

Penerapan Teknik Thought Stopping (TS) Dalam mengatasi kecemasan pecandu Narkoba Pada Warga Binaan Lapas Kelas IIB Tahun 2023

Asnil Adli Simamora, Febrina Angraini Simamora, Nanda Suryani Sagala

Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Aufa

Royhan Kota Padangsidempuan

(asniladli@gmail.com/082164322116)

ABSTRAK

Penyalahgunaan narkoba menjadi permasalahan utama yang terus meningkat setiap tahunnya. Sumatera Utara satu provinsi dengan kasus tertinggi pada penyalahgunaan narkoba Kota Padangsidempuan merupakan salah satu yang mengalami peningkatan penyalahgunaan narkoba pada tahun 2023. Kecemasan merupakan dampak yang tertinggi dialami pengguna narkoba, dimana kecemasan berlebihan menimbulkan ketidaknyamanan yang dapat mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari. Perlu upaya agar Warga Binaan saling menghargai dan menjalani pembinaan melalui *Thought Stopping* dimana bertujuan mengetahui penerapan *Thought Stopping* dalam mengatasi kecemasan pecandu Narkoba Pada Warga Binaan Lapas Kelas IIB. Kegiatan ini berupa pelatihan penghentian pikiran negative. Sasaran PkM adalah 27 Warga Binaan. Tehnik pelaksanaannya terbagi dalam 3 sesi. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan, dalam menghentikan kecemasan warga binaan yang berkaitan penghentian pemikiran negative dalam merubah proses berfikir pada warga binaan yang menjalani rehabilitasi dilembaga pemasyarakatan kelas IIB Kota Padangsidempuan kesimpulan pada penerapan teknik *thought stopping* ini dapat dilakukan lebih sering agar warga binaan dapat menangani pikiran-pikiran obsesif dan fobik *thought stopping* melatih dalam menghentikan sedini mungkin pemikiran yang tidak diinginkan, dengan menyerukan perintah berhenti untuk peringatan pikiran yang tidak diinginkan

Kata kunci : Thought Stopping; Narkoba; Kecemasan.

ABSTRACT

Drug abuse is a major problem that continues to increase every year. North Sumatra, one of the provinces with the highest number of drug cases, Padangsidempuan City is one that will experience an increase in drug transmission in 2023. Anxiety is the highest impact experienced by drug users, where excessive anxiety causes discomfort which can interfere with daily life activities. Efforts are needed so that inmates respect each other and undergo training through Thought Stopping the purpose was to find out the standards for implementing Thought Stopping in overcoming drug addiction among inmates in Class IIB prisons. This activity was in the form of negative thinking training. The community service target is 27 inmates. The implementation technique was described in 3 sessions. The results of the research show that there was a change in stopping the anxiety of the inmates which was related to the confirmation of negative thoughts in changing the thought process of the inmates undergoing rehabilitation at the class IIB correctional institution in Padangsimpuan City. The conclusion was this the application of this thought stop technique can be done more often so that the inmates can handle it. Obsessive and phobic thoughts- thought stop training in stopping as early as possible unwanted thoughts, with a sudden stop command to warn of unwanted thoughts.

Keywords : Thought Stopping; Drug; Anxiety

1. PENDAHULUAN

Permasalahan penyalahgunaan narkoba seakan tidak ada habisnya, ada kecenderungan jumlah penyalahgunaan narkoba mengalami peningkatan setiap tahun. Penyalahgunaan narkoba tidak terbatas pada masyarakat perkotaan, tapi juga merambah masyarakat

pedesaan. Saat ini kasus penyalahgunaan narkoba juga sudah merata hampir di semua profesi tanpa terkecuali. *United Nations Office on Drugs and Crime* (2017) memperkirakan setidaknya 271 juta orang di seluruh dunia dimana 5,5% dari populasi dunia berusia 15 hingga 64 tahun pernah menggunakan narkoba. 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 103 kasus penyalahgunaan narkoba. Penyalahgunaan narkoba saat ini bukan hanya mereka yang usianya di atas 40 tahun, tetapi sudah banyak juga pelaku dibawah usia 35 tahunan yang turut menyalahgunakannya. Faktor yang menjadi penyebab terjadinya penyalahgunaan narkoba diantaranya faktor kepribadian, kecemasan dan depresi, faktor keluarga, faktor kelompok teman sebaya (*peer group*), faktor ketersediaan narkoba di lingkungan masyarakat (Hastiana., Yusuf, S., & Hengky, 2020). sehingga memerlukan upaya dalam penanggulangan yang komprehensif dengan kerjasama multidisiplin dan multisektoral serta peran aktif masyarakat, serta memerlukan upaya yang berkesinambungan dan berjalan secara konsisten. Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika yang antara lain bertujuan untuk mencegah, melindungi, dan menyelamatkan bangsa Indonesia dari penyalahgunaan narkotika, dan memberantas peredaran gelap narkotika dan prekursor narkotika; ternyata tidak menyurutkan peredaran dan penyalahgunaan narkoba di Indonesia. 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).

Berdasarkan hasil wawancara dengan Kepala Kasubsi Perawatan Napi dan anak didik di Lapas kelas IIB Kota Padangsidempuan bahwasanya jumlah warga binaan di lapas 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 sosial. 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 (Carlson, 2012). 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). *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 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

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penerapan *Thought Stopping* (TS) dilaksanakan pada tanggal 13 Desember 2023. Tempat pelaksanaan adalah di Lembaga Pemasyarakatan IIB Kota Padangsidempuan. Sasaran pada Pengabdian kepada Masyarakat adalah warga binaan yang sudah diseleksi oleh pihak Lapas dengan masalah penyalahgunaan Narkoba dan memerlukan penanggulangan secara komprehensif dalam rangka menanggulangi permasalahan yang mereka hadapi karena ketergantungan narkoba merupakan substansi yang dapat mempengaruhi pikiran, perasaan dan perilaku individu yang memakainya selama menjalani rehabilitasi apalagi setelah warga binaan kembali ke lingkungan keluarga dan masyarakat yang berjumlah 27 orang. Pada Pelaksanaan Kegiatan penerapan *thought stopping* dengan Membuat surat permohonan izin untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat kepada Kepala Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Kota Padangsidempuan untuk ditindak lanjuti ke Kepala Sub Seksi Bimkemaswat dan Poliklinik Lapas pada tanggal 13 Desember 2023. Tim pengabdian masyarakat melakukan konfirmasi dengan penanggung jawab poliklinik Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB guna mendapatkan kepastian jam pembukaan dan pelaksanaan yang dilakukan pada tanggal 13 Desember 2023 di ruang poliklinik. Pada saat pelaksanaan kegiatan penyuluh terlebih dahulu memperkenalkan diri, manfaat, menjelaskan prosedur, lama pelaksanaan *thought stopping*, manfaat penelitian dan memperoleh persetujuan

dari responden. Selanjutnya, tim Pengabdian dan pihak Lapas menyiapkan ruangan yang tenang dan nyaman. Pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan gambaran kegiatan *thought stopping*. Dimana kegiatan penatarapan *thought stopping* ini terdiri dari 3 sesi

Sesi 1: Identifikasi dan putuskan pikiran yang mengganggu dan membuat cemas dengan bantuan suara alarm.

1. Tujuan sesi 1:

- a. Warga binaan dapat menyepakati kontrak dan membina hubungan saling percaya diri dengan terapis. Kontrak kegiatan dijelaskan dan warga binaan yang bersedia menjadi partisipan pada PkM ini diminta menandatangani informed consent dan berhak mendapatkan buku kerja dan ballpoint. Setelah itu warga binaan diminta untuk mengisi data-data demografi antara lain : nama, tempat/tanggal lahir, agama, pendidikan, alamat, lama pemakaian NAPZA, alasan pemakaian, anggota keluarga terdekat yang juga pemakai, lama vonis dan sisa lama hukuman yang dijalani.
- b. Warga binaan dapat mengetahui terapi TS dan cara melaksanakannya.
- c. Warga binaan dapat menyampaikan kecemasan yang dirasakan dan menilai pikiran yang paling mengganggu dan membuat cemas dalam 1 minggu terakhir.

2. Setting

- Terapis dan warga binaan duduk berhadapan di ruangan yang tenang
- Terapis dan warga binaan menggunakan papan nama/name tag
- Terapis mengatur alarm akan berdering dalam waktu 3 menit.

3. Alat Bahan Buku kerja, ballpoint, alarm/jam beker (format evaluasi dan dokumentasi)

4. Terapis Mempersiapkan diri dengan pengetahuan terapi TS dan keterampilan komunikasi penggunaan diri sendiri secara terapeutik.

5. Langkah-langkah

a. Persiapan

- Mengingatkan pihak mitra tentang kontrak waktu pelaksanaan dan setting ruangan sehari sebelumnya.
- Mempersiapkan materi sesi 1 TS, infokus, alarm.

b. Pelaksanaan

Fase orientasi :

- Salam terapeutik
- Memperkenalkan nama dan panggilan terapis, kemudian menggunakan name tage.
- Menanyakan nama dan panggilan warga

- binaan.
- Melakukan validasi dengan menanyakan bagaimana perasaan warga binaan dalam mengikuti terapi TS saat ini dan evaluasi tingkat kecemasan dengan mengukur tanda-tanda vital, menanyakan selera makan/tidur dan kegiatan yang mampu dilakukan.
 - Kontrak : Menjelaskan tujuan pertemuan sesi 1 yaitu cara melakukan TS dan menyampaikan pikiran yang dirasakan, menilai pikiran yang paling mengganggu dan membuat cemas.
 - Terapis mengingatkan langkah-langkah setiap sesi sebagai berikut :
 - 1) Menyepakati pelaksanaan terapi sebanyak 3 sesi
 - 2) Lama kegiatan 30-45 menit
 - 3) Warga binaan mengikuti kegiatan dari awal sampai selesai.
- c. Fase kerja :
- Menjelaskan pengertian, tujuan, indikasi, manfaat, sesi-sesi dan pelaksanaan TS.
 - Warga binaan diminta untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran yang paling mengganggu dan membuat cemas seminggu terakhir dan menuliskannya pada buku kerja (minimal 5)
 - Tanyakan pada warga binaan yang muncul itu kenyataan atau tidak, membuat warga binaan termotivasi atau tidak, yakin atau tidak, bersifat netral atau tidak dan mudah dimonitor atau tidak.
 - Warga binaan memilih 1 dari 5 pikiran negatif yang paling mengganggu, membuat cemas dan tidak termotivasi
 - Warga binaan dipandu untuk membayangkan (sambil pejamkan mata) pikiran tersebut seolah-olah akan terjadi selama 1-3 menit sambil terapis mengatur alarm berbunyi setelah 3 menit. Saat alarm berdering, Warga binaan diminta berhenti memikirkan pikiran negatif tersebut dan mengubahnya menjadi beberapa pikiran positif
 - Instruksikan warga binaan menarik nafas dalam sebanyak 3-4 kali
 - Biarkan relaks selama 1 menit sambil membuka mata, lalu tanyakan pikiran apa yang
 - muncul dan nilai pikiran yang muncul positif atau tidak
 - Lakukan latihan sebanyak 3 kali sampai pada akhirnya timbul pikiran positif dan

membuatnya termotivasi.

- Warga binaan menuliskan pikiran positif yang muncul pada buku kerja.

Fase Terminasi :

- a. Evaluasi :
 - Menanyakan perasaan warga binaan setelah selesai TS sesi 1
 - Minta warga binaan menyebutkan kembali cara melakukan TS dengan menggunakan alarm/jam beker
- b. Tindak lanjut
Menganjurkan warga binaan untuk melakukan latihan TS dengan menganjurkan alarm/jam beker yaitu 1-3 kali setiap muncul pikiran negatif.
- c. Kontrak
 - Menyepakati kontrak evaluasi topik TS sesi 1
 - Menyepakati waktu dan tempat untuk pertemuan selanjutnya.

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 ≥ 2 pikiran positif setelah mendengarkan bunyi alarm/jam beker. Sedangkan kemampuan warga binaan dikategorikan kurang mampu bila hanya mampu menuliskan/ menyebutkan ≥ 1 pikiran positif setelah mendengarkan bunyi alarm.

Sesi 2 : Berlatih pemutusan pikiran yang mengganggu dengan tanda "STOP".

1. Setting
 - a. Terapis dan warga binaan duduk berhadapan di ruangan yang tenang dan menggunakan name tage.
 - b. Terapis menyiapkan tanda "STOP" yang terbuat dari kipas yang ditempel dengan tulisan "STOP".
2. Alat Bahan
Buku kerja, ballpoint, kipas dengan tanda "STOP" (format evaluasi dan dokumentasi)
3. Terapis
Mempersiapkan diri dengan pengetahuan terapi TS dan keterampilan komunikasi penggunaan diri sendiri secara terapeutik.
4. Langkah-langkah
 - a. Persiapan
Persiapan TS sesi 2 sama seperti sesi 1.
 - b. Pelaksanaan

Fase orientasi :

- Salam terapeutik
- Evaluasi : menanyakan perasaan warga binaan di hari tersebut dan menanyakan apakah memiliki keluhan tentang pelaksanaan sesi 1, misalnya pengembangan pikiran yang mengganggu dan membuat cemas.
- Kontrak : Menjelaskan tujuan pertemuan sesi 2
- Terapis mengingatkan langkah-langkah setiap sesi sebagai berikut :
 - 1) Lama kegiatan 30-45 menit
 - 2) Terapis menjelaskan sesi 2 secara detail dan melakukan roleplay sesi 2.

Fase kerja :

- Fase kerja TS sesi 2 sama dengan sesi 1, hanya saja alarm/jam beker pada sesi 2 ini diganti dengan kipas dengan tanda “STOP” setelah warga binaan memikirkan pikiran yang paling mengganggu dalam 1 minggu terakhir (bisa saja pikirannya pada sesi 1 atau pikiran yang paling mengganggu lainnya) dengan jeda waktu 1, 3 dan 5 menit.

Fase terminasi :

- 1) Evaluasi :
 - Menanyakan perasaan warga binaan setelah selesai TS sesi 2
 - Minta warga binaan menyebutkan kembali cara melakukan TS dengan menggunakan tanda ‘STOP’ dalam jeda waktu 1, 3 dan 5 menit.
- 2) Tindak lanjut
Menganjurkan warga binaan untuk melakukan latihan TS dengan menggunakan tanda “STOP” yaitu 1-3 kali sehari setiap muncul pikiran negatif.
- 3) Kontrak
Menyepakati kontrak evaluasi topik TS sesi 2, waktu dan tempat untuk pertemuan berikutnya.
Selanjutnya hasil sesi 2 ini dikategorikan menjadi 2 yaitu mampu dan tidak mampu. Dikategorikan mampu apabila warga binaan mampu menyebutkan/menuliskan ≥ 2 pikiran positif yang rasional setelah melihat tanda “STOP” dan dikategorikan kurang

mampu apabila hanya mampu menyebutkan/menuliskan ≤ 1 pikiran positif yang rasional setelah melihat tanda “STOP”.

Sesi 3 : Berlatih pemutusan pikiran yang mengganggu secara otomatis.

Tujuan sesi 3: Warga binaan mampu mempraktikkan pemutusan pikiran yang mengganggu secara otomatis dengan berkata/berbisik dengan berkata “STOP”. Setting, peralatan dan persiapan sama seperti sesi 2.

Pelaksanaan :

Pelaksanaan sama seperti sesi 2, perbedaannya pada sesi 3 ini warga binaan dilatih menghentikan pikiran yang mengganggu/membuat cemas dengan interval 1, 2, 3, 4 dan 5 menit dengan cara berkata/berbisik sambil berkata “STOP” pada dirinya sendiri. Terapis terus berperan mengingatkan pikiran – pikiran yang mengganggu dan memberikan kode waktu dengan hitungan bervariasi.

Selanjutnya hasil sesi 3 ini dikategorikan menjadi 2 yaitu mampu dan tidak mampu. Dikategorikan mampu apabila warga binaan mampu menyebutkan/menuliskan 2 pikiran positif yang rasional setelah berkata/ berbisik dengan kata “STOP”. dan dikategorikan tidak mampu apabila hanya mampu menyebutkan/menuliskan 1 pikiran positif yang rasional setelah dengan berkata/berbisik dengan berkata “STOP”.

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengukuran awal kecemasan pada 27 orang warga binaan yang diberikan menggunakan salah satu pendekatan dalam menghentikan pemikiran negative dengan teknik *thought stopping* didasarkan pendapat dari James G Taylor yang diaplikasikan oleh Joseph Wolpe dimana dalam menangani pikiran-pikiran obsesif dan fobik *thought stopping* melatih dalam menghentikan sedini mungkin pemikiran yang tidak diinginkan, dengan menyerukan perintah berhenti untuk peringatan pikiran yang tidak diinginkan.

Penerapan teknik *thought stopping* pada warga binaan kelas IIB Kota Padangsidimpuan menunjukkan adanya perubahan, dalam menghentikan kecemasan warga binaan yang berkaitan penghentian pemikiran negative dalam merubah proses berfikir pada warga binaan yang menjalani rehabilitasi dilembaga pemsyarakatan kelas IIB Kota

Padangsidempuan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Yani (2020) dimana teknik penghentian pikiran sangat cocok digunakan oleh konselor yang mengalami pikiran yang merusak diri (*self deviating*). Terapi ini sangat efektif dalam mengurangi perilaku alkoholik, karena penelitian menunjukkan bahwa terapi ini dapat berdampak fisik, sosial, dan psikologis pada kehidupan Anda. Terapi penghentian pikiran menggunakan metode permainan peran dan diskusi untuk memfasilitasi fokus pada aktivitas terapeutik.

Berbagai jenis terapi, termasuk terapi penghentian pikiran, disampaikan sebagai latihan pembelajaran langsung yang melibatkan perubahan pikiran negatif menjadi positif. Salah satunya terapi Penghentian Pikiran adalah jenis terapi perilaku kognitif yang membantu warga binaan mengatasi pikiran yang mengancam dengan menghentikan pikiran yang terus-menerus dan merusak. Terapi Penghentian Pikiran melibatkan Latihan Penghentian Pikiran, yang dimulai dengan sesuatu yang mengejutkan seperti alarm atau sinyal "STOP", dan diakhiri dengan suara dan bisikan sederhana yang menyebabkan narapidana menghentikan pikiran negatif. Narapidana kemudian dilatih untuk melakukan pemikiran "berhenti" secara mandiri dan otomatis tanpa bantuan terapis (Adam & Miller, 2001). Temuan ini didukung oleh pendapat bahwa terapi perilaku dianggap efektif dalam mengubah proses berpikir (Videbeck, 2008).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Warga binaan lapas kelas IIB Kota Padangsidempuan tampak antusias dalam mengikuti kegiatan penerapan teknik *thought stopping* dalam mengatasi kecemasan pecandu Narkoba Pada Warga Binaan Lapas Kelas IIB. Hal ini dibuktikan dengan antusias warga binaan melaksanakan penerapan *thought stopping* sesi demi sesi dan melakukan anjuran pada tiap sesinya, warga binaan juga mendengarkan penjelasan tentang manfaat teknik *thought stopping* dalam mengatasi kecemasan. Kegiatan penerapan teknik *thought stopping* ini dapat dilakukan lebih sering agar warga binaan dapat menangani pikiran-pikiran obsesif dan fobik *thought stopping* melatih dalam menghentikan sedini mungkin pemikiran yang tidak diinginkan, dengan menyerukan perintah berhenti untuk peringatan pikiran yang tidak diinginkan.

5. REFERENSI

- Abdurrahman, N. N., & Mubin, M. F. (2020). Penurunan Kecemasan Pasien Rehabilitasi Napza Menggunakan Terapi Teknik Thought Stopping. *Jurnal Ners Muda*
- Agustarika, B. (2009). Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Ansietas Klien dengan Gangguan Fisik di RSUD Kabupaten Sorong. Tesis. Universitas Indonesia.
- Badan Narkotika Nasional (BNN). 2022. Survei Nasional Penyalahgunaan Narkoba Tahun 2021. Jakarta Timur : Pusat Penelitian, Data, dan Informasi.
- Bakker, G. M. (2009). In Defence of Thought Stopping. *Clinical Psychologist*, 13.
- BNNP SUMUT (2022). Laporan Akuntabilitas Kinerja Instansi Pemerintah (Lakip). <https://sumut.bnn.go.id/konten/unggahan/2023/02/LAPORAN-KINERJA-2022.pdf>
- Carlson, N. R. (2012). Fisiologi Perilaku (Edisi 11). Erlangga.
- 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*.
- Hastiana, Yusuf, S., & Hengky, H. K. (2020). "Analisis Faktor Penyalahgunaan Narkoba Bagi Narapidana Di Rutan Kelas Iib Sidrap". *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, Vol. 3, No. 3.
- Kementrian Kesehatan RI. (2019). Riset Kesehatan Dampak Penyalahgunaan Narkotika Tahun 2019. Pusat Penelitian, Data, dan Informasi Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia.
- 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.poltekkestjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/328>.
- 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*
- Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 Tentang Narkotika, Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2009 Nomor 143, Tambahan Lembaran Negara

Republik Indonesia Nomor 5062

United Nations Office on Drugs and Crime (2017). Penggunaan narkotika di dunia dan efek yang timbul. http://www.unodc.org/unodc/en/frontpage/2017/June/world-drug-report2017_-29-5-million-people-globally-suffer-from-drug-use-disorders--opioidsthe-most-harmful.html.

Videbeck, S. (2008). Buku Ajar Keperawatan Jiwa. EGC.

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>

Yani, S., & Putri, L. (2020). Penerapan Terapi Thought Stopping Untuk Mengatasi Remaja Pecandu Minuman Keras. *Journal of Nursing and Public Health*.

Alwi, F., Setiawan, Asrizal. (2018). Quality of life of patients with wnd-stoma in Medan: A phenomenological study. *Belitung Nursing Journal*, 4.