JIUBJ

Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 22(1), Februari 2022, 586-590
Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat universitas Batanghari Jambi
ISSN 1411-8939 (Online), ISSN 2549-4236 (Print)
DOI 10.33087/jiubj.v22i1.2202

Penerapan *Thought Stopping* (TS) dan *Assertive Trainning* (AT) terhadap Kecemasan Warga Binaan Sebelum Bebas di Lembaga Perempuan Kelas II A Pekanbaru

Usraleli, Erni Forwaty
Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau
Correspondence email: usraleli@pkr.ac.id

Abstrak. Kehidupan yang dijalani seorang warga binaan wanita selama berada di Lapas, membuat dirinya menghadapi berbagai masalah psikologis antara lain kehilangan keluarga, kehilangan kontrol diri, kehilangan model, dan kehilangan dukungan. Hal ini juga dapat menimbulkan terjadinya kecemasan pada warga binaan wanita terkait dengan stigma negatif yang masih ada disekitar masyarakat. Masyarakat yang masih memandang negatif tentang status mantan warga binaan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan warga binaan wanita sebelum masa pembebasan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Pekanbaru. Metode penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *Cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh warga binaan wanita di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Pekanbaru yang akan bebas dalam tahun 2017 sebanyak 30 orang, dengan menggunakan kuesioner yang telah baku dan telah dilakukan uji validitas. Berdasarkan hasil penelitian ini sebagian besar warga binaan wanita mengalami kecemasan ringan sebanyak 66,7%. Hasil dari penelitian ini tidak ditemukan ada hubungan yang mempengaruhi kecemasan warga binaan wanita sebelum masa pembebasan. Kesimpulan pada penelitian ini adalah mayoritas warga binaan wanita di Lemabag Pembinaan Khusus Anak Pekanbaru mengalami kecemasan ringan dan dari empat faktor yang diteliti ditemukan satu faktor yang mempengaruhi kecemasan warga binaan wanita yaitu faktor lingkungan sosial dengan kategori lingkungan tidak kondusif. Saran untuk warga binaan adalah lebih meningkatkan kepercayaan diri dan mengasah kemampuan selama di Lapas untuk bisa memperisapkan diri setelah keluar dari Lapas.

Kata kunci: Bebas; Kecemasan; TS-AT; Warga binaan

Abstract. *The life that a female citizen lives in prison makes her face psychological problems such as loss of family, loss of self-control, model loss, and loss of support. It can also lead to anxiety among female assisted people associated with the negative stigma that still exists around the community. People who still look negative about the status of ex-citizens. The purpose of this study was determine the factors that affect the anxiety of female assisted people before the liberation period at the Institute of Special Education Children Pekanbaru. This research method is done by using Cross sectional method. The population of this study is all female assisted citizens in Special Education Institution Anak Pekanbaru children who will be free in the year 2017 as many as 30 people, using a questionnaire that has been standardized and has been tested the validity. Based on the results of this study most of the female assisted people experience mild anxiety as much as 66,7%. The results of this study found no relationship that affects the anxiety of female assisted women before the liberation period. The conclusion of this research is the majority of female assisted people in Lemabag Special Education of Children of Pekanbaru have mild anxiety and from four factors studied, one factor that influence the anxiety of female assisted people is social environment factor with environment category is not conducive. Suggestions for the targeted citizens is to increase confidence and hone skills during the prison to be able to suck themselves after coming out of prisons.*

Keywords**:** *Liberty; Anxiety; TS-AT; Women prison*

PENDAHULUAN

Zaman sekarang banyak sekali kita jumpai kasus kriminal yang meresahkan masyarakat dimulai dari pemberitaan tentang adanya pembunuhan, pencurian, perampokan, penipuan,bahkan penggunaan zat terlarang. Bukan hanya kaum pria saja yang melakukan tindak kejahatan seperti di atas, sekarang kaum wanitapun banyak juga melakukan tindakan kejahatan seperti itu. Kelompok wanita yang kita kenal memiliki sifat yang lemah lembut dan relatif lemah daripada kaum lelaki ternyata bisa juga melakukan kejahatan. Secara global 5% dari seluruh jumlah warga binaan adalah wanita, namun jumlah ini cenderung meningkat pesat terutama di negara dengan tingkat penggunaan zat terlarang tinggi (*World Female Imprisonment List* dalam Putri, 2014).

Kehidupan yang dijalani seorang warga binaan wanita selama berada di penjara, membuat dirinya menghadapi berbagai masalah psikologis antara lain kehilangan keluarga, kehilangan kontrol diri, kehilangan model, dan kehilangan dukungan. Para warga binaan wanita tentu berharap setelah mereka keluar dari Lembaga Pemasyarakatan tersebut akan mendapatkan kebebasan dan merasakan kembali sebagai manusia yang penuh dengan harapan akan diterima di lingkungannya kembali. Namun demikian tidak semua harapan akan sesuai dengan realitas yang diinginkan. Para mantan warga binaan lebih banyak mendapatkan reaksi negatif dari lingkungan sekitarnya. Padahal dukungan sosial dari teman dan keluarga mutlak dibutuhkan oleh mereka (Meilina, 2013).

Viktoria (2007) dalam Utari (2010) menyatakan kebanyakan masyarakat tidak suka dan menentang mantan warga binaan kembali di tengah-tengah masyarakat yang pada akhirnya mendeskritkan atau menurunkan status warga binaan dari seorang yang seutuhnya menjadi seseorang yang tercemar dan diabaikan karena perbuatan yang pernah dilakukan oleh para warga binaan. Persepsi masyarakat tentang seorang warga binaan yang berlebihan memberikan efek yang buruk terhadap persepsi warga binaan di masyarakat tentang diri mereka, sehingga warga binaan kehilangan rasa kepercayaan diri dan merasakan kecemasan menghadapi penerimaan masyarakat setelah hukuman berakhir (Kartono, 2011).

Butteefirld (2003) dalam Utari (2010) menyebutkan bahwa warga binaan wanita secara hak dan kewajiban sama dengan laki-laki, namun secara psikologis warga binaan wanita lebih rentan terhadap keadaan emosi dan kesehatan mentalnya. Warga binaan wanita lebih rentan mengalami *mental illness* (depresi) dibandingkan dengan warga binaan laki-laki. Masalah psikologis yang dialami oleh warga binaan wanita diantaranya yaitu kecemasan, phobia dan *anti social personality*. Seorang warga binaan wanita juga merasa cemas sewaktu keluar dari Lembaga Pemasyarakatan tentang penerimaan masyarakat tentang status mereka sebagai mantan warga binaan. Kebanyakan dari masyarakat tidak mau menerimanya kembali karena selama ini masyarakat masih mempunyai stigma negatif terhadap warga binaan.

Penelitian Novianto (2008) dalam Utari (2010) menyatakan di Lembaga Pemasyarakatan Indonesia ditemukan ada beberapa warga binaan yang mengalami kecemasan yang berlebihan. Dampak dari kecemasan yang berlebihan itu ialah emosi yang datang secara tiba-tiba, lebih banyak melamun, menangis, tertutup terhadap sesama penghuni lapas dan bahkan mudah curiga terhadap orang lain. Kecemasan yang dirasakan oleh warga binaan meliputi kekhawatiran akan pandangan masayarakat terhadap mantan warga binaan dan peran menjadi seorang ibu bagi anak-anak, penerimaan seorang anak terhadap ibu mantan warga binaan, peran seorang istri terhadap suami serta cemas menanti untuk bisa berkumpul dengan keluarga.

Total jumlah warga binaan yang ada di daerah Riau sebanyak 8.937 orang. Lebih dari sepertiganya merupakan warga binaan dengan kasus narkotika, sebanyak 3.064 orang merupakan terpidana dengan status sebagai pengedar, sisanya merupakan penyalahgunaan atau pengguna narkotika. Untuk jumlah warga binaan wanita di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Pekanbaru ada sekitar 250 orang yang masih dalam masa penahanan. Dari kasus di atas dapat kita pastikan bahwa akan ada banyak warga binaan yang mengalami diskriminasi dari keluarga hingga lingkungan tempat mereka tinggal, bahkan mungkin mereka bisa mendapatkan perilaku yang kurang menyenangkan setelah keluar dari Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS). Hal inilah menyebabkan pikiran warga binaan menjadi cemas dan bahkan bisa berdampak menjadi depresi ringan bahkan berat.

Rochman (2010) dalam Utari (2010) mengatakan tanda-tanda atau gejala kecemasan yang muncul pada warga binaan wanita yang mengalami kecemasan biasanya timbulnya rasa khawatir yang berlebihan, gelisah, kurang tidur, sulit berkonsentrasi, dan nafsu makan berkurang. Gejala mental lainnya yang bisa muncul seperti lebih banyak melamun, mudah menangis, tertutup terhadap sesama penghuni Lapas, adanya emosi yang tidak stabil yang menyebabkan lebih mudah marah dan mudah tersinggung terhadap orang lain.

Lembaga Pemasyarakatan adalah tempat untuk melaksanakan pembinaan pada warga binaan pria maupun wanita agar dapat melakukan proses sosialisasi terhadap masyarakat hingga dapat berperan kembali menjadi anggota masyarakat yang bebas dan bertanggungjawab. Kegiatan di dalam Lapas bukan hanya sekedar untuk menghukum atau menjaga warga binaan tetapi mencangkup proses pembinaan agar warga binaan menyadari kesalahannya dan memperbaiki diri dan tidak mengulangi tindak pidana yang pernah dilakukannya. Dengan demikian jika warga binaan di Lapas kelak bebas dari hukuman, mereka dapat diterima kembali oleh masyarakat dan lingkungannya dan dapat hidup secara wajar seperti sediakala. Upaya ini dapat dilakukan dengan cara memberikan latihan penghentian pemikiran negatif menjadi pemikiran positif. Terapi *Thought Stopping* merupakan salah satu bagian dari terapi perilaku yang dapat digunakan untuk membantu klien mengubah proses berpikir (Videbeck, 2008). Penghentian pikiran (*Thought Stopping*) merupakan salah satu contoh dari teknik psikoterapeutik kognitif behavior yang dapat digunakan untuk membantu seseorang mengubah proses berpikir. Mengubah proses berpikir merupakan hal penting bagi seorang anak didik binaan Lapas dengan tujuan menjalani hukuman dengan semangat dan mengisi kegiatan yang bersifat produktif. *Thought Stopping* merupakan keterampilan memberikan instruksi kepada diri sendiri (swaperintah) untuk menghentikan alur pikiran negatif melalui penghadiran rangsangan atau stimulus yang mengagetkan.

Adam and Miller (2001)berpendapat bahwa *thought stopping* adalah metode penghentian pikiran yang dapat membantu mengatasi perasaan ansietas yang mengganggu dan menghambat relaksasi, Donald menyebutkan *thougth stopping* sebagai suatu bentuk latihan penghentian pikiran dengan melihat hubungan antara pikiran yang disadari dan yang tidak disadari.

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. Terapi *thought stopping* merupakan

teknik yang efektif dan cepat untuk membantu individu menghadapi pikiran yang membuat stres dan ansietas pada anak didik Lapas karena berpisah dengan keluarga dalam waktu lama. Dasar kerja dari terapi ini adalah secara sadar memerintah pikiran untuk berhenti saat individu menghentikan pikiran yang membuat ansietas, pikiran individu diganti dengan pikiran yang lain yang positif dan realistis.

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). Pemberian terapi ini dapat diberikan pada seseorang yang mengalami ansietas dengan pertimbangan waktu serta kondisi klien yang akan menerima terapi.

Tujuan terapi *thought stopping* adalah membantu klien mengatasi kecemasan, mengatasi pikiran negatif yang sering muncul, dan mengatasi pikiran obsesif dan fobia. Teknik *thought stopping* paling baik digunakan ketika pikiran disfungsional pertama mulai muncul.

Pelaksanaan *thought stopping* dilakukan dalam tiga sesi, yaitu sesi 1 mengidentifikasi dan putuskan pikiran yang mengganggu dan mengancam serta menimbulkan stres, sesi 2 berlatih pemutusan pikiran dengan menggunakan rekaman dan sesi 3 berlatih pemutusan pikiran secara otomatis. *thought stopping* dapat dilakukan di ruangan yang nyaman bagi warga binaan Lapas. Metode yang digunakan adalah diskusi, tanya jawab dan *role play*. Untuk memperlancar terapi ini diperlukan alat dan bahan berupa alat tulis, kertas, alarm dan alat perekam. Setelah warga binaan mampu merubah pikiran negatif menjadi pikiran positif maka selanjutnya dilatih berperilaku asertif.

Keluhan di atas menggambarkan jika yang dirasakan oleh warga binaan adalah keluhan tentang dukungan keluarga yang kurang. Sementara mereka beranggapan jika keluarga datang berkunjung untuk melihat keadaan mereka selama di dalam Lapas berarti keluarga masih mau memberikan semangat dan motivasi kepada mereka untuk bisa berubah menjadi seseorang yang lebih baik. Selain itu mereka memikirkan tentang pandangan lingkungan sosial masyarakat di sekitar daerah tempat tinggal mereka, warga binaan wanita beranggapan setelah mereka keluar dari Lapas mereka akan di anggap sebagai seseorang yang pernah melakukan kegiatan yang tidak baik dan hal ini yang juga menyebabkan padangan mereka menjadi cemas saat mereka keluar dari Lapas. Pengaruh lain yang mereka cemaskan adalah sulitnya mereka mendapatkan pekerjaan setelah mereka keluar dari Lapas karena mereka takut jika masyarakat tidak mau bahkan tidak mempercayai jika ingin mempekerjakan mantan warga binaan sebagai pegawai mereka. Mereka merasa masyarakat masih takut jika seorang mantan warga binaan wanita masih bisa melakukan tindakan kejahatan yang akan membahayakan masyarakat di tempat mereka bekerja nanti. Warga binaan juga mengeluhkan tentang kurangnya kedekatan mereka kepada Tuhan yang menyebabkan timbulnya perasaan seperti cemas, lebih mudah emosi, gelisah, dan kesulitan untuk beristirahat di malam hari. Mereka juga mengakui jika mereka jarang sekali beribadah dan mendekatkan diri kepada Tuhan nya.

Studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan tanggal 05 Juni 2020 di Lembaga Perempuan Kelas II A Pekanbaru didapatkan ada sekitar 250 warga binaan wanita yang berada di Lapas tersebut. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan pada salah satu pegawai Lapas tersebut didapatkan hasil 30 orang yang sedang menunggu masa pembebasan. Program pembinaan yang ada di Lembaga Perempuan Kelas II A Pekanbaru menggunakan pembinaan dengan TC *(therapeutic community)*.

Kartono (2011) mengatakan kecemasan pada warga binaan wanita merupakan respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang berbahaya jika tidak ditangani segera. Karena kecemasan akan berdampak buruk pada mereka. Salah satu dampak buruk yang akan dialami warga binaan wanita adalah timbulnya pemikiran tentang bagaimana nasib masa depan mereka setelah keluar dari Lapas dan hal ini pula yang akan membuat timbulnya depresi berat pada warga binaan jika tidak ditangani segera.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Pre Experimental* dengan desain penelitian *Two Group Pretest-Posttest Design*, dimana menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding. Pada desain ini terdapat *pre-test* sebelum diberikan *Thought Stopping* (TS) dan *post-test* setelah diberikan *Thought Stopping* (TS) dan *Assertive Trainning* (AT) terhadap tingkat kecemasan menghadapi masa bebas pada warga binaan. Penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling*, dimana teknik penentuan sampel mengurutkan waktu warga binaan yang akan bebas sampai jumlah sampel yang dibutuhkan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Pekanbaru yang akan bebas dan belum mengetahui tentang *Thought Stopping* (TS) dan *Assertive Trainning* (AT) yaitu 30 orang warga binaan.

Sampel yang digunakan dalam penelitian diambil dari populasi yang akan diteliti. Dalam pengambilan sampel, penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* dimana metode pemilihan sampel yang dilakukan berdasarkan maksud atau tujuan tertentu yang ditentukan oleh peneliti. Kriteria pengambilan sampel yang perlu dicantumkan dalam penelitian ini adalah kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi (kriteria yang layak diteliti) adalah karakteristik umum subyek

penelitian dari suatu populasi target dan terjangkau yang akan diteliti. Kriteria eksklusi (kriteria yang tidak layak diteliti) adalah menghilangkan/mengeluarkan subyek yang memenuhi kriteria inklusi (Setiadi, 2013).

Adapun kriteria inklusi dari sampel adalah:

1. Warga binaan yang bersedia menjadi responden.
2. Warga binaan yang belum pernah mendapatkan terapi *Thought Stopping* dan *Assertive Trainning* (AT) (wawancara dengan pihak lapas).
3. Warga binaan yang akan bebas dalam 1-2 tahun ke depan.

Adapun kriteria eksklusi adalah sebagai berikut:

1. Warga binaan yang akan bebas dalam 2 bulan ke depan.
2. Warga binaan yang tidak hadir saat penelitian baik karena sakit maupun penyakit kronis.

Pengumpulan data dilakukan setelah pengisian kuesioner. Wawancara dilakukan dengan mengamati perilaku (sikap) responden yang disesuaikan dengan kuesioner. Setelah kuesioner sudah terisi penuh, maka peneliti akan menilai masing-masing kelompok dengan memperhatikan tingkat kecemasan yang telah diisi responden. Masing-masing tingkat kecemasan diberi penilaian antara 0-4. Diberikan nilai 0 apabila responden mencentang (√) pada kolom tidak ada gejala, nilai 1 apabila responden mencentang (√) pada kolom gejala ringan, nilai 2 apabila responden mencentang (√) pada kolom gejala sedang, nilai 3 apabila responden mencentang (√) pada kolom gejala berat, dan nilai 4 apabila responden mencentang (√) gejala berat sekali. Setelah isi dari kuesioner dijumlahkan, maka total skor dari kuesioner tersebut dikategorikan tidak ada kecemasan apabila skor kurang dari 14, kategori kecemasan ringan apabila skor 14-20, kategori kecemasan sedang apabila skor 21-27, kategori kecemasan berat apabila skor 28-41, dan kategori kecemasan berat sekali apabila skor 42-56.

Setelah hasil dari kuesioner sudah didapatkan, maka peneliti akan menerapkan *Thought Stopping* (TS) mulai dari sesi 1 sampai dengan sesi 3 (warga binaan boleh mengikuti sesi berikutnya apabila sesi sebelumnya sudah paham, jika belum paham maka sesi tersebut diulangi lagi. Setelah *Thought Stopping* (TS) warga binaan dilanjutkan dilatih dengan *Assertive Trainning* (AT) mulai dari sesi 1 sampai sesi 5. Setelah TS dan AT diberikan, peneliti memberikan kuesioner dan melakukan wawancara kembali kepada masing-masing responden. Peneliti akan menilai dan menjumlahkan skor dari kuesioner yang telah diisi oleh masing-masing responden untuk mendapatkan hasil dari perlakuan yang sudah diberikan yaitu berupa tingkat kecemasan pada responden tersebut.

Peneliti menggunakan Instrumen penelitian berupa kuesioner *check list* dengan menggunakan skala HRS-A (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*), yang diberikan pada warga binaan sebelum diterapkan *Thought Stopping* dan *Assertive Trainning*. Kuesioner tersebut terdiri atas 14 kelompok gejala yaitu perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala *somatik*, gejala sensorik, gejala kardiovaskuler, gejala pernapasan, gejala *gastrointestinal*, gejala urogenital, gejala vegetatif dan perilaku sewaktu wawancara.

Pengumpulan data dimulai saat peneliti membagikan lembaran kuesioner kepada responden untuk diisi sesuai dengan petunjuk pengisian. Responden dapat memilih 5 pilihan yaitu memilih skor 0 bila warga binaan tidak mengalami gejala/keluhan, memilih skor 1 bila warga binaan mengalami 1 saja dari gejala yang ada, memilih skor 2 bila warga binaan mengalami ½ saja dari gejala yang ada, memilih skor 3 bila warga binaan mengalami lebih dari ½ gejala yang ada dan memilih skor 4 bila warga binaan mengalami semua gejala pada masing-masing gejala kecemasan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi Tahun 2021 (n=33)

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
Ringan	4	12
Sedang	**28**	**84**
Berat	1	3
Jumlah	**33**	**100%**

Berdasarkan dari 33 responden memiliki tingkat kecemasan sebelum melakukan intervensi mayoritas sedang sebanyak 28 orang (84%), ringan sebanyak 4 orang (12%) dan berat ada 1 orang (3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sesudah Intervensi Tahun 2021 (n=33)

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
Ringan	**25**	**75**
Sedang	4	12,5
Berat	-	-
Tidak cemas	4	12,5
Jumlah	**33**	**100%**

Berdasarkan dari 33 responden memiliki tingkat kecemasan sesudah melakukan intervensi mayoritas ringan sebanyak 25 orang (75%).

Kondisi kecemasan warga binaan perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Klas II Pekanbaru sebelum bebas sebagian besar adalah berada pada kategori sedang. Hal ini disebabkan oleh adanya keinginan dari dalam diri (id) warga binaan yang cemas karena tidak diterima oleh keluarga dan masyarakat pada saat mereka bebas ke masyarakat. Adanya stigma negatif masyarakat terhadap mantan narapidana masih melekat pada diri wabin sehingga terjadi konflik emosional yang menimbulkan kecemasan pada diri warga binaan menjelang bebas. Hal ini menimbulkan gejala-gejala

psikologis yang muncul seperti depresi berat, kecemasan dan lainnya. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan Bureau Of Justice Statistics yang menemukan fakta bahwa pada tahun 1998 sebanyak 23.6% warga binaan perempuan teridentifikasi mengalami gangguan kesehatan mental dibanding laki-laki yang hanya 15.8% bahkan setiap 1 dari 4 perempuan di dalam lapas teridentifikasi mengalami gangguan kesehatan mental.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti di Lembaga Perempuan kelas II A Pekanbaru, mayoritas responden yang mengalami kecemasan berada dalam kelompok 34-38 tahun sebanyak 15 orang (45%). Hal ini tidak sesuai dengan teori Lestari (2015) yang mengatakan bahwa umur yang lebih muda lebih menderita stres dari pada usia tua. Semakin tua umur seseorang semakin banyak hal yang ia pikirkan, di usia 30 tahun ke atas banyak dari orang dewasa mengalami berbagai macam masalah yang membuat mereka lebih mudah dalam mengambil sikap untuk bisa menyelesaikan masalah, sementara jika umur yang lebih muda belum bisa mengambil sikap dalam menyelesaikan masalah dan hal inilah yang menyebabkan tingkat kecemasan pada usia muda jauh lebih meningkat.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti di Lembaga Perempuan kelas II A Pekanbaru, mayoritas respon tingkat pendidikannya adalah SLTP sebanyak 21 orang (63%). Hal ini sejalan dengan teori Lestari (2015) yang mengtakan bahwa tingkat pendidikan seseorang berpengaruh dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang datang baik dari dalam maupun dari luar. Pendidikan yang rendah menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan. Serta tingkat pengetahuan yang rendah mengakibatkan seseorang mudah mengetahui stress.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bulantika and Sari (2019) dengan judul *The Effectiveness of Assertive Training Techniques and Tought-Stopping Techniques to Increase Student Assertiveness Ability* yang dilakukan kepada 24 siswa di Bandar Lampung, didapatkan hasil bahwa *Assertive Training* dan *Tought Stopping* berpengaruh terhadap peningkatan asertif siswa. Fortinash (2003) mengatakan bahwa *Assertive Trainning* dapat melatih kemampuan seseorang untuk mengungkapkan pendapat, perasaan, sikap dan hak tanpa disertai adanya perasaan cemas. Hal ini dapat meningkatkan penilaian terhadap diri dan orang lain, meningkatkan harga diri, meningkatkan kemampuan dalam membuat keputusan hidup, melatih keterampilan interpersonal dasar seseorang (Kaplan, Sadcock and Grebb, 2011) sehingga dapat mengurangi kecemasan baik kecemasan yang berasal dari dalam individu maupun dari luar individu. Peneliti berpendapat bahwa penerapan *Thought Stopping* (TS) dan *Assertive Trainning* (AT) berpengaruh terhadap kecemasan warga binaan sebelum bebas di Lembaga Perempuan kelas II A Pekanbaru.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti di Lembaga Perempuan kelas II A Pekanbaru, dapat dikatakan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah melakukan intervensi *Thought Stopping* dan *Assertive Trainning* terhadap warga binaan, yaitu sebelum melakukan intervensi mayoritas tingkat kecemasan responden adalah sedang sebanyak 28 orang (84%), sedangkan setelah melakukan intervensi mayoritas tingkat kecemasan responden adalah ringan sebanyak 25 orang (75%). Maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh Pengaruh *Thought Stopping* dan *Assertive Training* Terhadap Tingkat Kecemasan Warga Binaan Menjelang bebas di Lembaga Perempuan Kelas IIA Pekanbaru.

DAFTAR PUSTAKA

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

Bulantika and Sari (2019) 'The Effectiveness of Assertive Training Techniques and Thought-Stopping Techniques to Increase Student Assertiveness Ability'. Available at: http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio/article/view/3736.

Fortinash (2003) *Psychiatric Mental Health Nursing*. USA: Mosby.

Kaplan, Sadcock and Grebb (2011) *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis Jilid Satu*. Jakarta: Binarupa Aksara.

Lestari, T (2015). *Kumpulan teori untuk kajian pustaka penelitian kesehatan*. Yogyakarta : Nuha medika.

Kartono, K. (2011) *Patologi Sosial Jilid I*. Jakarta: Trans Info Media.

Meilina (2013) 'Dampak Psikologis Bagi Narapidana Wanita yang Melakukan Tindak Pidana Pembunuhan dan Upaya Penanggulangannya'. Available at: http://download.portalgaruda.org/article.php?article=187866&val=6466&title.

'Nursing Education, Practice and Research' (2018).

Putri, E. . (2014) 'Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Muaro Padang tahun 2014'. Available at: http://jurnal.fkep.unand.ac.id/index.php./ners/article/download/37/32.

Setiadi (2013) *Konsep dan Praktir Penulisan Riset Keperawatan Ed.2*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Utari (2010) 'Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Warga Binaan Wanita Menjelang Bebas di Lembaga Permasyarakatan Kelas II A Bandung'. Available at: http://jurnal.unpad.ac.id.

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