

Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik *Thought Stopping* untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Narapidana Penyalahgunaan Narkoba di Lapas Klas IIB Lubuk Basung

Elpika Yenes¹, Yeni Karneli²
Universitas Negeri Padang^{1 & 2}

Email: elpikayenes4@gmail.com¹, yenikarneli.unp@gmail.com²

Abstract:

Anxiety is the highest effect upon inmates of drug abuse. Individuals with anxiety disorders can display behavior such as unwarranted fear, panic and anxiety. Panic and anxiety can overcome by giving cognitive behavior therapy with thought stopping. The purpose of this study is (1) to describe the feelings of drug abuse before treatment (pre-test), (2) to describe the anxiety of drug abuse inmates after treatment (post-test), (3) to test the effectiveness of a cognitive behavior therapy with thought stopping to lower the level of drug abuse. The research method used was a quantitative study method with a pre-experiment type. The experimental design used was the one group pre-test post-test design. The study sample includes as many as 40 individuals who were convicted of drug abuse and 10 who were drug-abused as experiment groups. The withdrawal samples used are purposive sampling. Research instruments used by the Likert scale model, data analyzed using Wilcoxon Signed Rank Test with the help SPSS of version 26.00. Research indicates that (1) a description of the anxiety condition of drug abuse prior to treatment (pre-test) appears in medium category, (2) of the drug abuse anxiety conditions following treatment (post-test) is in low category, (3) the cognitive behavior therapy with thought stopping was effective lowers the anxiety level of drug abuse by inmates.

Keyword: anxiety, cognitive behavior therapy, thought stopping

Received February 15, 2022; Revised March 21, 2022; Accepted April 01, 2022

How to Cite: Yenes, E., & Karneli, Y. (2022). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Thought Stopping untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Narapidana Penyalahgunaan Narkoba di Lapas Klas IIB Lubuk Basung. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 7(2), 46-53.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2022 by author and Guidance and Counseling Program of Faculty of Education Sciences Universitas PGRI Kanjuruhan Malang.

PENDAHULUAN

Permasalahan penyalahgunaan narkoba merupakan istilah yang populer di kalangan masyarakat dimana memerlukan upaya penanggulangan secara komprehensif dengan melibatkan kerja sama multidisipliner, multisektor dan peran masyarakat secara aktif yang dilaksanakan secara berkesinambungan, konsekuen dan konsisten. *United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC)* sebagai badan dunia yang mengurus masalah narkoba mencatat setidaknya ada 271 juta jiwa di seluruh dunia atau 5,5% dari jumlah populasi global penduduk

dunia dengan rentang usia antara 15 sampai 64 tahun telah mengonsumsi narkoba, setidaknya orang tersebut pernah mengonsumsi narkoba di tahun 2017 (UNODC, 2019).

Pengguna narkoba ditangkap jajaran Direktorat Reserse Narkoba Polda Sumatera Barat (SUMBAR) sebanyak 1.242. Jumlah ini merupakan hasil penangkapan sepanjang tahun 2020. Menurutnya, 1.242 tersangka itu terdiri dari berbagai kategori umur mulai usia 15-18 tahun sebanyak 43 orang dan 496 orang berumur 19 hingga 28 tahun, 666 orang berumur 29-49 dan 37 orang berusia lebih dari 50 tahun (Yuniarto, 2021). Selama bulan Januari 2021 Kepolisian di Sumatera Barat menangkap 150 tersangka dari 111 kasus penyalahgunaan narkoba. Berdasarkan kasus tersebut, Polisi menyita 2,3kg sabu, 1,9kg ganja dan 23 butir ekstasi sebagai barang bukti (Sastra, 2021). Maraknya penyalahgunaan narkoba tidak hanya di kota-kota besar saja, tapi sudah sampai ke kota-kota kecil di seluruh wilayah Republik Indonesia, mulai dari tingkat sosial ekonomi menengah bawah sampai tingkat sosial ekonomi atas. Berdasarkan data yang sudah ada, penyalahgunaan narkoba dilakukan oleh dewasa awal yang dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif (Hurlock, 2009). Dilihat dari data tersebut generasi muda adalah sasaran strategis perdagangan gelap narkoba. Hal ini dikarenakan bahwa narkoba dapat menimbulkan pengaruh tertentu bagi mereka yang menggunakannya dengan cara memasukkan obat tersebut ke dalam tubuhnya, hilangnya rasa sakit, semangat dan menimbulkan halusinasi.

Faktor yang menjadi penyebab terjadinya penyalahgunaan narkoba diantaranya faktor kepribadian, kecemasan dan depresi, faktor keluarga, faktor kelompok teman sebaya (*peer group*), faktor ketersediaan narkoba, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat (Hastiana., Yusuf, S., & Hengky, 2020). Seseorang dapat menjadi pecandu karena disebabkan oleh beberapa faktor sekaligus atau secara bersamaan, karena ada juga faktor yang muncul secara beruntun akibat dari satu faktor tertentu. Salah satu dampak nyata dari penggunaan narkoba adalah kesehatan mental dan sosial dengan contoh kecemasan (86,4%) (Kementrian Kesehatan RI, 2019). Kecemasan merupakan dampak yang tertinggi yang dialami oleh pengguna narkoba. Namun, lain halnya jika kadarnya berlebihan, dimana kecemasan yang berlebihan justru dapat menimbulkan ketidaknyamanan, mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari, menimbulkan distress, atau menghindari situasi sosial yang menimbulkan stress bagi individu tersebut (Vrimadieska & Suharso, 2020). Kondisi seorang narapidana yang sedang menjalani masa hukuman mempunyai kecenderungan mengalami depresi, dikarenakan timbul perasaan cemas yang diakibatkan ketidakmampuan individu menyesuaikan diri selama berada di lembaga pemasyarakatan (Panjaitan, F. H., Murhan., 2014).

Berdasarkan hasil wawancara dengan Kepala Kasubsi Register di Lubuk Basung pada tanggal 25 Juni 2022 bahwasanya lapas yang akan diteliti merupakan lapas khusus laki-laki yang jumlah seluruh narapidana 280 orang dan yang terlibat kasus penyalahgunaan narkoba yaitu 115 orang. Kecemasan yang banyak terjadi pada narapidana yang berumur 18-40 tahun dimana adanya narapidana yang bunuh diri ketika berada di lapas. Narapidana sering terlibat pertengkaran, hal ini terjadi karena adanya narapidana baru yang datang. Permasalahan yang dialami oleh narapidana terkait dengan adanya pikiran-pikiran yang mengganggu mereka yang mempengaruhi perasaan, perilaku dan respon fisiologis mereka, seperti tidak mendapatkan pekerjaan jika bebas nanti, takut jika sikap dan penerimaan keluarga yang kurang baik terhadap mereka karena merasa tidak berguna, khawatir memikirkan keadaan keluarganya, khawatir memikirkan biaya hidup keluarganya, ketakutan untuk berkomunikasi dengan keluarga dan orang lain dan ketakutan akan pandangan negatif terhadap narapidana. Permasalahan yang dihadapi narapidana termasuk dalam gangguan kecemasan sosial, dimana ketakutan yang berlebihan dan menetap jika terekspos dan menjadi sorotan orang lain sehingga menyebabkannya menghindari situasi sosial saat orang tersebut diminta untuk tampil (seperti takut tidak bisa bersosialisasi dengan lingkungan lapas) (Carlson, 2012). Hal tersebut dialami oleh narapidana bagaimana masa depannya nanti setelah menjalani hukuman di lembaga pemasyarakatan. Pikiran-pikiran ini membuat mereka mengeluh gelisah, tidak bisa tidur, lemas, khawatir dan adanya penurunan konsentrasi.

Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* sering menjadi pengobatan pilihan karena memberikan banyak kesempatan untuk melatih keterampilan ketegasan, untuk mengambil risiko dengan mempraktikkan perilaku yang berbeda, untuk menantang pemikiran yang mengalahkan diri sendiri, untuk belajar dari pengalaman orang lain dan untuk berinteraksi secara teknik dan sosial satu sama lain dalam sesi setelah kelompok (Corey, 2012). Lebih dari 500 studi hasil telah menunjukkan kemanjuran *Cognitive Behavior Therapy* untuk berbagai gangguan kejiwaan, masalah psikologis, dan masalah medis dengan komponen psikologis, contohnya masalah gangguan kecemasan yang sudah berhasil diobati (Beck, 2011). Konsep dasar pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* adalah perubahan dalam berpikir dapat menghasilkan perubahan dalam berperilaku (Veni, Karneli & Erlamsyah, 2017).

Cognitive Behavior Therapy merupakan pendekatan yang berpusat pada proses berpikir dan berkaitan dengan keadaan emosi, perilaku dan psikologi. *Cognitive Behavior Therapy* berpusat pada ide bahwa seorang individu mampu mengubah kognitif dan karenanya mengubah dampak pemikiran dan kesejahteraan kognitif individu (Wilding & Milne, 2013). Dalam hal ini pendekatan *Cognitive Behavior Therapy setting* kelompok sering menjadi pengobatan pilihan karena memberikan banyak kesempatan untuk melatih keterampilan ketegasan, untuk

mengambil risiko dengan mempraktikkan perilaku yang berbeda, untuk menantang pemikiran yang mengalahkan diri sendiri, untuk belajar dari pengalaman orang lain dan untuk berinteraksi secara teknik dan sosial satu sama lain dalam sesi setelah kelompok (Corey, 2012).

Thought stopping (penghentian pikiran) merupakan salah satu contoh dari teknik psikoterapi kognitif behavior yang dapat digunakan untuk membantu klien mengubah proses berpikir (Agustarika, 2009). *Thought stopping* (latihan menghentikan pemikiran) merupakan suatu bentuk latihan atau terapi dengan melihat hubungan antara pikiran yang disadari dan yang tidak disadari. Penggunaan *thought stopping* sangat melekat di dalam proses *Cognitive Behavior Therapy*, yang menunjukkan bahwa *thought stopping* adalah salah satu bentuk spesifik dan khusus dari supresi pikiran yang sangat efektif dan meningkatkan *coping* klien (Erford, 2016). Tujuan menggunakan teknik *thought stopping* adalah untuk membentuk pikiran baru dari yang tidak diinginkan oleh konseli dan untuk menghentikan pikiran-pikiran negatif terhadap kondisi yang dirasakan oleh konseli pada saat ini (Fadhli & Siregar, 2020). Teknik *thought stopping* telah digunakan dan dianjurkan dalam pengobatan masalah kemarahan, kecemasan, pemotongan pergelangan tangan yang disengaja, depresi, gangguan kecemasan umum (GAD), insomnia, gangguan obsesif-kompulsif (OCD), perenungan obsesif, nyeri, pemikiran fobia, gangguan stres pasca-trauma kronis (PTSD, sindrom pramenstruasi, skizofrenia, kecemasan seksual pikiran untuk bunuh diri dan kekhawatiran (Bakker, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan kecemasan pada kelompok intervensi menurun dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan dan kelompok kontrol menurun masih pada kecemasan sedang. Penghentian pikiran menurunkan respon fisiologis, kognitif, perilaku dan emosional kecemasan secara signifikan. Terapi penghentian pikiran direkomendasikan sebagai terapi untuk mengatasi kecemasan di rumah lansia dan masyarakat (Sari, N. Y., Antaro, B., & Alie, 2020). Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian Abdurrahman & Mubin (2020) diperoleh adanya penurunan skala kecemasan pada subjek penelitian setelah dilakukan teknik *thought stopping* dengan penurunan skala sedang menjadi ringan. Penerapan teknik *thought stopping* mampu menurunkan kecemasan pada pasien rehabilitasi napza.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian *pre-eksperimen* dengan *The One Group Pre-test Post-test Design*. Penelitian *pre-experiment* yaitu penelitian eksperimen yang pada prinsipnya hanya menggunakan satu kelompok (Yusuf, 2013). Ini berarti bahwa dalam tipe penelitian tidak ada kelompok kontrol karena hanya memberi perlakuan pada kelompok yang mengalami masalah yaitu memiliki kecemasan yang tinggi. Sampel penelitian dipilih dengan cara *purposive sampling*. Sampel penelitian merupakan narapidana penyalahgunaan narkoba yang berjumlah 40 orang, diberikan instrumen tentang kecemasan yang peneliti kembangkan. Berdasarkan hasil dari instrumen penelitian diperoleh 10 orang yang akan diberikan perlakuan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy setting* kelompok dengan teknik *thought stopping*. Data dalam penelitian ini dikumpulkan menggunakan instrumen berupa skala *Likert* dengan 50 butir item pernyataan. Berdasarkan hasil uji coba instrumen terdapat 10 butir item pernyataan yang dinyatakan tidak valid (gugur), dengan demikian tersisa 40 butir item pernyataan yang valid. Data dianalisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan bantuan *SPSS versi 26.00*.

HASIL

1. Deskripsi Kecemasan Narapidana Penyalahgunaan Narkoba Kelompok Eksperimen Sebelum diberikan Perlakuan (n=10)

Pemberian instrumen *pre-test* bertujuan untuk mengetahui gambaran awal narapidana terkait kecemasan yang dialaminya sebelum diberikan perlakuan. Kelompok sampel penelitian berjumlah 40 orang narapidana yang berumur 18-40 tahun. Setelah pengolahan data *pre-test* maka dipilih secara heterogen narapidana yang akan menjadi anggota kelompok eksperimen dengan pengkategorian sikap terhadap kecemasan sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Jumlah sampel penelitian yaitu 10 orang kelompok eksperimen. Dasar pertimbangan pemilihan anggota kelompok yang heterogen adalah untuk menciptakan dinamika kelompok. Adapun hasil *pre-test* yang diperoleh pada kelompok eksperimen adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Kondisi Kecemasan Narapidana Penyalahgunaan Narkoba Kelompok Eksperimen Sebelum diberikan Perlakuan (n=10)

No	Inisial Narapidana	Skor	Kategori
1	RNP	140	Tinggi
2	HSH	138	Tinggi
3	PAP	137	Tinggi
4	DRA	133	Sedang
5	AR	108	Sedang
6	EM	139	Tinggi
7	NS	139	Tinggi
8	IA	134	Sedang
9	TR	137	Tinggi
10	IG	112	Sedang
Skor Total		1317	
Rata-rata		131.7	Sedang

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa rata-rata skor sebelum kegiatan konseling pada variabel kecemasan narapidana kelompok eksperimen sebesar 132 dengan kategori sedang. Berdasarkan pengolahan hasil *pre-test* kegiatan konseling *Cognitive Behavior Therapy setting* kelompok dengan teknik *thought stopping* diperoleh gambaran kondisi kecemasan narapidana pada kelompok eksperimen, dari 40 orang narapidana pada kelompok eksperimen, dipilih 6 orang narapidana yang memiliki kecemasan tinggi dan 4 orang memiliki kecemasan sedang. Selanjutnya 10 orang tersebut akan diberikan perlakuan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy setting* kelompok dengan teknik *thought stopping*. Bervariasinya skor kecemasan narapidana bertujuan untuk menciptakan dinamika kelompok dalam kegiatan konseling *Cognitive Behavior Therapy setting* kelompok dengan teknik *thought stopping*, sehingga masing-masing kelompok bisa bertukar pikiran dan pendapat mengenai kecemasan yang dialaminya.

2. Deskripsi Kecemasan Narapidana Penyalahgunaan Narkoba Kelompok Eksperimen Setelah diberikan Perlakuan (n=10)

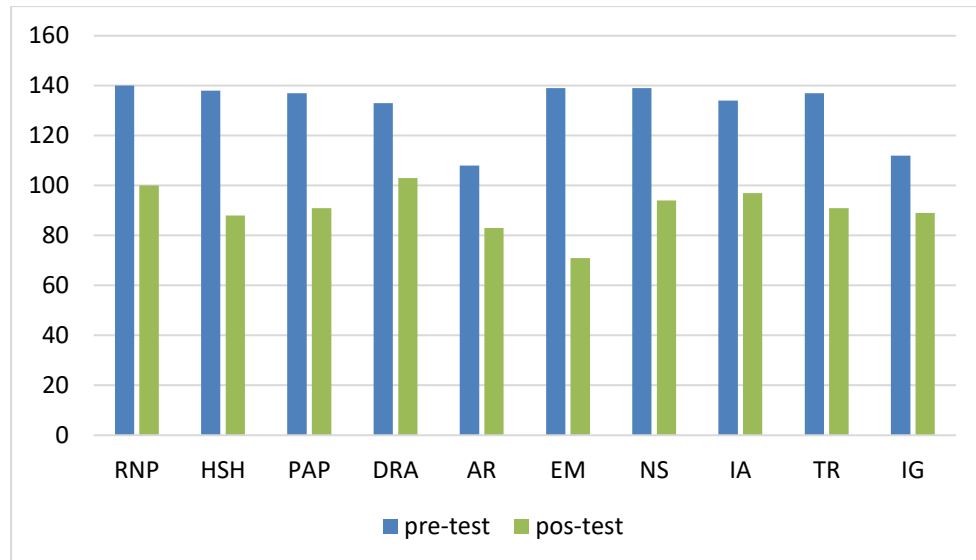
Pemberian instrumen *post-test* kepada kelompok eksperimen dilakukan setelah kegiatan konseling *Cognitive Behavior Therapy setting* kelompok menggunakan teknik *thought stopping* pada pertemuan ke 6. *Post-test* diberikan berguna untuk mengetahui gambaran kecemasan narapidana setelah diberikan perlakuan menggunakan teknik *thought stopping*. Adapun hasil pengolahan hasil *post-test* kelompok eksperimen adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Kondisi Kecemasan Narapidana Penyalahgunaan Narkoba Kelompok Eksperimen Setelah diberikan Perlakuan (n=10)

No	Inisial Narapidana	Skor	Kategori
1	RNP	100	Rendah
2	HSH	88	Rendah
3	PAP	91	Rendah
4	DRA	103	Rendah
5	AR	83	Rendah
6	EM	71	Sangat Rendah
7	NS	94	Rendah
8	IA	97	Rendah
9	TR	91	Rendah
10	IG	89	Rendah
Skor Total		907	
Rata-rata		90.7	Rendah

Berdasarkan tabel 2, terjadi penurunan kecemasan narapidana penyalahgunaan narkoba setelah diberikan konseling *Cognitive Behavior Therapy setting* kelompok menggunakan teknik *thought stopping* dimana 9 orang anggota kelompok memiliki kecemasan yang berada pada kategori rendah dan 1 orang anggota kelompok memiliki kecemasan yang berada pada kategori sangat rendah. Anggota kelompok sudah memahami dan

mengetahui bahwa kecemasan dapat merugikan diri sendiri. Untuk melihat kondisi kecemasan narapidana penyalahgunaan narkoba pada masing-masing narapidana dari hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada Grafik 1 berikut:



Grafik 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kecemasan Narapidana Penyalahgunaan Narkoba

Grafik 1 di atas dapat dipahami bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan narapidana penyalahgunaan narkoba sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dari 10 (sepuluh) orang narapidana yang mendapat perlakuan, semua narapidana mengalami penurunan kecemasan.

3. Keefektifan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik *Thought Stopping* untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Narapidana Penyalahgunaan Narkoba di Lapas Klas IIB Lubuk Basung

Kecemasan merupakan situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam (Feist, J., & Feist, 2014). Perasaan tidak menyenangkan ini biasanya samar-samar dan sulit dipastikan tetapi selalu terasa. Kecemasan dipicu oleh ancaman terhadap nilai eksistensi dasar manusia (Friedman, H. S., & Schustack, 2006). Hal tersebut dapat menyebabkan kecemasan kronik yang ditandai dengan menetapnya perasaan ketegangan untuk mengantisipasi sesuatu yang buruk atau musibah; menyebabkan serangan panik, perasaan cemas yang berlebihan, yang berlangsung sesaat; menyebabkan fobia, ketakutan yang berlebihan terhadap suatu situasi atau hal tertentu; menyebabkan gangguan obsesif-kompulsif, di mana seseorang akan mengulang-ulang suatu tindakan atau ritual tertentu untuk menghilangkan perasaan cemas yang dimilikinya (Wade, C., & Tavis, 2007).

Oleh sebab itu, perlunya upaya dalam membantu narapidana menemukan solusi yang tepat dalam pengentasan masalah kecemasan. Kondisi panik, gangguan kecemasan, histeria, gangguan obsesi, gangguan psikomatik dan gangguan berpikir pada kasus skizofrenia dapat ditangani dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (Martin, G., & Pear, 2015). Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy setting* kelompok merupakan sebuah proses interpersonal yang dinamis terfokus pada kesadaran, pikiran dan perilaku yang berguna sebagai fungsi terapi, pemahaman yang benar, pelepasan (*katarsis*), membangun kepercayaan saling peduli, saling memahami, saling menerima dan saling mendukung (Corey, 2012). Salah satu teknik dari pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* yaitu *thought stopping*.

Penggunaan *thought stopping* efektif di dalam proses *Cognitive Behavior Therapy* yang menunjukkan bahwa *thought stopping* adalah salah satu bentuk spesifik dan khusus dari supresi pikiran yang sangat efektif dan meningkatkan *coping* klien (Erford, 2016). *Thought stopping* adalah teknik penghentian yang dipelajari oleh seseorang yang dapat digunakan setiap kali individu ingin menghentikan pikiran yang mengganggu atau negatif dan pikiran yang tidak diinginkan dari kesadaran, dimana teknik ini efektif diterapkan pada individu yang mengalami kecemasan sosial (Bulantika, S. Z., & Sari, 2019). *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *thought stopping* juga berfungsi memperbaiki pola pikir narapidana menjadi rasional dengan mengubah pikiran-pikiran yang negatif tentang diri sendiri dan situasi-situasi di luar diri menjadi pikiran yang positif dan diharapkan bisa membantu narapidana bahwa kecemasan merupakan pikiran yang negatif dan dapat merugikan

diri sendiri. Untuk melihat perbedaan rata-rata hasil penelitian *pre-test* dan *post-test* maka digunakan uji T-test menggunakan bantuan *SPSS for windows* versi 26.00.

Tabel 3. Perbedaan Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Narapidana Penyalahgunaan Narkoba Kelompok Eksperimen Menggunakan Uji T-test (n=10)

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest – posttest	41.000	13.308	4.208	31.480	50.520	9.742	9	.000

Berdasarkan data tabel 3, dapat dilihat bahwa hasil Uji T-test pada kolom *Asymp. Sig. (2-tailed)/significances* bernilai $0.000 < 0.05$, artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Dilihat dari adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*, maka pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *thought stopping* efektif menurunkan kecemasan narapidana penyalahgunaan narkoba.

PEMBAHASAN

1. Deskripsi Kecemasan Narapidana Penyalahgunaan Narkoba Kelompok Eksperimen Sebelum diberikan Perlakuan (n=10)

Gambaran kecemasan narapidana penyalahgunaan narkoba diperoleh melalui hasil *pre-test* yaitu 132 dengan kategori sedang, berdasarkan hasil tersebut dapat dimaknai bahwa kecemasan yang dirasakan narapidana penyalahgunaan narkoba pada umumnya mengalami kondisi cemas yang mengganggu. Hal ini merupakan suatu gejala kecemasan yang berupa tanggapan tubuh terhadap rasa takut berupa pengerasan diri untuk bertindak, baik tindakan itu dikehendaki atau tidak. Reaksi ini berkaitan dengan sistem saraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih kencang, nafas lebih cepat dan tekanan darah meningkat (Safaria & Saputra, 2012). Kondisi sangat cemas membuat narapidana tidak bisa mengendalikan perilaku motoriknya, sehingga muncul reaksi gemetar dan gugup saat berada dalam situasi yang tidak diinginkannya. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis (Fitria, L., Neviyarni., Netrawati., & Karneli, 2020).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang diperoleh adanya penurunan skala kecemasan pada klien setelah dilakukan teknik *thought stopping* dengan penurunan skala sedang menjadi ringan (Abdurrahman, N. N., & Mubin, 2020). Teknik *thought stopping* merupakan teknik yang efektif dan cepat untuk membantu individu yang sedang terganggu pikiran negatif dan kekhawatiran yang sering menyertai gangguan panik, kecemasan dan *agrophobia* (Supriati, 2010). Dasar dari teknik ini adalah individu secara sadar memerintahkan pada diri sendiri “berhenti”, saat mengalami pemikiran negatif berulang, tidak penting dan *distorted*. Kemudian mengganti pikiran negatif tersebut dengan pikiran lain yang lebih positif dan realistis.

2. Deskripsi Kecemasan Narapidana Penyalahgunaan Narkoba Kelompok Eksperimen Setelah diberikan Perlakuan (n=10)

Gambaran kecemasan narapidana secara keseluruhan melalui hasil *post-test* terjadi penurunan skor kecemasan pada kelompok eksperimen setelah diberikan kegiatan kelompok dengan menggunakan teknik *thought stopping*. Keberhasilan penerapan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *thought stopping* dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain, motivasi dalam diri subjek untuk berubah, karakter kepribadian yang sudah cukup matang, dan kompleksitas masalah yang terbatas (tidak meluas). Motivasi dalam diri subjek untuk berubah terlihat dari adanya inisiatif untuk mengajak diri menjadi partisipan penelitian dan kesungguhannya dalam melakukan beberapa teknik dan beberapa tugas, sehingga

evaluasi pun dapat dilakukan secara efektif (Fitri, 2017). Selama kegiatan konseling kelompok berlangsung, konselor membantu narapidana menyelesaikan permasalahannya menggunakan teknik *thought stopping*. Berdasarkan pengamatan peneliti dari awal sampai akhir pelaksanaan kegiatan kelompok menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *thought stopping*, narapidana merasakan manfaat yang besar sehingga kecemasan yang dirasakannya dapat berkurang.

3. Keefektifan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik *Thought Stopping* untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Narapidana Penyalahgunaan Narkoba di Lapas Klas IIB Lubuk Basung

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *thought stopping* efektif menurunkan tingkat kecemasan narapidana penyalahgunaan narkoba. Adanya penurunan skor rata-rata antara kondisi kecemasan narapidana penyalahgunaan narkoba sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan kelompok menggunakan teknik *thought stopping*. Gambaran kecemasan narapidana penyalahgunaan narkoba secara keseluruhan melalui hasil *post-test* terjadi penurunan skor pada kelompok eksperimen setelah diberikan konseling *Cognitive Behavior Therapy setting* kelompok dengan teknik *thought stopping*. Berdasarkan hasil penelitian Badriyah, Sugiharto & Purwanto (2020) bahwa konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* efektif untuk mereduksi kecemasan sosial. Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian Lianasari & Purwati (2021) bahwa konseling kelompok pendekatan *cognitive counseling* teknik *thought stopping* dapat mengurangi *anxiety academic* mahasiswa terhadap skripsi. Kemudian hasil penelitian Indriyati, Suwarni & Narsanto (2022) menunjukkan bahwa teknik *thought stopping* efektif terhadap kecemasan perawat.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan data hasil penelitian secara umum dapat disimpulkan bahwa gambaran kecemasan narapidana penyalahgunaan narkoba secara keseluruhan terjadi penurunan setelah diberikan perlakuan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy setting* kelompok dengan teknik *thought stopping*. Dari tingkat kecemasan narapidana penyalahgunaan narkoba sedang, setelah diberikan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy setting* kelompok dengan teknik *thought stopping* menurun menjadi rendah. Berdasarkan hasil penelitian perlunya ditambah personil di Lembaga Pemasyarakatan yang mencakup tenaga ahli seperti konselor yang dapat membantu narapidana ataupun personil lapas untuk mengentaskan masalah, baik masalah pribadi maupun sosial. Selanjutnya tambahan fasilitas-fasilitas yang dapat mendukung kegiatan-kegiatan layanan, seperti adanya ruangan konseling individual dan bimbingan dan konseling kelompok agar kegiatan dapat berjalan dengan optimal tanpa ada hambatan.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdurrahman, N. N., & Mubin, M. F. (2020). Penurunan Kecemasan Pasien Rehabilitasi Napza Menggunakan Terapi Teknik Thought Stopping. *Jurnal Ners Muda*, 1(3).
- Agustarika, B. (2009). *Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Ansietas Klien dengan Gangguan Fisik di RSUD Kabupaten Sorong*. Tesis. Universitas Indonesia.
- Badriyah, S. (2020). Konseling Kelompok dengan Teknik Thought Stopping untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 6(1), 19–25. <https://doi.org/10.52657/jfk.v6i1.1111>
- Bakker, G. M. (2009). In Defence of Thought Stopping. *Clinical Psychologist*, 13(2).
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. Guilford Publications, Inc.
- Bulantika, S. Z., & Sari, P. (2019). The Effectiveness of Assertive Training Techniques and Thought-Stopping Techniques to Increase Student Assertiveness Ability. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 2(3).
- Carlson, N. R. (2012). *Fisiologi Perilaku* (Edisi 11). Erlangga.
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Ninth). Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Erford, B. T. (2016). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Pustaka Belajar.
- Fadhli, T., & Siregar, I. K. (2020). Mengatasi Kecemasan Diri Terhadap Isu Virus Corona-19: Efektivitas Pendekatan Solution Focused Brief Counseling dengan Teknik Thought Stopping. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1).
- Feist, J., & Feist, G. J. (2014). *Teori Kepribadian* (Edisi 7). Salemba Humanika.
- Fitri, D. (2017). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 64–73. <http://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1635>

- Fitria, L., Neviyarni., Netrawati., & Karneli, Y. (2020). Cognitive Behavior Therapy Counseling untuk Mengatasi Anxiety dalam Masa Pandemi Covid-19. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 10(1).
- Friedman, H. S., & Schustack, M. W. (2006). *Kepribadian: Teori Klasik dan Riset Modern* (Edisi 3). Erlangga.
- Hastiana., Yusuf, S., & Hengky, H. K. (2020). Analisis Faktor Penyalahgunaan Narkoba Bagi Narapidana di Rutan Kelas IIB Sidrap. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, 3(3).
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan* (Edisi 5). Erlangga.
- Indriyati1, Suwarni, A., & Narsanto, D. (2022). Efektifitas Thought Stopping Terhadap Kecemasan Perawat Di Ruang Isolasi Covid-19. *Jiki*, 15(1), 1–6.
- Kementrian Kesehatan RI. (2019). Riset Keesehatan Dampak Penyalahgunaan Narkotika Tahun 2019. *Pusat Penelitian, Data, dan Informasi Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia*.
- Lianasari, D., & Purwati, P. (2021). Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Teknik Thought Stopping untuk Mengurangi Anxiety Academic terhadap Skripsi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(2), 117. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i2.9041>
- Martin, G., & Pear, J. (2015). *Modifikasi Perilaku: Makna dan Penerapannya*. Pustaka Pelajar.
- Panjaitan, F. H., Murhan., & P. (2014). Kecemasan pada Narapidana di Lembaga Pemasarakatan Narkotika Kelas II A Way Hui Bandar Lampung. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 122–128. <http://www.ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/328>
- Safaria, T & Saputra, N. F. (2012). *Manajemen Emosi*. Bumi Aksara.
- Sari, N. Y., Antaro, B., & Alie, M. S. (2020). Efek Terapi Menghentikan Pikiran Pada Kecemasan di Lansia Hadapi Pandemi Covid 19 di Rumah Lansia. *Jurnal Kualitas Kesehatan*, 4(1).
- Sastra, Y. (2021). Penyalahgunaan Narkotika. *Kompas*. <https://www.kompas.id/baca/nusantara/2021/02/09/polisi-tangkap-150-tersangka-kasus-narkotika-di-sumbar-selama-januari>
- Supriati, L. (2010). *Pengaruh Terapi Thought Stopping dan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Ansietas Pada Klien dengan Gangguan Fisik di RSUD Dr. Soedono Madiun*. Tesis. Universitas Indonesia.
- UNODC. (2019). *World Drug Report*. UNODC.
- Veni, V., Karneli, Y., & E. (2017). Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Setting Kelompok dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah. *Proceedings ICES*, 19–27.
- Vrimadieska Ayuanissa Waluyan, & Suharso. (2020). Kecemasan Narapidana Kasus Pembunuhan Pada Lembaga Pemasarakatan Kelas I Semarang. *Indonesian Journal of Counseling & Development*, 2(01), 1–17. <https://doi.org/10.32939/ijocad.v2i01.12>
- Wade, C., & Tavis, C. (2007). *Psikologi*. Erlangga.
- Wilding, C., & Milne, A. (2013). *Cognitive Behavior Therapy (terj: Ahmad Fuadi)*. Indeks.
- Yuniarto, N. I. (2021). Kasus Narkoba 2020. *iNewsSumbar.id*. <https://sumbar.inews.id/berita/sepanjang-2020-polda-sumbar-gulung-1242-pengguna-narkoba>
- Yusuf, A. . (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. UNP Press.