

## Pengaruh Terapi *Thought Stopping* Terhadap Kecemasan Pecandu Narkoba Pada Warga Binaan Lapas Kelas IIB Kota Padangsidempuan

Asnil Adli Simamora, Nanda Suryani Sagala, Natar Fitri Napitupulu

Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Aafa Royhan Kota Padangsidempuan  
asnildli@gmail.com

### ABSTRAK

Narkoba masih menjadi masalah utama didunia, dimana angka penyalahgunaan terus meningkat di setiap tahunnya, Kecemasan merupakan dampak yang tertinggi yang dialami oleh pengguna narkoba. Salah satu teknik yang dapat dilakukan dalam mengatasi kecemasan dengan menggunakan teknik *thought stopping* yang merupakan bentuk latihan atau terapi dengan melihat hubungan antara pikiran yang disadari dan yang tidak disadari. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik *thought stopping* terhadap kecemasan pecandu narkoba pada warga binaan Lapas Kelas IIB Kota Padangsidempuan. Metode Desain penelitian adalah *quasi eksperimen* menggunakan rancangan *one group pretest - posttest*. Sampel sebanyak 57 orang yang merupakan warga binaan lapas kelas IIB Kota Padangsidempuan menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan analisis menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil ada pengaruh yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* dilakukan terapi *thought stopping* terhadap kecemasan pecandu narkoba pada warga binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Kota Padangsidempuan dengan nilai  $p = .000$ . Kesimpulan Penelitian ini menyimpulkan bahwa Ada pengaruh terapi *thought stopping* terhadap kecemasan kecemasan pecandu narkoba pada warga binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Kota Padangsidempuan. Dimana *thought stopping* dalam mengubah proses berpikir yang dapat mengatasi kecemasan warga binaan Lapas Kelas IIB Kota Padangsidempuan.

**Kata kunci :** *Thought stopping ; Kecemasan; Narkoba.*

### ABSTRACT

*Drugs are still a major problem in the world, where the number of drug users continues to increase every year. Anxiety is the highest impact experienced by drug users. One technique that can be used to overcome anxiety is using the thought stop technique, which is a form of exercise or therapy that looks at the relationship between conscious and unconscious thoughts. The aim of this research is to determine the effect of stopping thinking techniques on the anxiety of drug addicts in residents of the Class IIB Prison in Padangsidempuan City. Method The research design is quasi-experimental using a one group pretest - posttest design. A sample of 57 people who were residents of the class IIB prison in Padangsidempuan City used a purposive sampling technique, with analysis using the Wilcoxon test. The results showed that there was a significant influence between the pretest and posttest carried out by thought stop therapy on the anxiety of drug addicts in the inmates of the Class IIB Correctional Institution in Padangsidempuan City with a value of  $p = .000$ . Conclusion: This research concludes that there is an effect of thought therapy to stop the anxiety of drug addicts in the inmates of the Class IIB Penitentiary in Padangsidempuan City. Where thought stops are in changing the thought process that can overcome the anxiety of the residents of the Class IIB Prison in Padangsidempuan City.*

**Keywords :** *Thought stopping ; Anxiety; Drugs.*

### 1. PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan keadaan yang berkaitan dengan perasaan subjektif yang dipengaruhi oleh ketegangan mental sehingga

menyebabkan kegelisahan yang diakibatkan reaksi dari ketidakmampuan mengatasi masalah dan berdampak pada perubahan fisiologis dan psikologis yang terbentuk karena adanya tekanan

dari masalah-masalah yang bersifat emosional (Rochman, 2010). Kecemasan merupakan masalah yang sering ditemui pada populasi di Lembaga Pemasyarakatan (Lafortune, 2010). Kecemasan yang dirasakan warga binaan diakibatkan situasi yang kurang nyaman disebabkan perubahan kondisi lingkungan dan permasalahan yang dirasakan warga binaan (Liwarti, 2013). Dimana keadaan psikologis yang dirasakan warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan disebabkan oleh ketidakmampuan menerima kondisi dirinya sehingga berdampak pada permasalahan psikologis salah satunya kecemasan (Ardilla & Herdiana, 2013).

Kasus yang sering ditemukan pada Lembaga Pemasyarakatan adalah penyalahgunaan narkoba yang merupakan pelanggaran hukum akan di jatuhkan hukuman tahanan dan mendapatkan pembinaan di Lembaga pemasyarakatan, Narkoba merupakan singkatan dari narkotika, psikotropika dan bahan berbahaya lain, narkoba juga disebut sebagai napza memiliki arti narkotika, psikotropika dan zat adiktif (Majid, 2019). *United Nations Office on Drugs and Crime (2017)* menyatakan sebanyak 271 juta orang di dunia, dimana 5,5% dari populasi dunia berusia 15 hingga 64 tahun pernah menggunakan narkoba dan *National Center for Drug Abuse Statistics (2023)* sebanyak 19,4% di Amerika telah menggunakan narkoba.

Indonesia sendiri kasus penyalahgunaan narkoba sebanyak 4,8 juta dan Sumatera Utara menjadi salah satu dari sepuluh provinsi di Indonesia yang kini menyumbang angka kasus penyalahgunaan narkoba tertinggi. Hal itu berdasarkan angka keterisian lembaga pemasyarakatan di daerah ini. Pada tahun pada tahun 2022 Sumatera Utara berada pada peringkat pertama dalam wilayah pengungkapan kasus narkoba dimana Sumatera Utara memiliki 6.077 kasus narkoba (BNNP SUMUT, 2022).

Penyalahgunaan narkoba di Kota Padangsidempuan juga masih sangat tinggi, dalam kurun waktu 10 bulan dari januari sampai oktober tahun 2023 Polres Kota Padangsidempuan berhasil mengungkap sebanyak 103 kasus tentang Penyalahgunaan narkoba (POLRES Padangsidempuan, 2023). Kecemasan merupa-kan dampak yang tertinggi yang dialami oleh pengguna narkoba, dimana

kecemasan yang berlebihan dapat menimbulkan ketidak-nyamanan dapat mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari (Vrimadieska & Suharso, 2020). Kondisi seorang warga binaan yang sedang menjalani masa hukuman mempunyai kecenderungan mengalami depresi, dikarenakan timbul perasaan cemas yang diakibatkan individu tidak dapat menyesuaikan diri selama berada di lembaga pemasyarakatan (Panjaitan, F. H., Murhan, 2014). *Thought stopping* merupakan salah satu contoh dari teknik psikoterapi kognitif behavior yang dapat digunakan untuk membantu klien mengubah proses berpikir (Agustarika, 2009).

*Thought stopping* merupakan suatu bentuk latihan atau terapi dengan melihat hubungan antara pikiran yang disadari dan yang tidak disadari. Penerapan *thought stopping* salah satu bentuk spesifik dan khusus dari supresi pikiran yang sangat efektif dan meningkatkan coping klien (Erford, 2016). Tujuan penerapan *thought stopping* untuk membentuk pikiran baru dari yang tidak diinginkan oleh konseling 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 pramen-struasi, 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.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Kepala Kasubsi Perawatan Napi dan anak didik di Lapas kelas IIB Kota Padangsidempuan bahwasanya jumlah warga binaan dilapas berjumlah 765 orang dan warga binaan yang terlibat kasus penyalahgunaan narkoba yaitu 603 orang. Narapidana berusia antara 18 dan 40 tahun, permasalahan yang dialami narapidana berkaitan dengan pikiran-pikiran meresahkan yang mempengaruhi emosi, perilaku, dan respon fisiologis narapidana. Misalnya, takut tidak bisa mendapatkan pekerjaan setelah bebas, takut merasa tidak berguna, serta memiliki sikap dan penerimaan keluarga yang kurang baik, kecemasan, khawatir terhadap biaya hidup keluarganya, takut berkomunikasi dengan keluarganya dan orang lain, takut akan persepsi negatif terhadap narapidana. Salah satu permasalahan yang dihadapi oleh narapidana adalah gangguan kecemasan. Carlson (2012) menyatakan pada gangguan ini, ketakutan yang berlebihan dan terus-menerus terhadap paparan atau perhatian orang lain menyebabkan orang tersebut menghindari situasi sosial yang mungkin membuat mereka muncul misalnya, ketakutan tidak dapat bersosialisasi lingkungan penjara. Pikiran-pikiran tersebut dapat menyebabkan sebagian orang mengalami kegelisahan, susah tidur, lemas, khawatir, dan sulit berkonsentrasi.

Kecemasan merupakan dampak yang tertinggi yang dialami oleh pengguna narkoba, dimana kecemasan yang berlebihan dapat menimbulkan ketidaknyamanan yang dapat mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari (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 analisis permasalahan dan hasil dari berbagai penelitian yang telah membuktikan bahwa teknik *thought stopping* berpengaruh dalam mengentikan pikiran negative dan dapat digunakan dalam mengatasi kecemasan sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh terapi *thought stopping* terhadap kecemasan pecandu narkoba pada

warga binaan Lapas Kelas IIB Kota Padangsidempuan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik *thought stopping* terhadap kecemasan pecandu narkoba pada warga binaan Lapas Kelas IIB Kota Padangsidempuan.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experimental* menggunakan rancangan *one group pretest-posttest*. Penelitian dilakukan untuk menilai kecemasan pecandu narkoba pada warga binaan Lapas Kelas IIB Kota Padangsidempuan, di mana pada kelompok eksperimen dilakukan *pre-test* tentang kecemasan sebelum pemberian intervensi *thought stopping* dan *post-test* tentang kecemasan setelah intervensi *thought stopping*. Penelitian ini dilakukan pada bulan 13 Desember sampai 13 Januari 2024. Populasi pada penelitian dengan kasus penyalahgunaan narkoba sebanyak 603 warga binaan. Besar sampel (*sample size*) pada penelitian ini dijumlahkan dengan menggunakan power analysis yang dikemukakan oleh Cohen (1992). Berdasarkan tabel cohen untuk uji *t* yang terdapat pada *one group pretest – posttest* dengan *power* (p) 0.80, tingkat kemaknaan ( $\alpha$ ) 0,10 *effect size* (d) 0.4 mendapatkan hasil jumlah sampel sebanyak 57 Warga binaan pecandu narkoba di Lapas Kelas IIB Kota Padangsidempuan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data yaitu SOP terapi *thought stopping* dan lembar kuisioner *Hamilton anxiety range scala*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *thought stopping* terhadap kecemasan pecandu narkoba. Dimana kegiatan penelitian diawali dengan *pretest* dengan memberikan instrument mengenai kecemasan kemudian intervensi penatarapan *thought stopping* terdiri dari 3 sesi.

Sesi 1: Identifikasi dan putuskan pikiran yang mengganggu dan membuat cemas dengan bantuan suara alarm. Setelah warga binaan melakukan sesi 1, lalu hasilnya dikategorikan menjadi 2 yaitu mampu dan kurang mampu. Kemampuan warga binaan dikategorikan mampu bila mampu menuliskan/ menyebutkan  $\geq 2$  pikiran positif setelah mendengarkan bunyi alarm/jam beker. Sedangkan kemampuan warga binaan

dikategorikan kurang mampu bila hanya mampu menuliskan/ menyebutkan  $\geq 1$  pikiran positif setelah mendengarkan bunyi alarm. Sesi 2: Berlatih pemutusan pikiran yang mengganggu dengan tanda “STOP”. Sesi 3: Berlatih pemutusan pikiran yang mengganggu secara otomatis. Kemudian setelah dilakukannya intervensi *thought stopping* diberikan *posttest* tentang kecemasan. Tahap analisis data meliputi analisis deskriptif, uji statistik yang digunakan adalah uji *statistic nonparametric* menggunakan uji *wilcoxon* kemudian menganalisis hasil penelitian, membuat kesimpulan dari hasil penelitian serta saran terhadap hambatan dan kekurangan selama penelitian.

### 3 HASIL

Berikut gambaran karakteristik demografi warga binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Kota Padangsidempuan berdasarkan usia, jenis kelamin dan pendidikan

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik Demografi	F	%
Usia		
20 – 30 Tahun	27	47.4
31 – 40 Tahun	15	26.3
41 – 50 Tahun	12	21.1
51 – 60 Tahun	3	5.3
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	51	89.5
Perempuan	6	10.5
Pendidikan		
SD	4	7.0
SMP	18	31.6
SMA	32	56.1
Perguruan Tinggi	3	5.3

Berdasarkan table diatas menggambarkan usia warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Kota Padangsidempuan sebanyak 27 jiwa (47.4%) berusia 20 – 30 tahun, 15 jiwa (26.3%) berusia 31 – 40 tahun, 12 jiwa (21.1%) berusia 41 – 50 tahun dan 3 jiwa (5.3%) berusia 51 - 60 tahun. Kemudian jenis kelamin warga binaan Lembaga pemasyarakatan kelas IIB Kota Padangsidempuan sebanyak 51 orang (89.5%) berjenis kelamin Laki – Laki dan 6 orang (10.5%) berjenis kelamin Perempuan.

Sedangkan pendidikan warga binaan lembaga pemasyarakatan kelas IIB Kota Padangsidempuan sebanyak 32 orang (56.1%) berpendidikan SMA, 18 orang (31.6%) berpendidikan SMP, 4 orang (7.0%) berpendidikan SD dan 3 orang (5.3%) berpendidikan Perguruan Tinggi.

**Tabel 2. Kecemasan Pecandu Narkoba Pada Warga Binaan Sebelum Intervensi *thought stopping*.**

Tingkat Kecemasan	F	%
Kecemasan sedang	28	49.1
Kecemasan Berat	29	50.9
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas diperoleh bahwa kecemasan pecandu narkoba pada warga binaan sebelum dilakukan terapi *thought stopping* sebanyak 29 orang (50,9 %) mengalami kecemasan berat dan 28 orang (49.1%) mengalami kecemasan sedang.

**Tabel 3. Kecemasan Pecandu Narkoba Pada Warga Binaan Sesudah Intervensi *thought stopping***

Tingkat Kecemasan	F	%
Tidak Cemas	6	10.5
Kecemasan Ringan	51	89.5
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas diperoleh bahwa kecemasan pecandu narkoba pada warga binaan sesudah dilakukan terapi *thought stopping* sebanyak 51 orang (89.5%) mengalami kecemasan ringan dan 6 orang (10,5%) mengalami kecemasan berat.

**Table 4. Uji wilcoxon**

	N	Rank		
		Mean Rank	Sum of Ranks	
Negative Ranks	57 <sup>a</sup>	29.00	1653.00	
Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00	
Ties	0 <sup>c</sup>			
Total	57			
Test Statistics <sup>a</sup>				
Z	6.571 <sup>b</sup>			
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000			

Berdasarkan tabel diatas hasil uji *wilcoxon* diperoleh  $p = .000$  dimana  $P < 0,05$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* dilakukan terapi *thought stopping* terhadap kecemasan pecandu narkoba pada warga binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Kota Padangsidempuan..

#### 4 PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan bahwa adanya pengaruh teknik *thought stopping* terhadap kecemasan pecandu narkoba pada warga binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Kota Padangsidempuan. Dimana *thought stopping* dalam mengubah proses berpikir yang dapat mengatasi kecemasan warga binaan Lapas Kelas IIB Kota Padangsidempuan sebelum dan sesudah intervensi *thought stopping*, dimana kecemasan pecandu narkoba pada warga binaan sebelum dilakukan terapi *thought stopping* sebanyak 29 orang (50,9 %) mengalami kecemasan berat dan 28 orang (49.1%) mengalami kecemasan sedang dan setelah dilakukan teknik *thought stopping* sebanyak 51 orang (89.5%) mengalami kecemasan ringan dan 6 orang (10,5%) mengalami kecemasan berat. Hal ini ditunjukkan oleh adanya perbedaan yang bermakna dilihat dari hasil rata-rata *pretest* dan *posttest* pada nilai signifikansi  $p = .000 (<0.05)$ . Peningkatan tersebut dapat dicapai dengan cara mampu mengidentifikasi dan memutuskan pikiran yang mengganggu dan membuat cemas, Berlatih pemutusan pikiran yang mengganggu, Berlatih pemutusan pikiran yang mengganggu secara otomatis. Warga binaan Lembaga Pemasyarakatan memperoleh cara mencegah kecemasan setelah dilakukan teknik *thought stopping* dengan penurunan skala berat sedang dan yang sedang menjadi ringan sehingga dapat menjadi salah satu solusi dalam mengatasi kecemasan warga binaan Lembaga Pemasyarakatan.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuslinar (2023) terdapat pengaruh terapi *thought stopping* terhadap mengurangi tingkat kecemasan sehingga merasa rileks ditandai dengan nilai  $p = .001$ . ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Flavia (2023) ada penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah melakukan terapi *thought stopping*, dengan tingkat kecemasan sebelum

dilakukan terapi *thought stopping* dan penelitian yang dilakukan Abdullah (2021) ada perbedaan kecemasan sebelum dan setelah diberikan *thought stopping*.

Terapi *thought stopping* digunakan untuk membantu ketidakproduktifan kontrol seseorang dan menghilangkan kesadaran-kesadaran yang negatif. Responden sering kali terpacu dengan kejadian-kejadian masa lalu, tidak produktif atau gelisah yang berulang-ulang (Boston dalam Arif, 2012). Terapi *thought stopping* merupakan sebuah terapi yang bertujuan untuk mengontrol kognitif seseorang dengan memblok pikiran tidak baik dan memasukkan pikiran yang baik, mengurangi rasa ketakutan dan kecemasan individu (Bakker dalam Eka, 2017). Mengatasi seseorang dengan kasus kecemasan, kebiasaan berpikir dapat membentuk perubahan perilaku, dengan satu pikiran otomatis dan dapat memberi petunjuk kepada pikiran-pikiran yang mengancam (Videbeck dalam Athi, 2017).

#### 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa Ada pengaruh terapi *thought stopping* terhadap kecemasan kecemasan pecandu narkoba pada warga binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Kota Padangsidempuan. Dimana *thought stopping* dalam mengubah proses berpikir yang dapat mengatasi kecemasan warga binaan Lapas Kelas IIB Kota Padangsidempuan. Berdasarkan analisa peneliti dalam penelitian ini diharapkan kepada peneliti selanjutnya meneliti tentang “ Pengaruh terapi *thought stopping* Terhadap kemampuan mengontrol kecemasan dengan menggunakan Kelompok kontrol untuk dapat membandingkan hasil pada kelompok intervensi dengan menggunakan pendekatan sesuai teori yang ada. Keterbatasan yang dihadapi peneliti selama penelitian dilaksanakan yaitu jumlah sampel yang sebagian besar dari populasi kurang memenuhi kriteria inklusi Waktu penelitian peneliti perlu menyesuaikan jadwal responden setiap pelaksanaan terapi *thought stopping*.

#### 6. REFERENSI

- Abdurrahman, N. N., & Mubin, M. F. (2020). Penurunan Kecemasan Pasien Rehabilitasi Napza Menggunakan Terapi Teknik Thought Stopping. Jurnal Ners Muda

- Ardilla, F., Herdiana, I. (2013). Penerimaan Diri Pada Narapidana Wanita. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(1).
- Agustarika, B. (2009). Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Ansietas Klien dengan Gangguan Fisik di RSUD Kabupaten Sorong. Tesis. Universitas Indonesia.
- Bakker, G. M. (2009). In defense of thought stopping. *Clinical Psychologist*, 13(2), 59-68.
- BNN. (2022). Indonesia Drugs Report 2022: Pusat Penelitian, Data, Dan Informasi Badan Narkotika Nasional. Retrieved 8 Desember, 2023. From <https://puslitdatin.bnn.go.id/konten/unggahahan/2022/07/IDR-2022.pdf>.
- BNNP SUMUT. (2022). Laporan Akuntabilitas Kinerja Instansi Pemerintah. Retrieved 9 Desember, 2023. From <https://sumut.bnn.go.id/konten/unggahahan/2023/02/LAPORAN-KINERJA-2022.pdf>.
- Carlson, N. R. (2012). *Fisiologi Perilaku* (Edisi 11). Erlangga.
- Desi Wahyuni Sari., Sri Muliati Abdullah. (2021). Thought Stopping untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 4(2), 139-148.
- 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*.
- Kholil, Lur Rochman. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press
- Lafortune, D. (2010). Prevalance and screening of mental disorders in short-term correctional facilities. *International Journal of Law and Psychiatry*, 33(2), 94-100. doi:10.1016/j.ijlp.2009.12.004
- Liwarti, L. (2013). Hubungan pengalaman spiritual dengan psychological wellbeing pada penghuni lembaga pemasyarakatan. *Jurnal Sains & Praktik*, 1(1), 77-88.
- Majid, A. (2019). *Bahaya penyalahgunaan narkoba*. Semarang: Alprin.
- Manao, Yuslinar. (2019). Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Kecemasan Sosial Mahasiswa Tingkat I, Other thesis, STIKes Santa Elisabeth Medan.
- NCDAS. (2023). Drug Abuse Statistics. From <https://drugabusestatistics.org/>
- Panjaitan, F. H., Murhan., & P. (2014). Kecemasan pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas II A Way Hui Bandar Lampung. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 122–128. <http://www.ejurnal.poltekkestjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/328>.
- POLRES Padangsidimpuan. (2023). 10 Bulan, Polres Padangsidimpuan Tangkap 127 Tersangka Penyalahguna Narkoba. Retrieved 6 Desember, 2023. From <https://humas.polri.go.id/2023/11/01/10-bulan-polres-padangsidimpuan-tangkap-127-tersangka-penyalahguna-narkoba/>
- Prasetyo, Yehezkiel Aurelius Flavia. (2023). Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes Panti Waluya Malang. Other thesis, STIKES Panti Waluya Malang.
- 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*.
- UNODC. (2017). *World Drug Report*, United Nations Office on Drugs and Crime, New York.
- Videbeck, S, L. (2011). *Psychiatric-Mental Health Nursing*. Philadelphia: Lippincott.
- Vrimadieska Ayuanissa Waluyan, & Suharso. (2020). Kecemasan Narapidana Kasus Pembunuhan Pada Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang. *Indonesian Journal of Counseling & Development*, 2(01), 1–17. <https://doi.org/10.32939/ijocad.v2i01.12>.