan narkoba karena tekanan ekonomi atau relasi toksik.

Trauma masa lalu yang tidak terselesaikan sering menjadi akar munculnya gejala psikologis yang berat. Dalam studi Fahreza & Muhammad (2023), disebutkan bahwa narapidana perempuan menunjukkan kerentanan lebih tinggi terhadap gangguan depresi dan gangguan kecemasan dibandingkan narapidana laki-laki. Oleh sebab itu, pendekatan layanan kesehatan mental di lapas perempuan harus bersifat khusus, terarah, dan mampu menjangkau akar persoalan psikologis mereka.

CBT hadir sebagai pendekatan psikoterapi yang sesuai karena menggabungkan dimensi kognitif dan perilaku dalam satu kerangka kerja terapeutik. Melalui identifikasi pikiran otomatis, pelatihan *self-talk* positif, dan restrukturisasi kognitif, CBT memungkinkan individu merekonstruksi cara pandang mereka terhadap diri sendiri, lingkungan, dan masa depan. Sejalan dengan itu, latihan perilaku seperti *journaling* emosi, relaksasi pernapasan, serta teknik *guided discovery* memberikan ruang aman bagi warga binaan untuk mengelola emosi mereka dengan lebih sehat. Dalam studi Simamora & Sagala (2024), teknik *thought stopping* yang merupakan bagian dari CBT berhasil menurunkan tingkat kecemasan pada warga binaan pecandu narkoba di Lapas Kelas IIB Padangsidempuan. Terapi tersebut dilakukan melalui serangkaian sesi terstruktur yang membantu individu menghentikan alur pikiran negatif secara sadar dan menggantinya dengan afirmasi positif.

Lebih lanjut, lingkungan lembaga pemasyarakatan yang bersifat tertutup dan penuh kontrol membuat warga binaan memiliki keterbatasan dalam menyalurkan emosinya secara bebas. Oleh karena itu, terapi yang dilakukan tidak hanya bersifat individual, tetapi juga perlu dikombinasikan dengan pendekatan kelompok dan kegiatan kreatif yang mendukung ekspresi emosi. Syafitri & Sovitriana (2025) menyoroti efektivitas terapi realitas dengan teknik WDEP dalam meningkatkan regulasi emosi warga binaan perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIA Jakarta. Intervensi dilakukan melalui kombinasi konseling individual dan kelompok yang menekankan pada penguatan pilihan dan tanggung jawab pribadi, yang pada akhirnya membantu warga binaan dalam mengelola tekanan emosi secara lebih mandiri.

Pendekatan terapeutik juga tidak dapat dilepaskan dari aspek spiritualitas dan nilai-nilai makna hidup. Dalam kasus warga binaan perempuan, spiritualitas kerap menjadi sumber kekuatan untuk bertahan, namun juga bisa menjadi beban jika tidak difasilitasi dengan baik. Beberapa warga binaan merasa bahwa kesalahan masa lalu mereka telah menghapuskan nilai hidup mereka secara total. Dalam konteks ini, logoterapi dan *reframing* spiritual menjadi pendekatan pelengkap yang bisa dikombinasikan dengan CBT. Seperti disampaikan oleh Siagian & Niman (2022), logoterapi efektif dalam meningkatkan harga diri mahasiswa yang mengalami krisis identitas dan kehilangan arah hidup. Temuan ini relevan ketika diterapkan

pada warga binaan yang sedang berjuang membangun kembali makna diri dan peran sosialnya di masa mendatang.

Lebih jauh, Ramadhani (2024) mengangkat pengalaman konselor adiksi dalam merehabilitasi pasien pecandu narkoba, menunjukkan bahwa keberhasilan terapi sangat bergantung pada kemampuan membangun hubungan terapeutik yang empatik dan saling percaya. Hal ini berlaku pula dalam pelaksanaan CBT, di mana keberhasilan intervensi tidak hanya ditentukan oleh teknik, tetapi juga oleh kualitas hubungan antara konselor dan klien. Kepercayaan dan penerimaan menjadi prasyarat dasar agar warga binaan perempuan bersedia membuka diri, mengeksplorasi trauma, dan bekerja sama dalam proses perubahan kognitif maupun perilaku.

Dalam praktik rehabilitasi sosial di lapas, pendekatan komprehensif yang melibatkan berbagai elemen terapi semakin dibutuhkan. Subandi *et al.* (2022) dalam penelitiannya mengenai terapi pemaafan pada narapidana wanita menekankan bahwa intervensi psikologis yang menekankan pada penerimaan dan pemaafan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis secara signifikan. Terapi ini mendorong narapidana untuk melepaskan dendam dan rasa bersalah yang membelenggu emosi negatif mereka. Kombinasi antara terapi pemaafan dan CBT dapat saling melengkapi dalam proses pemulihan psikologis. Dalam konteks rehabilitasi berbasis komunitas, Martcelino dan Yuska (2025) meneliti peran pendekatan *therapeutic community* dalam pemulihan narapidana narkoba di Lapas Narkotika Kelas IIA Jakarta. Mereka menemukan bahwa pola hidup komunitas yang suportif, disertai bimbingan psikososial, sangat berpengaruh terhadap perubahan pola pikir dan gaya hidup warga binaan. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas terapi individual seperti CBT dapat ditingkatkan jika dikombinasikan dengan sistem dukungan sosial yang kuat di lingkungan pasyarakat.

Selain pendekatan psikoterapi dan komunitas, aspek spiritual juga tak dapat diabaikan. Sindy (2025) menjelaskan bahwa pola interaksi spiritual dalam penanganan pecandu narkoba di lembaga sosial sangat berperan dalam membangun kesadaran diri dan penerimaan diri. Integrasi pendekatan spiritual ke dalam CBT dapat meningkatkan efektivitas terapi terutama bagi subjek dengan latar belakang religius yang kuat. Dalam banyak kasus, spiritualitas menjadi titik tolak warga binaan untuk mengubah cara pandang mereka terhadap masa lalu dan memulai perjalanan pemulihan dengan semangat baru. Berdasarkan berbagai studi tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* memiliki potensi besar dalam membantu warga binaan perempuan mengelola emosi negatif yang mereka alami. Terapi ini tidak hanya relevan secara teoritis, tetapi juga terbukti efektif dalam praktik lapangan, baik dalam konteks individu, kelompok, maupun dalam kerangka rehabilitasi berbasis komunitas. Namun, keberhasilan implementasi CBT tetap membutuhkan sinergi antara keterampilan

konselor, ketersediaan dukungan institusional, serta kesiapan warga binaan untuk berpartisipasi aktif dalam proses pemulihan.

Mengingat kompleksitas dinamika emosional dan sosial yang dihadapi oleh warga binaan perempuan, maka penelitian ini penting untuk mengevaluasi secara empiris efektivitas CBT dalam konteks lembaga pemasyarakatan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program intervensi psikologis yang lebih tepat sasaran, terukur, dan berkelanjutan di lingkungan pemasyarakatan, khususnya bagi kelompok perempuan yang selama ini sering luput dari perhatian dalam aspek kesehatan mental.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk mengkaji efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam mengelola emosi negatif pada warga binaan perempuan di lembaga pemasyarakatan. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi secara mendalam proses dan dinamika psikologis yang dialami oleh individu selama menjalani terapi, termasuk respons afektif, perubahan kognitif, serta perkembangan perilaku setelah menjalani intervensi. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 14 warga binaan perempuan yang berpartisipasi dalam kegiatan konseling kelompok dan tiga individu yang mengikuti sesi konseling individu berbasis CBT. Pemilihan subjek dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan keragaman latar belakang kasus dan gejala emosi negatif yang muncul. Ketiga subjek individu memiliki profil psikologis yang berbeda, antara lain gejala menyakiti diri, keputusasaan, ledakan emosi, kecemasan berlebih, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Keragaman ini dimaksudkan untuk menangkap dinamika dan efektivitas intervensi dari berbagai dimensi.

Data diperoleh melalui observasi langsung selama sesi konseling berlangsung, catatan harian subjek, serta refleksi verbal yang disampaikan peserta dalam diskusi kelompok maupun sesi individual. Teknik observasi non-partisipan digunakan untuk mengamati perubahan perilaku dan ekspresi emosional yang terjadi secara alami selama dan setelah pelaksanaan terapi. Selain itu, dokumentasi berupa catatan proses konseling dan hasil ekspresi tertulis (*journaling*) dari subjek digunakan sebagai data pendukung untuk memahami perubahan kognitif dan emosional secara lebih mendalam. CBT diterapkan dengan menyesuaikan kebutuhan psikologis masing-masing subjek. Beberapa teknik utama yang digunakan meliputi identifikasi pikiran otomatis, *journaling* emosi, *positive self-talk*, *cognitive restructuring*, *guided discovery*, afirmasi diri, dan latihan relaksasi. Proses konseling berlangsung dalam beberapa pertemuan yang dirancang secara bertahap mulai dari tahap pengenalan masalah, identifikasi pola pikir negatif, restrukturisasi kognitif, hingga evaluasi perubahan. Setiap sesi

difokuskan pada upaya membantu subjek mengenali pola pikir disfungsional yang memicu emosi negatif serta menggantinya dengan skema kognitif yang lebih rasional dan suportif.

Untuk mendukung efektivitas CBT, subjek juga mengikuti kegiatan kreatif dan reflektif yang berfungsi sebagai media ekspresi emosional alternatif. Kegiatan tersebut mencakup menonton film untuk eksplorasi emosi, menggambar ekspresi non-verbal, *art therapy* melalui keterampilan tangan, serta diskusi pasca-kegiatan sebagai ruang refleksi kolektif. Data dari kegiatan ini dipertimbangkan sebagai bagian dari dinamika emosional subjek selama menjalani proses terapi. Analisis data dilakukan secara tematik dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Peneliti mengidentifikasi pola-pola perubahan emosi dan perilaku yang muncul dari setiap subjek berdasarkan catatan observasi dan refleksi tertulis. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber dan teknik, yakni dengan membandingkan hasil observasi, catatan harian, dan ekspresi verbal subjek. Validitas temuan juga diperkuat melalui proses konfirmasi kepada subjek (*member checking*) untuk memastikan bahwa interpretasi peneliti sesuai dengan pengalaman aktual yang dirasakan oleh peserta terapi. Melalui metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang utuh mengenai efektivitas CBT sebagai pendekatan yang aplikatif dan kontekstual dalam mendampingi warga binaan perempuan mengatasi emosi negatif, serta menunjukkan bagaimana pendekatan ini dapat diimplementasikan secara praktis dalam lingkungan lembaga pemasyarakatan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Perubahan Afektif dan Ekspresi Emosi Setelah Intervensi CBT**

Pelaksanaan CBT secara terstruktur menunjukkan dampak yang signifikan terhadap regulasi afektif warga binaan perempuan. Pada tahap awal sesi konseling, peserta menunjukkan gejala emosional intens seperti kecemasan berlebih, kemarahan yang tidak terkendali, serta gejala depresi ringan hingga sedang. Kondisi ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Fahreza & Muhammad (2023) bahwa narapidana perempuan memiliki beban emosional yang tinggi akibat tekanan psikososial, stigma, dan isolasi yang mereka alami dalam lingkungan lembaga pemasyarakatan. Dalam beberapa kasus, emosi negatif ini bahkan diekspresikan secara ekstrem, termasuk perilaku menyakiti diri sendiri.

Data observasi menunjukkan adanya perubahan emosional yang bermakna setelah penerapan teknik CBT. Subjek SDA yang semula menunjukkan gejala agresivitas dan menarik diri mulai mampu mengekspresikan emosinya secara lebih adaptif melalui journaling dan aktivitas menggambar. Ia menjadi lebih terbuka dalam sesi diskusi kelompok dan menunjukkan penurunan impuls menyakiti diri. Teknik self-talk positif dan guided discovery terbukti efektif membentuk pola pikir yang lebih rasional dan reflektif. Ini konsisten dengan temuan Rahman

(2024) bahwa CBT membantu narapidana membangun kembali kesadaran kognitif dan kontrol terhadap respons emosional ekstrem. Tabel berikut merangkum perubahan yang dialami oleh ketiga subjek utama yang menjalani terapi individu.

**Tabel 1.** Profil Subjek, Teknik CBT, dan Perubahan Emosional yang Diamati

Subjek	Usia	Kasus	Gejala Awal	Teknik CBT Utama	Perubahan yang Diamati
SDA	24	Kriminal	Menyakiti diri, menarik diri, emosi meledak	<i>Journaling</i> emosi, <i>self-talk</i> positif, <i>guided discovery</i>	Mampu mengekspresikan emosi melalui tulisan dan gambar; lebih terbuka; muncul kesadaran akan potensi diri
RJ	38	Narkotika	Keputusasaan, krisis spiritual, menyalahkan diri	Reframing spiritual, identifikasi pikiran otomatis, afirmasi diri	Mampu berdamai dengan pengalaman masa lalu; muncul motivasi rekonsiliasi keluarga; menerima realitas hidup
CI	47	Narkotika	<i>Overthinking</i> , mudah tersinggung, paranoid	<i>Cognitive restructuring</i> , latihan relaksasi nafas, <i>journaling</i>	Mengurangi kecurigaan; memahami pola pikir keliru; muncul tekad untuk memperbaiki kehidupan

Perubahan signifikan dalam ekspresi afektif ini menguatkan asumsi bahwa CBT memberikan ruang yang efektif bagi individu untuk mengalihkan emosi negatif melalui cara yang lebih sehat. Dalam konteks ini, keberhasilan teknik seperti *journaling* dan *guided discovery* tidak hanya bersifat terapeutik, tetapi juga edukatif karena membantu peserta memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan tindakan secara konkret.

### Rekonstruksi Kognitif dan Pemaknaan Ulang Diri

Salah satu kekuatan utama dari CBT terletak pada kemampuannya mengintervensi skema kognitif yang disfungsi. Subjek RJ, misalnya, mengalami keputusasaan mendalam dan krisis spiritual yang membuatnya merasa hidup tidak layak dilanjutkan. Melalui proses *reframing* spiritual dan afirmasi diri, RJ mampu menggantikan narasi kognitif yang penuh rasa bersalah dengan pemahaman bahwa masa lalu adalah bagian dari proses belajar. Teknik identifikasi pikiran otomatis yang diterapkan selama sesi konseling sangat membantu dalam menyadarkan RJ akan kecenderungan menyalahkan diri secara berlebihan. Transformasi kognitif ini paralel dengan temuan Siagian & Niman (2022) bahwa logoterapi, yang serupa dengan pendekatan CBT dalam aspek pencarian makna hidup, efektif meningkatkan harga diri individu yang mengalami degradasi psikologis akibat tekanan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan terapeutik yang menekankan restrukturisasi kognitif memiliki implikasi luas terhadap peningkatan fungsi psikologis dan spiritual warga binaan.

Pada subjek CI, perubahan terjadi dalam bentuk peningkatan kesadaran terhadap pola pikir negatif yang selama ini memicu rasa takut dan kecurigaan berlebihan. Melalui teknik cognitive restructuring dan latihan relaksasi, CI mulai mengenali bahwa sebagian besar ketakutan yang ia alami tidak berlandaskan fakta. Ia kemudian mulai lebih terbuka dalam berinteraksi dengan sesama warga binaan dan secara aktif mengikuti sesi diskusi. CBT sebagai intervensi kognitif memberikan hasil yang konsisten dengan studi Simamora & Sagala (2024) mengenai penggunaan teknik thought stopping dalam menurunkan kecemasan pada pecandu narkoba. Dalam konteks penelitian ini, CBT tidak hanya menghentikan alur pikir negatif, tetapi juga memberikan subjek alternatif berpikir yang lebih sehat dan membangun. Proses ini sangat penting dalam konteks lembaga pasyarakatan di mana narasi mental negatif cenderung terinternalisasi dan menghambat pemulihan psikologis.

### **Dinamika Emosional dalam Konseling Kelompok dan Kegiatan Kreatif**

Kegiatan konseling kelompok menjadi salah satu medium yang efektif dalam membangun kepercayaan diri dan menumbuhkan rasa kebersamaan di antara warga binaan perempuan. Sebanyak 14 peserta mengikuti sesi kelompok yang mengangkat tema regulasi emosi, penerimaan diri, dan harapan hidup. Dalam suasana yang mendukung dan terbuka, peserta mulai saling berbagi pengalaman traumatis yang sebelumnya tidak pernah diungkapkan. Keberanian untuk bercerita ini mengindikasikan adanya pemulihan emosional yang signifikan. Syafitri & Sovitriana (2025) menegaskan pentingnya terapi realitas berbasis kelompok dalam meningkatkan regulasi emosi di kalangan warga binaan. Menurut mereka, interaksi dalam kelompok memungkinkan individu belajar dari pengalaman orang lain, memperkuat rasa saling dukung, dan mempercepat proses pemahaman diri. Hal ini sejalan dengan temuan dalam penelitian ini, di mana peserta menyatakan merasa lebih “didengar” dan “dimengerti” saat berada dalam ruang konseling kelompok yang aman dan terbuka.

Efektivitas kegiatan non-verbal dan kreatif juga tercermin dalam respons emosional peserta terhadap aktivitas seperti menggambar ekspresi diri, membuat *scrunchy* (*art therapy*), dan menonton film sebagai refleksi emosional. Aktivitas ini membantu warga binaan mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal. Selain itu, kegiatan tersebut juga menjadi sarana pelepasan ketegangan dan penciptaan momen relaksasi yang langka di lingkungan tertutup seperti lapas. Temuan ini diperkuat oleh Ramadhani (2024) yang mengungkapkan bahwa keberhasilan rehabilitasi pecandu narkoba sangat dipengaruhi oleh aktivitas kreatif dan pengalaman emosional positif selama terapi. Bahkan, aktivitas sederhana seperti keterampilan tangan dan seni mampu membuka jalur komunikasi emosional yang sebelumnya tertutup akibat trauma. Oleh karena itu, integrasi kegiatan kreatif dalam sesi CBT berkontribusi besar terhadap keberhasilan terapi secara keseluruhan.

## **Spiritualitas dan Dukungan Sosial sebagai Penguat Intervensi CBT**

Aspek spiritualitas muncul sebagai faktor pendukung penting dalam penerimaan dan keberhasilan proses CBT. Beberapa warga binaan, terutama mereka yang mengalami krisis spiritual, menemukan titik balik pemaknaan hidup melalui pendekatan reframing spiritual. Proses ini tidak menegasi metode ilmiah CBT, melainkan memperkaya proses refleksi dan afirmasi personal dengan nilai-nilai keyakinan yang dianut peserta. Sindy (2025) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa pola interaksi berbasis spiritual di lembaga kesejahteraan sosial memainkan peran besar dalam pemulihan pecandu narkoba. Integrasi spiritualitas dalam pendekatan CBT terbukti menciptakan harmoni antara penerimaan diri dan tanggung jawab pribadi, dua hal yang sangat dibutuhkan oleh warga binaan yang sedang berjuang merekonstruksi identitas mereka. Kondisi ini juga mendapat dukungan dari temuan Martcelino & Yuska (2025) yang meneliti efektivitas *therapeutic community* di Lapas Narkotika Kelas IIA Jakarta. Komunitas yang suportif dan terstruktur menciptakan lingkungan yang mendukung proses terapi, di mana CBT dapat berjalan secara lebih holistik melalui dorongan sosial yang saling memperkuat. Dalam penelitian ini, warga binaan yang aktif mengikuti diskusi reflektif dan kegiatan spiritual menunjukkan tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi dibandingkan yang tidak berpartisipasi aktif.

Pentingnya dukungan sosial dan spiritual juga tercermin dalam studi Subandi *et al.* (2022) mengenai terapi pemaafan pada narapidana wanita. Mereka menemukan bahwa intervensi yang menekankan pada penerimaan dan pemaafan diri menghasilkan dampak positif dalam peningkatan kesejahteraan psikologis. Hal ini memperkuat argumen bahwa CBT akan lebih efektif jika dikombinasikan dengan nilai-nilai kemanusiaan yang bersifat transformatif.

### **Konsistensi Hasil dengan Penelitian Sebelumnya dan Implikasi Praktis**

Hasil penelitian ini memperlihatkan kesesuaian dengan studi-studi sebelumnya terkait efektivitas CBT dalam konteks rehabilitasi psikologis, baik di dalam maupun luar lembaga pasyarakatan. CBT terbukti mampu memberikan dampak positif secara emosional, kognitif, dan sosial terhadap individu yang mengalami tekanan psikologis kronis. Sebagaimana dijelaskan oleh Alizah (2022), intervensi psikologis berbasis pendekatan individual menunjukkan hasil optimal ketika teknik yang digunakan fokus pada perubahan pola pikir dan kesadaran emosional, dua aspek utama yang menjadi fondasi dalam CBT. Efektivitas CBT juga tidak dapat dipisahkan dari kompetensi fasilitator dan keterlibatan aktif peserta. Pengalaman konselor, sensitivitas terhadap dinamika kelompok, dan kemampuan membangun kepercayaan menjadi penentu keberhasilan proses terapi. Hal ini ditegaskan oleh Ramadhani (2024) yang menyatakan bahwa keberhasilan rehabilitasi sangat bergantung pada kemampuan membangun relasi terapeutik yang empatik dan berbasis kepercayaan.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan dasar bagi pengembangan program kesehatan mental di lembaga pemasyarakatan yang lebih humanistik dan berbasis bukti. Penerapan CBT dapat dimasukkan dalam kurikulum pembinaan kepribadian warga binaan dengan penyesuaian terhadap budaya, tingkat pendidikan, dan kondisi psikologis masing-masing individu. Lebih jauh, pelibatan tenaga psikologi profesional, pelatihan staf pemasyarakatan, serta dukungan kelembagaan sangat dibutuhkan agar program ini dapat berjalan secara berkelanjutan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa *cognitive behavioral therapy* (CBT) merupakan pendekatan yang efektif dalam membantu warga binaan perempuan mengelola emosi negatif selama menjalani masa hukuman di lembaga pemasyarakatan. Intervensi yang dilakukan melalui kombinasi teknik kognitif dan perilaku terbukti mampu mereduksi gejala emosional seperti kecemasan, kemarahan, rasa bersalah, hingga keputusasaan. Lebih dari sekadar meredakan gejala, CBT juga mendorong proses pemaknaan ulang terhadap pengalaman hidup dan pembentukan pola pikir yang lebih konstruktif, yang pada akhirnya memberikan pengaruh positif terhadap relasi interpersonal, motivasi hidup, dan kesiapan menghadapi masa depan. Keterlibatan aktif subjek dalam kegiatan konseling individu, kelompok, serta aktivitas kreatif turut memperkuat efektivitas terapi. Pendekatan ini memberikan ruang aman bagi warga binaan untuk mengekspresikan perasaan, mengevaluasi pola pikir, dan mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang berkelanjutan. CBT juga menunjukkan fleksibilitas tinggi untuk diintegrasikan dengan pendekatan lain, seperti dukungan spiritual dan komunitas terapeutik, yang relevan dengan konteks sosial dan psikologis warga binaan perempuan. Oleh karena itu, penerapan CBT dalam lingkungan pemasyarakatan perlu terus dikembangkan sebagai bagian dari layanan kesehatan mental yang terstruktur dan berkelanjutan. Dukungan institusi, pelatihan fasilitator, serta integrasi dengan sistem pembinaan yang komprehensif akan menjadi kunci keberhasilan program ini dalam jangka panjang. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi upaya peningkatan kualitas rehabilitasi psikologis di lembaga pemasyarakatan, khususnya dalam menangani tantangan emosional yang dihadapi oleh narapidana perempuan.

## REFERENCE

Alizah, N. (2022). *Efektivitas Bimbingan Individual dalam Mengatasi Stres Perempuan Lapas Kelas IIA Parepare* (Doctoral dissertation, IAIN parepare). <http://repository.iainpare.ac.id/id/eprint/4433/>

- Siagian, I. O., & Niman, S. (2022). Efektifitas Logoterapi terhadap Harga Diri Rendah Situasional pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 337-344. [https://www.academia.edu/download/89872279/pdf\\_1.pdf](https://www.academia.edu/download/89872279/pdf_1.pdf)
- Syafitri, S. R., & Sovitriana, R. (2025). Penerapan Terapi Realitas Dengan Teknik Wdep Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) Di Lapas Perempuan Kelas Iia Jakarta. *Contiguity: Jurnal Psikologi*, 23(2), 8-14. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/jurnalcontiguity/article/view/4802>
- Rahman, A. A. (2024). Mengatasi Stres Narapidana pidana Seumur Hidup: Efektivitas Psikoterapi dalam Pembinaan Narapidana di Lapas Kelas I Cirebon. *Jurnal Internasional Social Worker Indonesia Dalam Pengembangan Masyarakat*, 1(1), 1-8. <https://doi.org/10.60145/jcp.v2i2.346>
- Fahreza, G. M., & Muhammad, A. (2023). Optimalisasi Layanan Kesehatan Mental Bagi Narapidana di Lapas Perempuan Kelas IIA Pekanbaru. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(4). <https://doi.org/10.5281/zenodo.10113150>
- Subandi, S., Prptomojati, A., Zuanny, I. P., & Daningratri, D. (2022). Peningkatan kesejahteraan psikologis narapidana wanita melalui terapi pemaafan. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 8(1), 46-65. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.74069>
- Ramadhani, S. A. (2024). *Pengalaman Konselor Adiksi dalam Merehabilitasi Pasien Pecandu Narkoba (Studi Fenomenologi di BNN Kota Metro)* (Doctoral dissertation, IAIN Metro). <http://repository.metrouniv.ac.id/id/eprint/10815/>
- Sindy, S. P. (2025). *Pola Interaksi Melalui Pendekatan Spiritual Dalam Penanganan Pecandu Narkotika Di Lembaga Kesejahteraan Sosial (LKS) Yayasan Sinar Jati Kemiling Bandar Lampung* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung). <https://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/36935>
- Martcelino, A., & Yuska, S. (2025). Peran Rehabilitasi Therapeutic Community Dalam Pemulihan Narapidana Narkotika di Lapas Narkotika Kelas IIA Jakarta. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 3978-3989. <https://doi.org/10.31004/innovative.v5i3.19237>
- Simamora, A. A., & Sagala, N. S. (2024). Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Kecemasan Pecandu Narkotika Pada Warga Binaan Lapas Kelas Iib Kota Padangsidempuan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 9(1), 118-123. <https://doi.org/10.51933/health.v9i1.1337>