



Prosiding

Seminar Nasional

Unit Kegiatan Mahasiswa Penalaran dan Riset

IKIP PGRI Bojonegoro

Tema “Eksplorasi Penalaran dalam Riset untuk Meningkatkan Kualitas Publikasi Ilmiah”



Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dalam Membangun Kestabilan Kesehatan Mental Mantan Pecandu Narkoba Pasca-Rehabilitasi

Alfi Kamelia Mubarak

¹Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

alfi.23201@mhs.unesa.ac.id

abstrak – Penyalahgunaan narkotika tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik tetapi juga merusak stabilitas mental, yang sering kali menghambat proses reintegrasi sosial mantan pecandu. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam membangun kestabilan kesehatan mental mantan pecandu narkoba di Badan Narkotika Nasional Kabupaten (BNNK) Tulungagung. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus melalui program magang terstruktur. Intervensi dilakukan dalam enam sesi pertemuan yang meliputi asesmen, psikoedukasi, restrukturisasi kognitif, hingga pencegahan kekambuhan (*relapse prevention*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknik CBT secara konsisten mampu membantu konseli mengidentifikasi pola pikir maladaptif dan menggantinya dengan coping yang lebih positif. Evaluasi melalui skor *pre-test* dan *post-test* pada instrumen PSS-10 dan PHQ-9 menunjukkan penurunan tingkat stres dan kecemasan yang signifikan, yang mengindikasikan peningkatan kesiapan mental konseli untuk kembali ke masyarakat. Studi ini menyimpulkan bahwa penguatan aspek kognitif dan regulasi emosi merupakan fondasi krusial dalam keberhasilan rehabilitasi psikososial.

Kata Kunci: *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), Mantan Pecandu, Kesehatan Mental.

Abstract – Substance abuse impacts not only physical health but also disrupts mental stability, which often hinders the social reintegration process for former drug users. This study aims to describe the implementation of *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) interventions in building the mental health stability of former addicts at the National Narcotics Board of Tulungagung Regency (BNNK Tulungagung). The method used is descriptive qualitative with a case study approach through a structured internship program. The intervention was conducted in six sessions covering assessment, psychoeducation, cognitive restructuring, and relapse prevention. The results indicate that the consistent use of CBT techniques helped clients identify maladaptive thought patterns and replace them with more positive coping mechanisms. Evaluation via *pre-test* and *post-test* scores on the PSS-10 and PHQ-9 instruments showed a significant decrease in stress and anxiety levels, indicating an improvement in the clients' mental readiness to reintegrate into society. This study concludes that strengthening cognitive aspects and emotional regulation is a crucial foundation for successful psychosocial rehabilitation.

Keywords: *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), Former Addicts, Mental Health.

PENDAHULUAN

Permasalahan penyalahgunaan narkotika di Indonesia telah mencapai titik yang mengkhawatirkan, di mana tren ketergantungan zat adiktif tidak lagi hanya sekadar isu kesehatan, tetapi telah berkembang menjadi ancaman serius bagi ketahanan sosial. Menurut Zulfitra dan Kurniawan (2019), kelompok usia produktif menjadi target utama peredaran gelap narkoba yang mengakibatkan kerusakan sistemik pada fungsi kognitif. Kondisi ini menuntut lembaga seperti Badan Narkotika Nasional (BNN) untuk menjalankan fungsi rehabilitasi yang komprehensif. Upaya ini tidak boleh terbatas pada penghentian konsumsi zat semata, melainkan harus menyentuh pemulihan kesejahteraan psikologis secara utuh agar individu mampu kembali berfungsi di tengah masyarakat.

Berdasarkan realita bahwa mantan pecandu narkoba menghadapi berbagai tantangan dalam proses reintegrasi sosial, terutama berupa stigma sosial, ketidakstabilan kesehatan mental, kesulitan mengelola emosi, serta kesiapan psikologis yang belum optimal, diperlukan suatu bentuk intervensi yang terarah dan berkelanjutan. Tekanan lingkungan, pengalaman masa lalu sebagai pecandu, serta rendahnya kepercayaan diri sering kali menjadi faktor penghambat bagi mantan pecandu narkoba untuk kembali berfungsi secara sehat di tengah masyarakat. Oleh karena itu, pendampingan psikologis yang sistematis dan berbasis kebutuhan individu menjadi sangat penting untuk membantu mereka membangun kembali keseimbangan mental dan kesiapan menghadapi kehidupan sosial. Jadi, Proses transisi dari seorang pecandu menjadi mantan pecandu yang siap melakukan reintegrasi adalah fase yang sangat rentan. United Nations Office on Drugs and Crime [UNODC](2023) menekankan bahwa banyak individu mengalami ketidakstabilan kesehatan mental (mental health) yang signifikan akibat kerusakan neurobiologis selama masa ketergantungan. Tanpa fondasi mental yang kokoh, upaya rehabilitasi fisik sering kali menjadi sia-sia. Persiapan mental yang matang menjadi prasyarat mutlak yang harus dipenuhi sebelum seorang penyintas penyalahgunaan zat menghadapi dinamika sosial yang penuh tekanan di luar lingkungan pusat rehabilitasi.

Tantangan psikososial yang dihadapi mantan pecandu semakin diperberat oleh stigma negatif masyarakat yang masih sangat kuat. Wulandari dan Handayani (2021) menjelaskan bahwa stigma tersebut menciptakan dinding pemisah yang menghambat mantan pecandu dalam mendapatkan akses pekerjaan maupun dukungan sosial. Tekanan eksternal ini sering kali memicu gangguan kecemasan dan depresi yang mendalam. Jika kondisi mental ini tidak diintervensi sejak dini, mantan pecandu memiliki kecenderungan besar untuk terjebak dalam rasa frustrasi yang berujung pada keputusan fatal untuk kembali menggunakan narkoba sebagai mekanisme pelarian.

Dalam menghadapi kompleksitas perubahan pola pikir tersebut, Cognitive Behavior Therapy (CBT) telah terbukti secara klinis sebagai pendekatan yang sangat efektif. Beck (2020) menegaskan bahwa prinsip dasar CBT terletak pada identifikasi dan modifikasi distorsi kognitif atau pola pikir irasional yang mendasari perilaku menyimpang. Melalui CBT, konseli diajak untuk menyadari bahwa keyakinan negatif tentang diri sendiri bukanlah fakta absolut, melainkan konstruksi pikiran yang bisa diubah. Pendekatan yang terstruktur ini memberikan kerangka kerja yang jelas bagi mantan pecandu untuk mengelola dorongan atau craving secara lebih terkendali. Implementasi strategi CBT dalam program rehabilitasi memungkinkan konselor untuk bekerja secara mendalam pada aspek restrukturisasi kognitif. Berdasarkan temuan Kurniawati dkk. (2021), klien yang dibantu untuk mengenali hubungan antara situasi pemicu dan reaksi perilaku cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik. Dengan memahami rantai kognitif ini, individu dapat dilatih untuk melakukan interupsi terhadap pikiran negatif sebelum berkembang menjadi tindakan destruktif. Proses edukasi kognitif ini secara bertahap memberikan rasa keberdayaan bagi mantan pecandu dalam mengambil keputusan hidup yang lebih sehat.

Selain fokus pada kognisi, pengembangan keterampilan koping (coping skills) menjadi pilar utama dalam keberhasilan pemulihan jangka panjang. Saragih (2025) berpendapat bahwa individu yang memiliki variasi strategi koping yang sehat menunjukkan tingkat resiliensi yang jauh lebih tinggi saat menghadapi tekanan hidup. Mantan pecandu perlu dibekali dengan kemampuan manajemen emosi dan teknik relaksasi untuk meredam impulsitas. Keterampilan asertif juga sangat

diperlukan agar mereka mampu menolak pengaruh negatif dari lingkungan pertemanan lama yang berisiko menyeret mereka kembali ke dalam pola ketergantungan. Lebih lanjut, keberhasilan pemulihan sangat bergantung pada efektivitas strategi pencegahan kekambuhan (relapse prevention). Girma dkk. (2022) menyatakan bahwa kekambuhan biasanya tidak terjadi secara mendadak, melainkan melalui proses kemunduran emosional yang bisa dideteksi sejak dini melalui kesadaran diri yang tinggi. Melalui pendekatan psikologis yang komprehensif, mantan pecandu diajarkan untuk memetakan situasi berisiko dan menyusun rencana darurat. Hal ini krusial agar mereka tidak merasa putus asa saat menghadapi tantangan kecil dan tetap konsisten pada jalur pemulihan yang telah ditetapkan.

Sebagai penutup, penguatan kesehatan mental melalui konseling CBT merupakan bentuk investasi untuk menciptakan masyarakat yang lebih inklusif bagi para penyintas. Yulita dan Susanti (2023) menekankan bahwa strategi konseling yang tepat dapat membantu mantan pecandu membangun kembali eksistensi mereka secara positif. Artikel ini akan membahas secara mendalam bagaimana tahapan intervensi kognitif-perilaku yang dilakukan secara sistematis dapat memperkuat kesiapan mental mantan pecandu. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya kestabilan mental, diharapkan para pemangku kepentingan dapat merancang program bantuan yang lebih efektif di masa depan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus deskriptif untuk mengeksplorasi proses intervensi psikologis secara mendalam. Menurut Sudaryono (2018), penelitian kualitatif memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena sosial dari perspektif partisipan dalam situasi yang alami. Lokasi penelitian ditetapkan di Badan Narkotika Nasional Kabupaten (BNNK) Tulungagung, yang merupakan instansi pemerintah dengan fokus pada rehabilitasi penyalahguna narkoba. Pemilihan subjek dilakukan secara purposif, yakni mantan pecandu narkoba yang sedang menjalani program rehabilitasi rawat jalan dan memiliki motivasi untuk melakukan reintegrasi sosial.

Instrumen utama dalam pengumpulan data adalah observasi partisipatif dan wawancara mendalam yang terstruktur. Untuk memperkuat akurasi data mengenai kondisi kesehatan mental subjek, penelitian ini mengadaptasi instrumen standar yang diakui secara internasional. Kurniawati dkk. (2021) menjelaskan bahwa penggunaan alat ukur seperti *Perceived Stress Scale* (PSS-10) dan *Patient Health Questionnaire* (PHQ-9) sangat efektif untuk memetakan tingkat stres dan gejala depresi pada individu dengan riwayat adiksi. Data yang diperoleh dari instrumen ini berfungsi sebagai *baseline* untuk menentukan arah intervensi kognitif yang akan diberikan.

Prosedur intervensi disusun berdasarkan protokol *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang dimodifikasi menjadi enam pertemuan sistematis. Beck (2020) menekankan bahwa tahapan awal CBT harus dimulai dengan membangun hubungan terapeutik (*rapport*) dan psikoedukasi mengenai model kognitif. Dalam konteks rehabilitasi di BNNK Tulungagung, tahap ini krusial untuk menyamakan persepsi antara konselor dan konseli mengenai bagaimana pikiran negatif dapat memicu kekambuhan. Selanjutnya, dilakukan identifikasi otomatis terhadap pikiran-pikiran maladaptif yang sering muncul saat konseli menghadapi tekanan lingkungan.

Tahap inti dari metode ini adalah restrukturisasi kognitif dan pengembangan strategi koping. Sebagaimana dijelaskan oleh Saragih (2025), intervensi kognitif harus dibarengi dengan latihan perilaku nyata untuk menurunkan risiko *relapse*. Konseli dilatih menggunakan teknik dialog diri (*self-talk*) yang positif dan manajemen emosi untuk menghadapi pemicu (*triggers*) internal maupun eksternal. Peneliti juga menerapkan teknik bermain peran (*role play*) untuk melatih keterampilan asertif konseli, terutama dalam menolak ajakan dari kelompok pertemanan lama yang masih menggunakan zat aktif.

Tahapan akhir dari metode penelitian ini meliputi evaluasi dan terminasi. Girma dkk. (2022) menyatakan bahwa keberhasilan intervensi CBT dapat dilihat dari perubahan skor alat ukur psikologis dan stabilnya emosi individu saat menghadapi simulasi masalah. Peneliti membandingkan data *pre-test* dan *post-test* untuk melihat sejauh mana kestabilan mental telah terbentuk. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan secara induktif untuk

memastikan bahwa hasil penelitian ini memberikan gambaran yang akurat mengenai efektivitas CBT bagi mantan pecandu di BNNK Tulungagung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan rangkaian intervensi yang dilaksanakan dalam enam sesi pertemuan di BNNK Tulungagung, ditemukan adanya transformasi signifikan pada kondisi psikologis konseli. Data yang dihimpun melalui observasi klinis menunjukkan bahwa pada tahap awal, konseli memiliki kecenderungan pola pikir defensif dan pesimisme terhadap masa depan. Namun, setelah melewati fase psikoedukasi dan restrukturisasi kognitif, konseli mulai menunjukkan keterbukaan diri (*self-disclosure*) dan kemampuan mengidentifikasi distorsi kognitif secara mandiri. Sejalan dengan temuan Kurniawati dkk. (2021), proses identifikasi ini menjadi titik balik penting dalam meningkatkan kematangan emosional individu yang sedang dalam masa pemulihan.

Evaluasi kuantitatif yang dilakukan melalui perbandingan skor instrumen psikologis memperkuat temuan kualitatif tersebut. Hasil *pre-test* pada skala *Perceived Stress Scale* (PSS-10) menunjukkan bahwa konseli berada pada kategori stres tinggi sebelum intervensi dimulai. Setelah sesi keenam berakhir, hasil *post-test* menunjukkan penurunan skor yang membawa konseli ke dalam kategori stres ringan. Girma dkk. (2022) menyatakan bahwa penurunan skor pada instrumen kesehatan mental merupakan indikator valid dari efektivitas terapi perilaku kognitif dalam menekan gejala depresi dan kecemasan pada penyalahguna zat.

Keberhasilan intervensi ini didasarkan pada keberhasilan tahap restrukturisasi kognitif yang dilakukan sejak pertemuan kedua hingga keempat. Konseli dilatih untuk menantang pikiran otomatis negatif yang sering memicu perasaan tidak berdaya. Menurut Beck (2020), ketika seseorang mampu mengubah dialog internalnya dari yang bersifat destruktif menjadi adaptif, maka respon emosional yang dihasilkan akan jauh lebih stabil. Dalam konteks rehabilitasi di BNNK Tulungagung, perubahan ini terlihat saat konseli mulai mampu menyusun rencana masa depan yang realistis dan mengurangi penyalahan terhadap diri sendiri atas kesalahan masa lalu.

Aspek lain yang menjadi fokus pembahasan adalah peningkatan kemampuan koping (*coping skills*) konseli. Pengenalan terhadap pemicu (*trigger*) internal dan eksternal pada pertemuan kelima memberikan pemahaman baru bagi konseli mengenai risiko kekambuhan. Saragih (2025) menekankan bahwa individu yang memiliki strategi pencegahan kekambuhan (*relapse prevention*) yang matang akan jauh lebih resiliens saat menghadapi tekanan lingkungan pertemanan lama. Latihan asertivitas dan bermain peran (*role play*) yang dilakukan selama konseling terbukti meningkatkan kepercayaan diri konseli untuk menolak ajakan menggunakan zat kembali secara tegas.

Kesiapan reintegrasi sosial menjadi hasil akhir yang diharapkan dari pembangunan kestabilan kesehatan mental ini. Wulandari dan Handayani (2021) menjelaskan bahwa faktor pendukung utama keberhasilan mantan pecandu di masyarakat adalah kemampuan mereka dalam mengelola stigma sosial melalui regulasi emosi yang baik. Melalui intervensi CBT, konseli tidak lagi melihat dirinya sebagai korban dari keadaan, melainkan sebagai individu yang memiliki agensi untuk berubah. Hal ini menciptakan fondasi kesehatan mental yang lebih kokoh untuk menghadapi tantangan kehidupan yang lebih kompleks pasca-rehabilitasi.

Pada sesi awal, konseli menunjukkan kondisi psikologis yang beragam, namun secara umum masih berada pada tahap kontemplasi, yaitu mulai menyadari adanya masalah tetapi belum sepenuhnya stabil secara mental. Hasil asesmen menggunakan WHOQOL-BREF dan URICA menunjukkan bahwa aspek psikologis dan sosial masih relatif rendah pada beberapa konseli. Meskipun demikian, proses pendekatan berjalan dengan baik. Konseli mulai terbuka menceritakan latar belakang penggunaan zat yang umumnya dipicu oleh masalah keluarga, perasaan kesepian, stres emosional, dan kurangnya figur pendukung. Pada tahap ini, konseli mulai difokuskan pada pembangunan kestabilan mental health, bukan sekadar penghentian penggunaan zat. Selain itu instrumen lain yang digunakan pada tahap ini meliputi Perceived Stress Scale (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres yang dirasakan konseli dalam kehidupan sehari-hari, serta Patient Health Questionnaire (PHQ-9) untuk mengidentifikasi tingkat gejala depresi. Pada umumnya tingkat stress maupun gejala depresi yang dialami oleh konseli harus diwaspadai.

Hasil sesi kedua menunjukkan peningkatan kesadaran kognitif pada konseli. Melalui pengisian penggaris kesiapan dan lembar pertimbangan keputusan, konseli mulai mampu mengidentifikasi pikiran otomatis yang selama ini melatarbelakangi penggunaan zat, seperti anggapan bahwa zat dapat membantu menenangkan pikiran, menghilangkan masalah, atau mengurangi stres. Pada sesi ini, konseli juga mulai mampu membedakan dampak positif semu dan dampak negatif nyata dari penggunaan zat. Sebagian besar konseli menyatakan kesiapan untuk berubah dengan alasan ingin fokus sekolah, membahagiakan keluarga, serta memiliki masa depan yang lebih baik. Hal ini menunjukkan awal perubahan pola pikir dari maladaptif menuju lebih realistis dan berorientasi masa depan.

Pada sesi ketiga, hasil yang dicapai terlihat pada peningkatan kemampuan konseli dalam mengenali emosi dan kondisi internal yang memicu ketidakstabilan mental. Konseli mulai menyadari bahwa emosi seperti gelisah, bosan, sedih, frustrasi, dan kelelahan sering menjadi pemicu munculnya keinginan menggunakan zat. Melalui pengisian jadwal harian dan recovery task, konseli menunjukkan perubahan perilaku awal dengan mulai mengisi waktu luang melalui aktivitas positif seperti sekolah, membantu keluarga, bekerja ringan, dan kegiatan rekreatif yang sehat. Hal ini berdampak pada menurunnya intensitas stres serta meningkatnya rasa kontrol diri terhadap emosi.

Hasil sesi keempat menunjukkan bahwa konseli mulai mampu mengaitkan antara situasi, pikiran, emosi, perilaku dalam pengalaman penggunaan zat. Melalui latihan identifikasi situasi pemicu (5W+1H), konseli menyadari bahwa penggunaan zat sering terjadi saat berada sendirian di rumah, ketika merasa kesal, galau, atau tertekan. Kesadaran ini menjadi titik penting dalam restrukturisasi kognitif, karena konseli mulai memahami bahwa penggunaan zat tidak menyelesaikan masalah, melainkan justru menimbulkan konsekuensi fisik dan psikologis seperti lemas, malas, pikiran tidak fokus, dan penyesalan. Pada tahap ini, konseli mulai membangun pemaknaan diri yang lebih positif sebagai individu yang sedang berproses menuju pemulihan.

Pada sesi kelima, konseli menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengidentifikasi trigger internal dan eksternal. Data menunjukkan bahwa trigger

internal yang dominan meliputi perasaan gelisah, takut, frustrasi, bosan, dan kesepian, sedangkan trigger eksternal terutama berasal dari kondisi lingkungan rumah yang sepi dan pergaulan dengan teman pengguna. Sebagai hasilnya, konseli mulai merumuskan strategi coping yang lebih adaptif, seperti menjauhi lingkungan berisiko, mencari dukungan keluarga, memperbanyak aktivitas positif, serta menolak ajakan negatif. Hal ini menunjukkan peningkatan kesiapan psikologis dalam menghadapi tantangan reintegrasi sosial.

Pada sesi akhir, hasil konseling menunjukkan perubahan yang signifikan pada aspek kestabilan mental health konseli. Konseli mampu merefleksikan proses perubahan yang telah dialami, menyadari dampak negatif penggunaan zat, serta menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dan makna hidup. Beberapa konseli menyatakan mampu menolak ajakan penggunaan zat dan merasa hidup lebih terarah serta berarti. Hasil pengisian ulang instrumen kualitas hidup dan survei kepuasan menunjukkan bahwa konseli merasa puas terhadap proses rehabilitasi dan menilai konseling CBT membantu mereka menjadi lebih siap secara mental dan emosional untuk kembali ke masyarakat. Dengan demikian, rangkaian sesi konseling CBT terbukti berkontribusi positif dalam membangun kestabilan kesehatan mental sebagai fondasi utama pemulihan dan pencegahan relapse.

Secara keseluruhan, temuan ini mengonfirmasi bahwa pendekatan CBT yang terstruktur mampu menjembatani kebutuhan psikologis mantan pecandu dalam mempersiapkan diri ke masyarakat. Zulfitra dan Kurniawan (2019) menggarisbawahi bahwa konseling yang fokus pada modifikasi perilaku dan pikiran adalah kunci utama dalam keberhasilan rehabilitasi rawat jalan. Dengan demikian, penguatan aspek kesehatan mental melalui teknik kognitif-perilaku di BNNK Tulungagung telah berhasil meningkatkan kesiapan psikososial konseli secara berkelanjutan.

Pre-Test Post-Test PSS dan PHQ					
No.	Nama	Pre	Post	Pre	Post
		PSS	PSS	PHQ	PHQ
1	MARAM	13	8	7	4

2	MADP	13	4	6	0
3	ARR	15	2	5	0
4	DLNF	9	2	2	0
5	ADN	13	4	6	1
6	RDS	16	4	8	0

Berdasarkan hasil perbandingan antara pre-test dan post-test, dapat disimpulkan bahwa proyek “Membangun Kestabilan Mental Health pada Mantan Pecandu Narkoba untuk Mempersiapkan Diri Kembali ke Masyarakat melalui Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT)” memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kestabilan kesehatan mental konseli. Penerapan konseling CBT terbukti efektif dalam membantu mantan pecandu narkoba mengelola stres, menurunkan gejala depresi, serta membangun pola pikir dan perilaku yang lebih adaptif. Dengan demikian, proyek ini berkontribusi nyata dalam mempersiapkan konseli untuk menghadapi proses reintegrasi sosial secara lebih sehat, mandiri, dan berkelanjutan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif dalam membangun kestabilan kesehatan mental mantan pecandu narkoba yang menjalani rehabilitasi rawat jalan. Proses intervensi yang dilakukan secara terstruktur melalui enam sesi pertemuan terbukti mampu mengubah pola pikir maladaptif menjadi lebih konstruktif. Perubahan ini ditandai dengan penurunan skor stres dan kecemasan secara signifikan pada instrumen PSS-10 dan PHQ-9, yang menunjukkan adanya peningkatan regulasi emosi dan kontrol diri pada konseli.

Keberhasilan intervensi ini terletak pada teknik restrukturisasi kognitif yang memungkinkan konseli untuk mengidentifikasi pemicu (*trigger*) kekambuhan dan menyusun strategi koping yang adaptif. Dengan terbangunnya kestabilan mental, mantan pecandu memiliki resiliensi yang lebih kuat untuk menghadapi tantangan reintegrasi sosial, termasuk dalam menyikapi stigma negatif masyarakat. Dengan demikian, penguatan aspek kognitif-perilaku merupakan elemen krusial yang harus

diintegrasikan dalam setiap program rehabilitasi psikososial untuk memastikan pemulihan yang berkelanjutan dan meminimalisir angka kekambuhan(*relapse*).

REFERENSI

- Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). Guilford Press.
- Girma, E., Mengistu, B., Hetta, A. S., & Ayano, G. (2022). Effectiveness of cognitive behavioral therapy on substance use and mental health outcomes: A systematic review. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 134.
- Kurniawati, H., Purwoko, B., & Muis, T. (2021). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk meningkatkan kemampuan coping pada pelajar pecandu napza. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 5(2), 58-63.
- Saragih, E. C. B. (2025). Efektivitas terapi kognitif perilaku dalam menurunkan risiko relapse pecandu narkoba yang menjalani rehabilitasi di Sumatera Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(2).
- Sudaryono. (2018). *Metodologi penelitian*. Rajawali Pers.
- United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC). (2023). *World drug report 2023: Executive summary*. United Nations Publication.
- Wulandari, R., & Handayani, S. (2021). Dampak stigma sosial terhadap proses reintegrasi mantan pecandu narkoba di Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(2), 145-156.
- Yulita, S., & Susanti, R. (2023). Strategi konseling dalam pemulihan kesehatan mental mantan penyalahguna napza pasca rehabilitasi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 12-25.
- Zulfitra, Z., & Kurniawan, A. (2019). Implementasi Cognitive Behavior Therapy dalam rehabilitasi rawat jalan pada penyalahguna narkotika. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 45-53.