Penerapan *Thought Stopping* (TS)/Menghentikan Pikiran Negatif dan *Assertive Trainning* (AT)/ Perilaku Asertif Pada Penyalahguna Napza di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Pekanbaru

Usraleli*1, Masnun², Kustiasih Lestari³

¹Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau ²Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau ³Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau *e-mail: usraleli@pkr.ac.id¹

Abstract

The main problem with Correctional Institutions is the overcrowded situation experienced by most prisons in Indonesia. One of them that experienced overcrowded is Riau. The impact is difficult to carry out effective and efficient coaching, and it triggers problems. Efforts are needed so that residents respect each other and undergo coaching through Thought Stopping and Assertive Training which aims to find out the application of Tought Stopping and Assertive Training with drug abuse in Class II A prisons in Pekanbaru. Activities in the form of training to stop negative thoughts and behave assertively. The target of PkM is 25 inmates. The implementation technique is describing, modeling, role playing, feedback, transferring. The outputs of PkM are scientific articles published in accredited national community service journals. The target is that inmates are able to break negative thoughts and behave assertively.

Keywords: Implementation of Tought Stopping and Assertive Training, Drug Abuse, Inmates

Abstrak

Permasalahan utama pada Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) adalah kelebihan penghuni (overcrowded) yang dialami sebagian besar Lapas di Indonesia. Dari 33 kanwil yang ada di Indonesia, hanya 8 kanwil yang tidak mengalami overcrowded. Salah satu kanwil yang mengalami overcrowded adalah Riau. Dampak overcrowded adalah sulit menjalankan pembinaan yang efektif dan efisien, serta memicu timbulnya masalah. Perlu upaya agar Warga Binaan saling menghargai dan menjalani pembinaan melalui Thought Stopping dan Assertive Trainning yang bertujuan mengetahui penerapan Tought Stopping dan Assertive Trainning dengan penyalahgunaan NAPZA di Lapas kelas II A Pekanbaru. Kegiatan ini berupa pelatihan penghentian pikiran negatif dan berperilaku asertif. Sasaran PkM adalah 25 Warga Binaan. Tehnik pelaksanaannya adalah describing, modelling, role playing, feedback, transferring. Luaran dari PkM ini adalah artikel ilmiah yang dipublikasikan pada jurnal pengabdian masyarakat nasional terakreditasi. Targetnya ialah Warga Binaan mampu memutuskan pikiran negatif dan berperilaku asertif.

Kata kunci: Penerapan Tought Stopping dan Assertive Training, Penyalahgunaan NAPZA, Warga Binaan

1. PENDAHULUAN

Permasalahan pada Lembaga Pemasyarakatan seakan tak kunjung ada habisnya. Permasalahan utamanya adalah pada kelebihan penghuni atau *overcrowded* yang dialami oleh sebagian besar Lapas di Indonesia. *Overcrowded* yang dimaksud adalah situasi dimana jumlah narapidana di dalam lapas lebih banyak daripada jumlah ruang atau kapasitas dari Lapas itu sendiri. Intinya jumlah Narapidana tidak sebanding dengan jumlah ketersediaan. Persoalan *overcrowded* ini sesungguhnya bukanlah masalah baru di Indonesia, melainkan merupakan masalah klasik yang sudah lama terjadi. Dari total 33 kanwil yang ada di Indonesia, hanya ada 8 kanwil yang tidak mengalami *overcrowded*. Bahkan saat ini kelebihan penghuni pada beberapa Lapas di Indonesia sudah sampai pada titik yang mengkhawatirkan. Penyebabnya adalah efek dari banyaknya pengenaan pidana penjara yang diterapkan dalam KUHP di Indonesia.

Sampai dengan saat ini tidak adanya solusi pemerintah yang komperhensif dalam menangani permasalahan ini. Selama ini yang dilakukan pemerintah hanyalah pembenahan atas kondisi yang terlihat tambal sulam. Kelebihan kapasitas memicu timbulnya berbagai masalah

antara lain : pergesekan yang terjadi di antara penghuni, perebutan makanan, tempat tidur, kamar mandi, hal lainnya yang memicu pertengkaran/keributan dan perkelahian karena saling ejek atau saling mencuri makanan dan peredaran NAPZA (Wilson, 2005 dan Hensly, et al, 2003 dalam Agustarika & Nasution, 2011). Peredaran NAPZA bisa menimbulkan berbagai konsekuensi bagi pemakainya. Pertama konsekuensi psikologis terhadap keluarga, pekerjaan dan keuangan berupa rusaknya hubungan keluarga, menurunnya prestasi belajar dan produktivitas kerja secara drastis, sulit membedakan perbuatan baik dan buruk, perubahan perilaku, menjadi sensitif dan mudah tersinggung. Kedua konsekuensi fisik yang dapat terjadi yaitu penyakit-penyakit seperti HIV/AIDS (Sullivan, Bragg, Dyehouse et al, 1995 dalam Sartika, 2010). Ketiga konsekuensi sosial berupa kecelakaan, pelecehan, child abuse, bunuh diri, prostitusi dan tindakan kriminalitas di dalam dan di luar rumah seperti mencuri, merampok dan menodong (Hawari, 2012). 50% fatalitas kenderaan bermotor diperkirakan akibat bermasalah dengan alkohol (Videbeck, 2008). Selain itu juga menimbulkan kematian 200 juta orang setiap tahunnya (BNN, 2009). Dengan adanya permasalahan overcrowded ini tujuan pemasyarakatan berupa reintegrasi sosial akan sulit untuk terwujud terutama dalam memulihkan hubungan hidup, kehidupan dan penghidupan para Warga Binaan Pemasyarakatan. Karena apabila kondisi Lapas overcrowded maka akan sangat sulit untuk menjalankan pembinaan yang efektif dan efisien.

Terdapat 5 (lima) daerah yang mengalami kelebihan kapasitas dibandingkan dengan daerah-daerah lain, daerah tersebut adalah Sumatera Utara, Kepulauan Riau, Riau, Jambi dan Bengkulu. Saat ini, daerah Riau mengalami peningkatan warga binaan yang cukup pesat seperti yang terjadi di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan (LPP) Kelas IIA Pekanbaru. Lembaga Pemasyarakatan Perempuan (LPP) Pekanbaru kelebihan kapasitas warga binaannya mencapai 154% (artinya idealnya hanya 115 orang namun telah dihuni 293 orang warga binaan). Di dalam ruangan satu ruangan 5x8 m² seharusnya dihuni oleh 9 atau 11 warga binaan meningkat drastis harus dihuni oleh 40 orang warga binaan. Kondisi yang demikian perlu dilakukan upaya-upaya agar warga binaan saling menghargai dan menjalani pembinaan di Lapas dengan baik yaitu antara lain melalui *Thought Stopping* dan *Assertive Trainning*.

Terapi *thought stopping* merupakan teknik yang efektif dan cepat untuk membantu individu menghadapi pikiran yang membuat stres dan ansietas pada warga binaan Lapas karena berpisah dengan keluarga dalam waktu lama. *Thought stopping* dilakukan dengan cara memutuskan pikiran atau obsesi yang mengancam dengan mengatakan "STOP" ketika pikiran dan perasaan yang mengancam muncul dan memberi isyarat pada individu untuk menggantikan pikiran tersebut dengan pikiran yang positif. Pelaksanaan terapi *thought stopping* menggunakan berbagai variasi dalam membantu seseorang yang sedang mencoba dan menghentikan pikiran yang tidak menyenangkan. Terapi ini dilakukan selama 45 menit setiap muncul pikiran negatif untuk kurun waktu 2 minggu (*Nursing Education, Practice and Research*, 2018).

Setelah warga binaan mampu merubah pikiran negatif menjadi positif maka warga binaan dilatih untuk berperilaku asertif atau terapi *Assertive Trainning (AT)*. Pelaksanaan terapi *Assertive Trainning (AT)*/Perilaku Assertif menggunakan berbagai variasi dalam membantu seseorang yang sedang mencoba dan menghentikan pikiran yang tidak menyenangkan. Terapi ini dilakukan selama 45 menit setiap muncul pikiran negatif untuk kurun waktu 2 minggu (*Nursing Education, Practice and Research,* 2018). Pemberian terapi ini dapat diberikan pada seseorang yang mengalami ansietas dengan pertimbangan waktu serta kondisi klien yang akan menerima terapi.

Lembaga Pemasyarakatan Perempuan (LPP) kelas IIA Pekanbaru adalah Lembaga Pemasyarakatan yang melakukan pembinaan pada masyarakat termasuk masalah NAPZA berupa penyuluhan tentang HIV/AIDS, hukum, pengembangan kepribadian dan keterampilan membuat sandal hotel dan tenun songket. Berdasarkan hasil identifikasi masalah, ditemukan 3 masalah utama yaitu : terdapat waktu kosong yang mana warga binaan tidak melakukan aktifitas apapun yang memicu pemikiran yang kadangkala negatif, banyak warga binaan yang baru saja bebas sudah masuk lagi dengan kasus yang sama, perilaku dan perkataan warga

binaan yang cenderung kasar. Berdasarkan uraian di atas, maka kami ingin melakukan kegiatan "Pengabdian Masyarakat" dalam bentuk penerapan *Thought Stopping* (TS)/menghentikan pikiran negatif dan *Assertive Trainning (AT)*/perilaku asertif pada penyalahguna NAPZA di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pekanbaru.

2. METODE

Waktu pelaksanaan penerapan *Thought Stopping* (TS) dan *Assertive Trainning* (AT) adalah pada bulan September dan Oktober 2020. Tempat pelaksanaan adalah di Lembaga Pemasyarakatan IIA Pekanbaru. Khalayak sasaran pada Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) adalah warga binaan yang sudah diseleksi oleh pihak Lapas dengan masalah penyalahgunaan NAPZA dan memerlukan penanggulangan secara komprehensif dalam rangka menanggulangi permasalahan yang mereka hadapi karena ketergantuangan NAPZA 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 25 orang.

- a) Dimulai dari penyusunan proposal pengabdian kepada Masyarakat Membuat surat permohonan izin untuk melakukan penelitian kepada Kementerian Hukum dan Hak Azazi Manusia Republik Indonesia untuk dilanjutkan ke Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pekanbaru untuk ditindak lanjuti ke Kepala Sub Seksi Bimkemaswat dan Poliklinik Lapas pada tanggal 14 September 2020 namun karena kantor Kementerian Hukum dan Hak Azazi Manusia Republik Indonesia *lockdown* karena pandemic covid-19 maka diundur mengantarkan surat tersebut 2 minggu kemudian yaitu tanggal 5 Oktober 2020.
- a. Setelah Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pekanbaru memberi izin, peneliti melaksanakan PkM pada warga binaan yang menjalani rehabilitasi yang sesuai dengan kriteria minimal tamat SD/sederajat.
- b. Tim pengabdian masyarakat melakukan konfirmasi dengan penanggung jawab poliklinik Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pekanbaru guna mendapatkan kepastian jam pembukaan dan pelaksanaan sesi 1 yang dilakukan pada tanggal 23 September 2020 di ruang poliklinik
- c. Peneliti terlebih dahulu memperkenalkan diri, manfaat, menjelaskan prosedur, lama pelaksanaan *Assertive Trainning* dan *thought stopping*, manfaat penelitian dan memperoleh persetujuan dari responden
- d. Tim Pengabdi dan pihak Lapas menyiapkan ruangan yang tenang dan nyaman yaitu di ruang kantin
- Acara pembukaan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan gambaran kegiatan Asertive Trainning (AT) secara umum yaitu penjelasan tentang pengertian, tujuan, kontrak kegiatan dan penandatanganan informed concent warga binaan. Warga binaan yang setuju menjadi partisipan pada Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) akan mendapatkan buku kerja ballpoint, name tag, masker dan tas map plastik bening. Respoden yang bersedia diminta untuk menandatangani lembar persetujuan (informed consent). Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 06 Oktober 2020. Setelah itu warga binaan diminta untuk mengisi data-data demografi antara lain: nama, tempat/tanggal lahir, agama, pendidikan, alamat, lama pemakaian NAPZA, alasan menyalahgunakan NAPZA, anggota keluarga terdekat yang juga pemakai, lama vonis dan sisa lama hukuman yang dijalani. Kegiatan pada pelaksanaan sesi 1 ini adalah pengenalan diri, sikap, perilaku asertif dan latihan asertif warga binaan. Tujuan dari sesi 1 ini adalah agar warga binaan mampu mengidentifikasi pikiran, perasaan dan mengungkapkan pikiran, perasaan dengan cara yang tepat. Pada sesi 1 ini warga binaan dilatih untuk menuliskan pada buku kerja lima kejadian dalam 1 minggu terakhir 5 (lima) kejadian yang membuat warga binaan suges yang selanjutnya penulis modifikasi menjadi 5 (lima) kejadian yang membuat warga binaan kesal/jengkel/bad mood.

Tujuan tim PkM memodifikasi latihan ini adalah agar warga binaan tidak memaksakan diri menjadi tersugesti karena berdampak negatif mengingat warga binaan adalah banyak yang sudah dalam tahap rehabilitasi. Tehnik pelaksanaan sesi 1 melalui *describing, modelling, role playing, feedback,transferring.* Kegiatan sesi 1 ini dilakukan di ruang kantin Lapas. Warga binaan dijelaskan tentang pengertian, indikasi, tujuan/manfaat dan tehnik pelaksanaan *Asertive Trainning* (AT). Setelah tim PkM yakin bahwa warga binaan memahami *Asertive Trainning* (AT) ini baru warga binaan dibimbing mengisi buku kerja halaman 2 dan 3. Kegiatan ini dilakukan 2 kali pada 25 responden (pertama kali pada 13 responden dan yang kedua kalinya pada 12 responden) dengan tujuan *social distanching*/jaga jarak

- f. Pengisian buku kerja dapat dilanjutkan di blok/kamar masing-masing wabin apabila wabin sudah mengisi sebagain besar sesi tersebut.
- Tanggal 07 Oktober 2020 dilakukan pertemuan kedua. Tujuan pertemuan ini adalah menilai/mengevaluasi kemampuan warga binaan sesi 1 yang sudah dijelaskan 2 hari sebelumnya. Kegiatan ini dilakukan agar mengetahui jumlah warga binaan yang belum mengisi 5 (lima) kejadian yang membuat warga binaan kesal/jengkel/bad mood karena jika ada warga binaan yang belum mampu sesi 1, tidak dapat mengikuti sesi 2. Jika ada warga binaan yang belum terlatih menyebutkan/menuliskan pada buku kerja lima kejadian dalam 1 minggu terakhir 5 (lima) kejadian yang membuat warga binaan suges/kesal/jengkel/bad mood. Hasil evaluasi sesi 1 ini adalah sebagian besar warga binaan sudah mampu menuliskan 3-4 kejadian yang membuat mereka suges/kesal/jengkel/bad mood artinya warga binaan mampu mengidentifikasi pikiran, perasaan dan mengungkapkan pikiran, perasaan dengan cara yang tepat. Hal ini didukung dengan hasil PkM pada tabel 4.2 bahwa mayoritas pendidikan warga binaan penyalahgunaan NAPZA terbanyak adalah berpendidikan SLTP yaitu sebanyak 13 orang atau 52 % dan SLTA/SMK/SMU sebanyak 9 orang (36%), dimana seseorang yang pendidikan SLTP dan SMA/SMK/SMU adalah pendidikan menengah termasuk jenjang yang dapat menerima pembaruan/pengetahuan.Kegiatan ini hanya diikuti 23 orang karena 2 orang sakit (sebelum sesi berikut maka 2 wabin ini dilatih oleh wabin lainnya yang 1 kamar/blok dengannya.
- h. Pada tanggal 07 Oktober 20 dilakukan pertemuan ketiga yaitu pelaksanaan Sesi 2. Tujuan pertemuan ini agar warga binaan mampu mengidentifikasi kebutuhan (sesuatu yang memang diperlukan) dan keinginan (sesuatu yang diinginkan tapi kurang diperlukan) dan mampu mengungkapkan dengan cara yang tepat.

 Bentuk kegiatannya adalah penjelasan perbedaan kebutuhan, keinginan dan cara memenuhi kebutuhan/keinginan tersebut secara asertif lalu warga binaan secara acak dilatih untuk menyebutkan contoh kebutuhan dan keinginan yang paling diingat/berkesan dalam seminggu terakhir. Kegiatan ini dilakukan pada 2-3 warga binaan sampai tim Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yakin semua warga binaan telah paham cara melakukan sesi 2. Selanjutnya warga binaan dilatih untuk menuliskan kebutuhan dan keinginan lainnya serta cara memenuhinya secara asertif secara pada buku kerja halaman 5 dan 6. Hasilnya mayoritas warga binaan tergolong kategori mampu 15 orang (60%).
- i. Tanggal 13 Oktober 2020 dilakukan kegiatan sesi 3. Kegiatan yang dilakukan pada sesi 3 ini adalah warga binaan dilatih untuk mengidentifikasi penyebab marah, alasan, ekspresi marah yang biasa dilakukan, dampaknya dan melatih klien cara mengekspresikan marah secara tepat yang meliputi bagaimana, mengapa dan alternatif pemecahan masalahnya. Kegiatan ini juga dilakukan di ruang Aula Lapas dengan cara warga binaan dijelaskan penyebab, alasan, ekspresi, dampak marah dan alternatif pemecahan masalah. Untuk memastikan bahwa warga binaan telah memahami sesi ini maka warga diminta menjelaskan ulang dan memberikan contoh sesi ini secara acak. Setelah itu warga binaan dibimbing menuliskannya di buku kerja minimal 4 dari 7 kolom yang tersedia dan sisanya dapat dilanjutkan di kamar blok masing-masing
- j. Kegiatan yang dilakukan pada sesi 4 ini adalah warga binaan dilatih untuk mengatakan "tidak" untuk permintaan yang tidak rasional dan menyampaikan alasan. Tehnik pelaksanaan sesi 4 ini adalah dengan cara melatih warga binaan untuk mengidentifikasi

permintaan yang tidak rasional dan alasannya, mengidentifikasi cara biasa menolak dan dampaknya, mengatakan "tidak" untuk permintaan yang tidak rasional dan alasan namun secara asertif.

Kegiatan pada sesi 4 ini diawali dengan review sesi 3 dan penjelasan sesi 4 tentang cara menolak suatu permintaan dan keinginan orang lain tanpa oranglain tersebut menjadi jengkel. Untuk lebih memahami sesi 4 ini, warga binaan secara acak diminta melakukan hal yang sama. Hal ini dapat dilakukan beberapa kali sampai tim PkM yakin warga binaan mengerti sesi ini. Setelah itu, warga binaan dibimbing untuk menuangkannya pada buku kerja halaman 8. Jika warga binaan sudah mampu mengisi 4 dari 7 kolom yang tersedia maka tim PkM mengakhiri sesi ini dan warga binaan dapat melanjutkannya di kamar blok masing-masing dan mereka dapat saling berdiskusi namun sesuai dengan masalah per individu. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 14 Oktober 2020 yang dihadiri seluruh responden.

- k. Kegiatan yang dilakukan pada sesi 5 ini adalah warga binaan dilatih untuk memahami perilaku asertif yang telah dilatih, memahami hambatan perilaku asertif, memahami manfaat perilaku asertif dan mempertahankan perilaku asertif pada berbagai situasi.
 - Kegiatan yang dilakukan pada sesi ini tetap seperti sesi-sesi sebelumnya dimana dilakuan terlebih dahulu evaluasi sesi 1/sesi 2/sesi 3 atau sesi 4, selanjutnya warga dijelaskan perbedaan perilaku kategori agresif, pasif dan asertif. Kegiatan berikutnya pada sesi 5 ini adalah warga binaan dilatih untuk menentukan sendiri kategori agresif, pasif dan asertif. Kegiatan ini juga menekankan bahwa warga binaan diminta jujur untuk menentukan condong termasuk ke kategori manakah prilaku mereka dalam seminggu terakhir tanpa merasa takut dampak kategori prilaku terhadap penilaian petugas lapas pada diri mereka masing-masing.

Hasil sesi ini mayoritas warga binaan adalah tergolong prilakunya asertif walaupun angka agresif juga termasuk tinggi, namun yang terpenting secara asertif mengakui kelemahan dan kekurangan yang ada pada diri seseorang.

- l. Kegiatan selanjutnya dilakukan oleh secara daring oleh petugas Lapas karena terkonfirmasi ada 80 warga binaan yang positif covid-19 (8 diantaranya adalah responden) sehingga sangat menghambat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Pengambilan data dilakukan secara google form.
 - Petugas lapas dilatih secara daring tentang pelaksanaan ketiga sesi thought stopping.
- Peneliti memberikan latihan tentang strategi pelaksanaan thought stopping di suatu ruangan pada seluruh responden. Untuk sesi 1 responden dilatih mengidentifikasi beberapa pikiran negatif terutama pikiran seputar sugesti terhadap NAPZA (minimal 5 pikiran negatif, jika lebih dari 5 semakin baik) lalu melakukan terapi dengan menggunakan alarm. Peneliti mengarahkan pikiran tersebut adalah pikiran negatif yang mengganggu dan berulang kali terjadi bagi responden. Untuk sesi 2 responden memilih/menentukan pikiran yang paling mengganggu dan membuat cemas diantara beberapa pikiran negatif di sesi 1, anak binaan lapas dianjurkan rileks dengan cara menarik nafas dalam 3-4 kali, lalu memandang satu titik pada dinding atau menutup mata sambil mengosongkan pikiran, memikirkan kembali pikiran yang mengganggu yang telah dipilih, Pada saat terapis memperlihatkan tanda "STOP" sambil mengucapkan "STOP", responden mampu menghilangkan pikiran negatif tersebut dan kembali rileks selama 1 menit, responden diarahkan menyebutkan beberapa pikiran positif untuk menggantikan pikiran negatif. Untuk sesi 3 sama tahapannya seperti sesi 2, hanya pada sesi 3 ini suara "STOP" diucapkan sendiri oleh responden dengan volume suara normal 1 kali dan dengan berbisik 1 kali, menghentikan pikiran negatif tersebut dan menyebutkan pikiran positif untuk menggantikan pikiran negatif.
- n. Tim Pengabdi melakukan observasi terhadap kemampuan responden merubah pikiran negatif menjadi positif lalu dibanding dengan sesudah dilakukan *thought stopping*/menghentikan pemikiran negatif

Setelah selesai dilakukan observasi peneliti menganalisa data yang sudah terkumpul dan disajikan dalam bentuk tabel.

A. Metode Pelaksanaan terapi pertama (*Thought Stopping*)

Pelaksanaan *Thought Stopping* (TS) ini menggunakan buku kerja yang terdiri diri dari 3 sesi, dimana setiap sesi harus dilakukan dengan baik baru boleh melanjutkan ke sesi berikutnya.

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 concent* 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

- a. Terapis dan warga binaan duduk berhadapan di ruangan yang tenang
- b. Terapis dan warga binaan menggunakan papan nama/name tag
- c. 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/jam beker.

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 tandatanda 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.

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 dalam 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/jam beker.

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

Tujuan sesi 2: Warga binaan mampu mempraktikkan 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. Teranis

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 mengganngu 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

Tabel 1. Efektifitas *Thought Stopping* (TS)/Menghentikan Pikiran Negatif Terhadap Proses Pikir di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pekanbaru Tahun 2020 (n=25)

	Before Thought	After Thought				
No	Stopping	Stopping	d	drata	d-drata	d-drata2
1	5	10	5	3,44	1,56	2,43
2	4	5	1	3,44	- 2	5,95
3	5	10	5	3,44	1,56	2,43
4	5	10	5	3,44	1,56	2,43
5	3	9	6	3,44	2,56	6,55
6	3	10	7	3,44	3,56	12,67
7	4	9	5	3,44	1,56	2,43
8	2	10	8	3,44	4,56	20,79
9	6	8	2	3,44	-1,44	2,07
10	5	2	-3	3,44	-6,44	41,47
11	2	10	8	3,44	4,56	20,79
12	2	8	6	3,44	2,56	6,55
13	6	8	2	3,44	-1,44	2,07
14	6	3	-3	3,44	-6,44	41,47
15	6	10	4	3,44	0,56	0,31
16	5	4	-1	3,44	-4,44	19,71
17	3	6	3	3,44	-0,44	0,19
18	5	5	0	3,44	-3,44	11,83
19	6	5	-1	3,44	-4,44	19,71
20	4	10	6	3,44	2,56	6,55
21	6	10	4	3,44	0,56	0,31
22	6	10	4	3,44	0,56	0,31
23	6	10	4	3,44	0,56	0,31
24	6	10	4	3,44	0,56	0,31
25	5	10	5	3,44	1,56	2,43
			86			232,16

Analisa bivarita pada penelitian ini didapatkan bahwa t hitung adalah 5,53 dan t tabel pada df 24 pada alfa 0,05 nilainya adalah 2,06. Bila kita bandingkan antara t hitung dan t tabel yaitu t hitung \geq t tabel maka alfha < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi *Thought Stopping* (TS)/menghentikan pikiran negatif sangat efektif dalam merubah proses pikir pada warga binaan yang sedang menjalani rehabilitasi di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Pekanbaru.

Hasil kegiatan PkM ini menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan warga binaan menghentikan pikiran negatif terhadap proses pikir sebelum dilakukan *thought stopping* adalah 4, 64 dan sesudah dilakukan *thought stopping* meningkat dua kali lipat yaitu menjafi 8,08. Ada peningkatan yang bermakna antara sebelum dengan sesudah dilakukan *thought stopping* sehingga menunjukkan *thought stopping* efektif dalam mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif pada warga binaan yang sedang menjalani rehabilitasi di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Pekanbaru.

Analisa bivarita pada penelitian ini didapatkan bahwa t hitung adalah 5,53 dan t tabel pada df 24 pada alfa 0,05 nilainya adalah 2,06. Bila kita bandingkan antara t hitung dan t tabel yaitu t hitung $\geq t$ tabel maka alfha < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi *Thought*

Stopping (TS)/menghentikan pikiran negatif sangat efektif dalam merubah proses pikir pada warga binaan yang sedang menjalani rehabilitasi di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Pekanbaru.

PkM ini sejalan dengan penelitian Yani & Putri (2020) dengan judul penerapan terapi thought stopping untuk mengatasi remaja pecandu minuman keras. Hasil PkM ini menunjukkan teknik thought stopping sangat cocok bagi konseli yang mempunyai pikiran yang merusak diri (self deviating). Terapi ini sangat efektif untuk mengurangi perilaku kecanduan minuman keras karena berdasarkan penelitianmenunjukan bahwa dapat mempengaruhi kehidupan negatif fisik, sosial dan psikologis. Terapi thought stopping menggunakan metode role play, dan diskusi untuk memberi kemudahan untuk berkonsentrasi dalam kegiatan terapi.

Berbagai jenis terapi dilakukan sebagai pembelajaran dan praktik secara langsung dalam upaya mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif yang salah satunya adalah Terapi thought stopping. Terapi thought stopping adalah salah satu terapi kognitif perilaku dengan melalui suatu proses menghentikan pikiran yang tinggal dan mengganggu, membantu warga binaan mengatasi pikiran yang mengancam. Terapi thought stopping memerlukan latihan pemutusan pikiran yang pada awal dengan sesuatu yang mengagetkan seperti alarm dan tanda "STOP" dan pada akhirnya dengan suara dan cukup berbisik saja warga binaan sudah dapat menghentikan pikiran negatifnya. Setelah itu warga binaan juga dilatih melakukan thought stopping secara mandiri/otomatis tanpa bantuan terapis (Adam & Miller, 2001). Hasil penelitian didukung oleh pendapat (Videbeck, 2008) yang mengatakan bahwa terapi prilaku dipandang efektif dalam mengubah proses pikir.

Assertive training dapat membantu peserta untuk bergaul dan bersikap lebih percaya diri dalam komunikasi perorangan dan kelompok serta memanfaatkan dialog atau interaksi juga mampu mandiri dalam bergaul dan tegas dalam mengambil keputusan. Melalui bermain peran yang intensif, pengungkapan perasaan dengan lebih terbuka dan tetap menghargai hak-hak orang lain, dapat mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal yang merupakan salah satu syarat terwujudnya rasa percaya diri.

Menurut Mashudi (2012) Assertive Training merupakan teknik yang bertujuan melatih keberanian seseorang dalam mengekpresikan tingkah laku tertentu yang diharapkan melalui bermain peran, latihan, atau meniru model-model social. Ada beberapa tujuan utama teknik Assertive Training, Pertama, mendorong kemampuan seseorang mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya. Kedua, membangkitkan kemampuan seseorang dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain. Ketiga, mendorong seseorang untuk meningkatkan kepercayaan dan kemampuan diri sendiri. Keempat, meningkatkan kemampuan untuk memilih tingkah laku asertif yang cocok untuk diri sendiri. Kelima menurut Kurnanto (2013) Assertive Training teknik yang digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan keberanian seseorang dalam mengekspresikan perilakuperilaku tertentu yang diharapkan melalui bermain peran. Assertive Training merupakan teknik dalam konseling.

4. KESIMPULAN

- a. Warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pekanbaru mayoritas kemampuan berlatih sesi 1 tergolong kategori mampu yaitu 21 orang atau 80%
- b. Warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pekanbaru mayoritas kemampuan berlatih sesi 2 adalah termasuk kategori mampu yaitu 15 orang atau 60%
- c. Warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pekanbaru mayoritas kemampuan berlatih sesi 3 adalah termasuk kategori kurang mampu yaitu 18 orang atau 72%.
- d. Warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pekanbaru mayoritas kemampuan berlatih sesi 4 adalah termasuk kategori mampu yaitu 18 orang atau 72%.

- e. Warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pekanbaru mayoritas kemampuan berlatih sesi 5 adalah termasuk kategori asertif sebanyak 15 orang atau 60%
- f. Kemampuan warga binaan menghentikan pikiran negatif terhadap proses pikir sebelum dilakukan *thought stopping* adalah 4, 64 dan sesudah dilakukan *thought stopping* meningkat dua kali lipat yaitu menjafi 8,08. Analisa bivarita pada penelitian ini didapatkan bahwa t hitung adalah 5,53 dan t tabel pada df 24 pada alfa 0,05 nilainya adalah 2,06. Bila kita bandingkan antara t hitung dan t tabel yaitu t hitung $\geq t$ tabel maka alfha < 0,05.

SARAN

a. Bagi pihak Manajerial Lembaga Pemasyarakatan

Meningkatkan kerja sama lintas program dan lintas sektoral antara lain dinas kesehatan, sosial dan ketenaga kerjaan agar keterampilan yang telah didapatkan saat pembinaan tetap berkesinambungan. Tujuannya adalah agar warga binaan bila sudah kembali ke masyarakat tetap ada kegiatan positif yang mencegah kembali ke perilaku menyalahgunakan narkotika, psikotropika dan zat terlarang dan menyediakan ruangan yang tenang dan nyaman agar pelaksanaan sesi-sesi *Thought Stopping* lebih maksimal lagi.

b. Perkembangan Ilmu Keperawatan

Meningkatkan keilmuan tentang faktor individu dan lingkungan perilaku menyalahgunakan narkotika, psikotropika dan zat terlarang yang dapat dijadikan bahan literature atau bahan rujukan studi kepustakaan dan sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan keperawatan jiwa dalam melaksanakan terapi spesialis *Assertive Trainning* dan *Family Psikoeducation Therapy*

c. Penelitian lebih lanjut

Melanjutkan penelitian faktor lain yang menyebabkan perilaku menyalahgunakan narkotika, psikotropika dan zat terlarang yaitu faktor ketersediaan zat

DAFTAR PUSTAKA

Adam, D., & Miller, B. . (2001). Profesionalism in Nursing Behaviors of Nurse Practitioners. *Journal of Professional Nursing*.

Agustarika, B., & Nasution, M. L. (2011). *Modul Panduan Thought Stopping*. Universitas Indonesia.

BNN. (2009). Himpunan Hasil Penelitian Penyalahgunaan dan Peredaran Gelap Narkotika. BNN.

Hawari, D. (2012). Penyalahgunaan dan Ketergantungan NAZA. FK UI.

Kurnanto, M. E. (2013). Konseling Kelompok. Alfabeta.

Mashudi, F. (2012). Psikologi Konseling. IRCiSoD.

Nursing Education, Practice and Research. (2018).

Sartika, D. (2010). Pengaruh Relapse Prevention Training Terhadap Kekambuhan dan Kepatuhan Klien Ketergantungan Heroin yang Menjalani Program Terapi Rumatan Metadon di DKI. FK

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

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