

PENGARUH RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY (REBT) DALAM MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI MASA DEPAN PADA PENYALAHGUNA NAPZA DI PANTI REHABILITASI

Eva Siburian, Karyono, Dian Veronika Sakti Kaloeti

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof Sudharto. SH, Kampus Tembalang, Semarang, 50275

evasiburian.psi@gmail.com ; karyono@undip.ac.id ; veronikasakti@undip.ac.id

Abstract

Abuse of Narcotic Drugs, Psychotropic and Addictive Substance (NAPZA) can be caused by anxiety which is not normally owned by individuals. One type of anxiety is the future anxiety. Methods of handling future anxiety in this research are Rational emotive behavioral therapy (REBT). REBT is given by provide material about future anxiety, understand and change the irrational beliefs. The current study aims to determine the effect of REBT in reducing future anxiety of drug abuse in rehab. Research subject are drugs abuser who is undergoing drug rehabilitation program in Nursing Home Pamardi Putra Mandiri and has future anxiety score in the high category (minimum score 89). The design of the study is the single case of ABA design. The gathering of data was performed by using Facing the Future Anxiety Scale, interviews, and home tasks. The results of hypothesis testing that were done by visual analysis graphs of future anxiety and qualitative analysis showed that REBT programs had the effect to reduce future anxiety. The pattern of change varied between one subject with another subject. The results of follow-up showed that the results, which were obtained by the subject were affected by the commitment and consistency in applying the materials provided on the subject.

Keywords : future anxiety, drugs abuse, anxiety

PENDAHULUAN

Pada negara berkembang seperti Indonesia, masalah pemakaian Narkotika, Alkohol, Psikotropika, dan Zat Adiktif (NAPZA) merupakan salah satu masalah besar yang harus dihadapi (Jakarta Post, 2003, h.20). Berdasarkan data yang diperoleh dari Departemen Kesehatan Republik Indonesia, dua hingga empat persen (sekitar 231 juta jiwa) merupakan pengguna NAPZA. Pengguna NAPZA terbanyak merupakan kelompok remaja, yakni 17 tahun (Wawasandigital, 2009). Tingginya angka penyalahguna NAPZA juga diikuti oleh tingginya angka *relapse*. Penelitian yang dilakukan oleh Brownell (dalam Alloy, 1999, h. 324) menyebutkan bahwa tingkat *relapse* berkisar dari 50 hingga 90 persen.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Hawari, terdapat tiga faktor utama yang mendorong terjadinya *relapse*, yaitu: faktor teman, faktor sugesti (*craving/desire*), dan faktor stres (Hawari, 2002, h. 203). Berdasarkan penelitian tersebut dapat dilihat bahwa stres merupakan salah satu faktor pemicu terjadinya *relapse*. Stres dapat menimbulkan reaksi emosional negatif, seperti depresi, frustrasi, dan kecemasan. Kerentanan penyalahguna NAPZA terhadap kecemasan dapat menimbulkan *craving* atau hasrat untuk mengkonsumsi NAPZA. *Craving* dapat muncul karena adanya keinginan penyalahguna NAPZA untuk meredakan atau menghilangkan emosi-emosi negatif yang timbul saat menghadapi stresor (Carson, 2000, h.386).

Penelitian yang dilakukan oleh Kushner dkk. pada tahun 2005 (dalam Schmidt, 2007, h. 204) menunjukkan fakta bahwa gangguan kecemasan dapat meningkatkan resiko terjadinya *relapse* pada penyalahguna NAPZA. Hatsukami dalam penelitiannya terhadap pasien-pasien penyalahguna NAPZA yang dirawat ulang menemukan derajat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan derajat kecemasan sebelumnya, dan lebih tinggi dari derajat kecemasan pada mereka yang tidak mengalami kekambuhan (dalam Hawari, 1990, h.44).

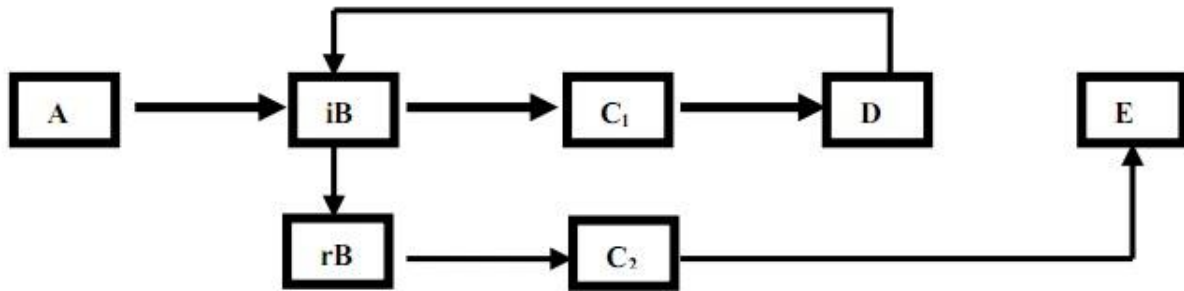
Survei awal peneliti di tempat rehabilitasi Panti Pamardi Putra (PPP) "Mandiri" Semarang memperkuat temuan di atas. Survei awal dilakukan dengan menyebarkan 37 angket kepada penyalahguna NAPZA yang sedang menjalani program rehabilitasi di PPP Mandiri. Hasilnya 20 orang menyatakan bahwa mereka mengalami kecemasan selama menjalani program rehabilitasi, dan sisanya mengalami stres dan depresi. Untuk mengungkap lebih jauh mengenai kecemasan yang dirasakan, peneliti melakukan wawancara dengan pembina serta mantan penyalahguna NAPZA yang sedang menjalani program rehabilitasi. Hasil wawancara awal menunjukkan bahwa kecemasan yang paling sering dirasakan oleh para penyalahguna NAPZA yang sedang menjalani program rehabilitasi adalah kecemasan menghadapi masa depan.

Kecemasan menghadapi masa depan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang terkait dengan berbagai masalah yang harus dihadapi dalam masa perkembangannya yang berpengaruh pada aspek afektif, kognisi, dan perilaku. Masalah yang menjadi sumber kecemasan dalam menghadapi masa depan berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan dan kehidupan berkeluarga. Kendall

dan Hammen (1998, h.160) mengemukakan empat aspek dari kecemasan yang merupakan kecenderungan individu untuk merespon kecemasan, yaitu aspek kognitif, aspek afektif, aspek fisiologis, dan aspek perilaku.

Kecemasan yang dirasakan penyalahguna NAPZA merupakan manifestasi dari keyakinan irasional yang dimiliki, yaitu bahwa ia tidak dapat bertahan menghadapi stres dan kecemasan tanpa bantuan NAPZA. Keyakinan irasional ini membuat penyalahguna NAPZA memiliki toleransi stres yang rendah dan kecemasan yang tidak wajar. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis (misalnya gemetar, detak jantung meningkat, ketegangan pada otot tubuh) dan psikologis (misalnya gelisah, merasa rendah diri, bingung, sulit berkonsentrasi). Inilah yang pada akhirnya mengganggu aktivitas mereka dalam mengikuti program rehabilitasi. Salah satu pendekatan terapi yang efektif untuk menurunkan kecemasan menghadapi masa depan adalah Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT), yakni dengan prinsip ABC.

Ellis (dalam Dryden, 2009, h.15) mengemukakan bahwa terdapat tiga hal yang terkait dengan perilaku, yaitu *antecedent event* (A), *belief* (B), dan *emotional consequence* (C), yang dikenal dengan konsep A-B-C. Secara lengkap dikenal dengan model ABCDE (Dryden, 1998, h. 3). Ellis menyatakan perilaku seseorang, khususnya konsekuensi emosi, seperti senang, sedih, cemas, bukan disebabkan langsung oleh peristiwa yang dialami individu. Perasaan-perasaan ini diakibatkan cara berpikir atau sistem keyakinan seseorang. Keterkaitan antara A, B, dan C dapat digambarkan seperti gambar 1.



Gambar 1. Model ABCDE

Keterangan:

- A : peristiwa pendahulu
- iB : keyakinan irasional
- rB : keyakinan rasional
- C1 : konsekuensi yang tidak sehat
- C2 : konsekuensi yang sehat
- D : penyangkalan
- E : perubahan yang efektif

METODE

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini berjumlah tiga orang penyalahguna NAPZA dengan kriteria usia 13 hingga 25 tahun, sedang menjalani program rehabilitasi dan mengalami kecemasan menghadapi masa depan dalam kategori tinggi. Subjek diperoleh dari Panti Pamardi Putra Mandiri Semarang.

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan Desain Subjek Tunggal (*Single Case Design*). Desain kasus tunggal dapat berupa beberapa subjek dalam satu kelompok atau subjek yang diteliti adalah tunggal (N=1) (Latipun, 2006, h. 139). Pada desain eksperimen kasus tunggal, upaya untuk mengetahui efek suatu perlakuan yaitu dengan membandingkan kondisi subjek dari waktu ke waktu, serta melakukan pengukuran sebelum,

selama dan sesudah pemberian perlakuan pada subjek. Subjek diamati berulang-ulang perilakunya pada keadaan tanpa perlakuan dan dengan perlakuan secara bergantian. Hasil perubahan perilaku sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan tersebut, kemudian dibandingkan terhadap subjek sendiri. Pengukuran pada penelitian ini dilakukan sebelum *treatment*, selama *treatment*, dan setelah *treatment* dilakukan untuk mengukur tingkat kecemasan menghadapi masa depan pada subjek. Kecemasan menghadapi masa depan subjek diukur dengan menggunakan Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan.

Pengumpulan Data

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan, Termometer Kecemasan, tugas rumah, wawancara.

1. Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan disusun oleh peneliti dengan jumlah aitem sebanyak 38 aitem dengan reabilitas 0,935;
2. Termometer Kecemasan sebagai self monitoring. Subjek lebih menyadari dan mengetahui tingkat kecemasan yang dialami di awal dan akhir pertemuan. Termometer Kecemasan juga digunakan

sebagai data tambahan dalam menganalisis pengaruh REBT yang diberikan;

3. Review untuk memastikan subjek telah memahami inti dari materi di pertemuan sebelumnya;
4. Tugas Rumah dengan tujuan subjek semakin memahami materi yang telah diberikan yaitu dengan mempelajari sendiri materi yang telah diajarkan sebelumnya di luar sesi pelatihan;
5. Wawancara yang dilakukan di akhir setiap pertemuan untuk menggali kecemasan menghadapi masa depan yang dialami subjek di setiap pertemuan.

Treatment

Penelitian ini dilakukan berdasarkan modul panduan yang disusun oleh peneliti. Panduan tersebut berisi materi REBT secara spesifik dan sistematis mengenai langkah-langkah yang harus dilakukan selama *treatment*.

Tahap Awal

Tahap ini dilakukan sebelum memulai penelitian, di mana peneliti melakukan persiapan penelitian. Persiapan penelitian meliputi beberapa hal, yaitu (1) proses penyusunan alat ukur dan modul REBT (termasuk di dalamnya uji coba modul untuk memperbaiki instruksi dan bahasa yang digunakan dalam panduan REBT pada subjek yang sama dengan kriteria yang sama dengan subjek penelitian); (2) *screening*.

Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian. Pelaksanaan penelitian berupa pemberian REBT sebanyak 5 kali pertemuan, masing-masing selama 90 menit. Jumlah pertemuan dalam terapi ini disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai. Adapun materi REBT secara garis besar meliputi: teknik kognitif, teknik perilaku, dan teknik emotif (Kaslow, 2002, h.484). Teknik kognitif yang digunakan

berupa pemberian materi mengenal kecemasan, mengenal keyakinan irasional dan keyakinan rasional, menyangkal keyakinan irasional. Teknik afektif yang digunakan dalam penelitian ini adalah *imagery hulahoop* untuk melatih subjek mengendalikan emosi negatif atau perasaan yang tidak menyenangkan. Teknik perilaku melalui Paspor Perubahan, untuk melatih subjek berani mengambil tindakan untuk mencapai perubahan yang diinginkan.

Metode Analisis Data

Analisis Kuantitatif

Analisis jenis ini dilakukan dengan menggunakan analisis visual grafik. Data yang akan dianalisis diperoleh dari skor Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan sebelum, selama, dan setelah *treatment* sehingga diperoleh gambaran kecemasan menghadapi masa depan masing-masing subjek.

Analisis Kualitatif

Teknik ini bertujuan untuk mengetahui lebih mendalam kondisi subjek berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan selama pelaksanaan penelitian dan selama *follow up*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data, didapatkan hasil untuk masing-masing subjek yang ditunjukkan dengan grafik Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan.

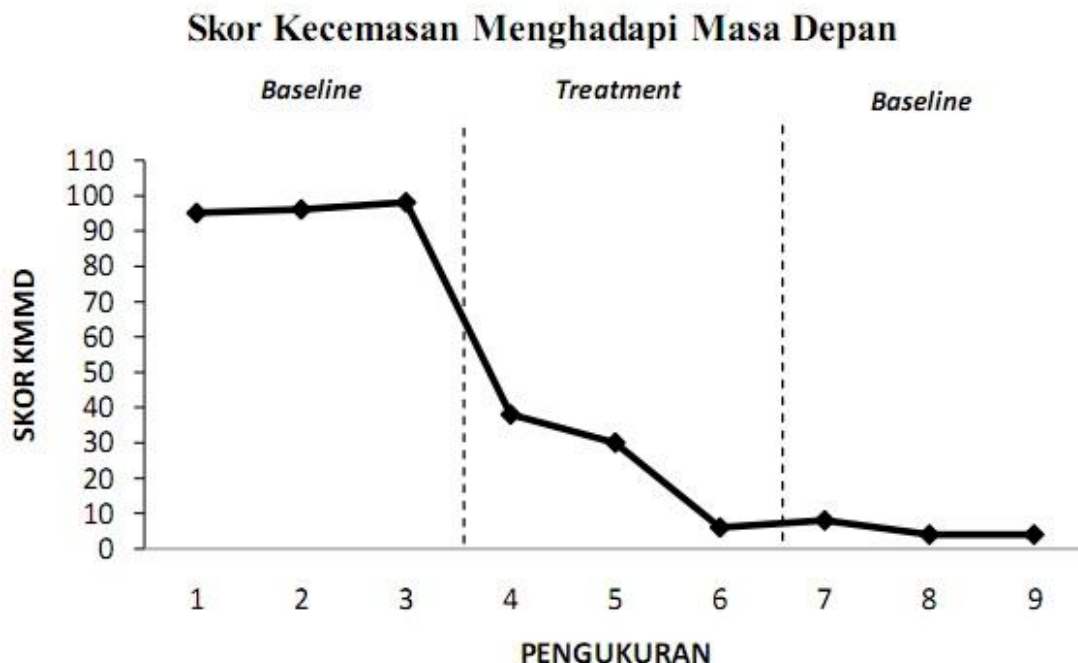
Subjek 1. Berdasarkan grafik dapat dilihat bahwa subjek 1 mengalami penurunan skor kecemasan menghadapi masa depan setelah mendapatkan REBT. Setelah fase *treatment*, subjek tidak mendapatkan perlakuan apapun selama satu minggu, kemudian dilakukan pengukuran untuk mengukur tingkat kecemasan subjek setelah tidak mendapatkan perlakuan. Selama fase baseline kedua,

kecemasan menghadapi masa depan subjek diukur sebanyak tiga kali. Berdasarkan hasil pengukuran, diperoleh data kecemasan menghadapi masa depan subjek berada pada angka 8, 4, dan 4. Angka tersebut menunjukkan tingkat kecemasan subjek menghadapi masa depan tetap berada dalam kategori sangat rendah. Adapun grafik yang menunjukkan pola kecemasan menghadapi masa depan subjek dapat dilihat pada Gambar 2.

Hasil wawancara selama treatment menunjukkan adanya banyak perubahan yang dialami subjek sebelum dan setelah mendapatkan treatment berupa program REBT dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada penyalahguna NAPZA di Panti Rehabilitasi. Subjek mengaku sebelum mendapatkan treatment, subjek memiliki banyak pikiran-pikiran negatif yang mengganggu. Pikiran-pikiran negatif ini juga mempengaruhi emosi subjek.

Pikiran negatif yang mejadi sumber kecemasan subjek, antara lain: takut kehilangan orangtua, takut kehilangan pacar, serta tidak bisa melupakan masa lalu. Subjek mengaku pikiran negatif tersebut menyebabkan subjek tidak dapat mengontrol emosinya, sering marah dan mengganggu orang-orang di sekitarnya. Setelah mendapatkan REBT, subjek mengaku emosinya jauh lebih baik. Subjek merasa sudah lebih dapat mengendalikan pikiran-pikiran negatif yang sering kali memenuhi pikirannya.

Berdasarkan hasil observasi selama diberikan treatment, subjek mengalami kemajuan pada setiap pertemuannya. Subjek merupakan orang tertutup dalam menyampaikan perasaannya di pertemuan pertama dan kedua, namun sudah mulai membuka diri di pertemuan ketiga, keempat, dan kelima. Pada pertemuan kelima subjek sudah bisa menceritakan mengenai masalah-masalahnya pada peneliti.



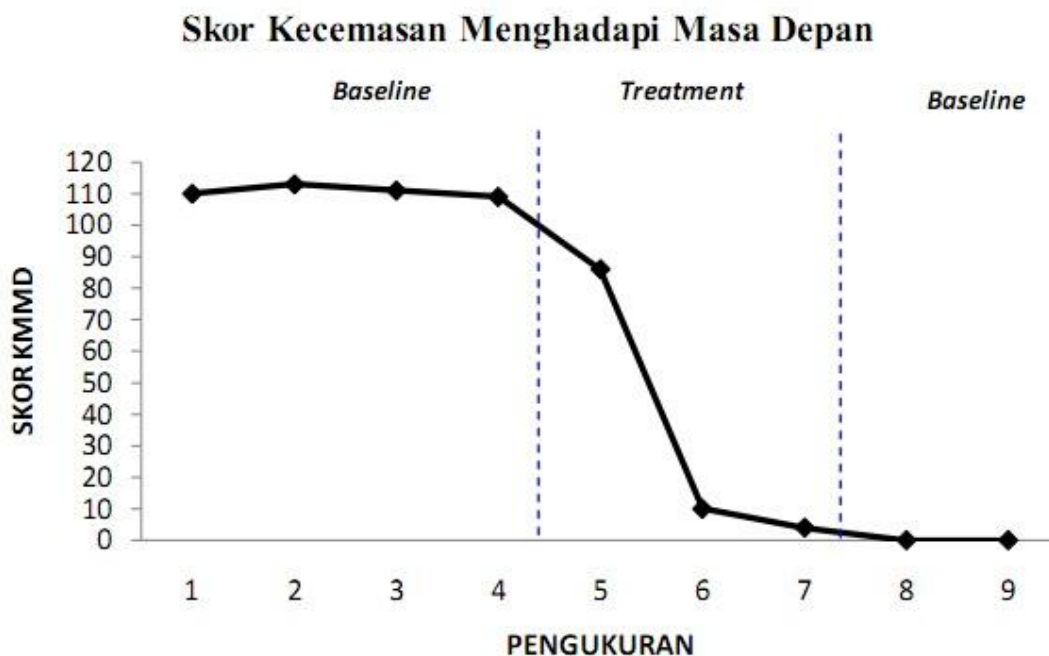
Gambar 2. Grafik Kecemasan Menghadapi Masa Depan Subjek 1

Subjek 2. Berdasarkan grafik dapat dilihat bahwa skor kecemasan menghadapi masa depan pada subjek 2 mengalami penurunan setelah diberikan REBT. Pada fase baseline kedua, subjek tidak lagi mendapatkan treatment selama satu minggu namun tetap dilakukan pengukuran terhadap kecemasan menghadapi masa depan subjek. Hasil pengukuran menunjukkan kecemasan menghadapi masa depan berada pada angka 4, 0, dan 0. Selama fase baseline yang kedua, kecemasan menghadapi masa depan subjek tetap mengalami penurunan dibandingkan fase *treatment*. Adapun grafik yang menunjukkan kecemasan menghadapi masa depan pada subjek dapat dilihat pada Gambar 3.

Hasil wawancara selama *treatment* menunjukkan adanya banyak perubahan yang terjadi dalam diri subjek sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Subjek menyebutkan

bahwa subjek merasa nyaman setelah diberikan REBT. Lebih lanjut subjek menjelaskan, bahwa perasaan tidak nyaman merupakan pemicu munculnya kecemasan yang dialami.

Perubahan-perubahan yang dialami subjek juga tampak dari hasil observasi setiap pertemuannya. Pada pertemuan pertama dan kedua, subjek terlihat tertutup dalam menceritakan perasaannya dan lebih sering melamun dalam mengikuti sesi pelatihan. Perubahan tampak dari pertemuan ketiga. Subjek lebih aktif bertanya sepanjang sesi materi. Subjek sudah berani mengungkapkan secara langsung pikiran yang muncul. Namun, setelah fase baseline yang kedua, subjek kembali kelihatan tidak bersemangat dan tampak murung selama dilakukan pengukuran pertama, kedua, dan pengukuran ketiga. Saat ditanyakan alasannya, subjek mengaku sedang mempunyai masalah dengan temannya



Gambar 3. Grafik Kecemasan Menghadapi Masa Depan Subjek 2

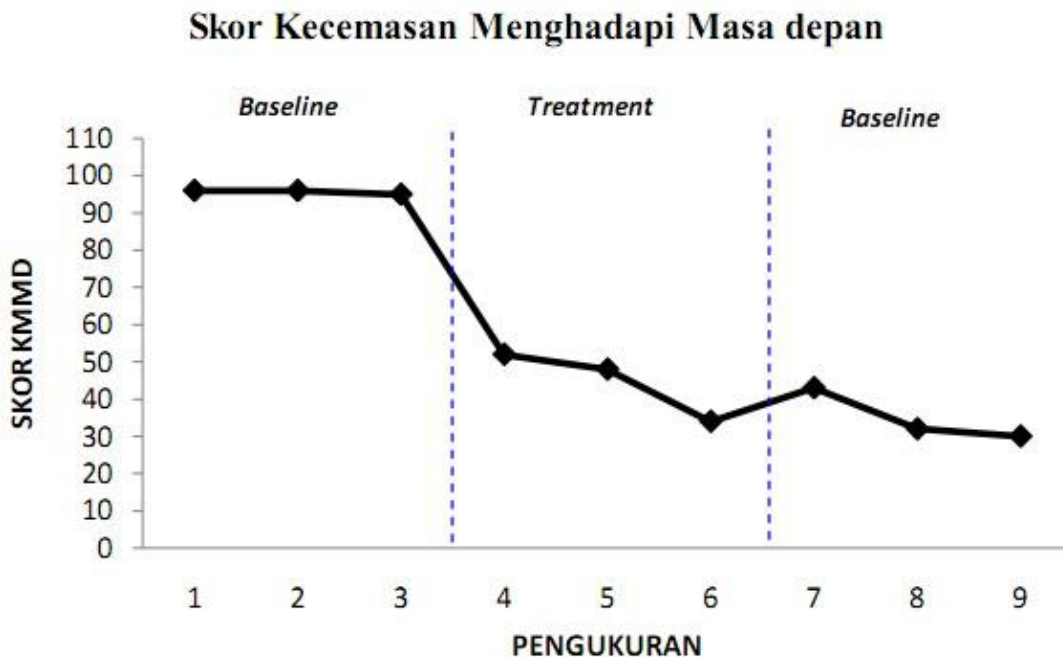
Subjek 3. Berdasarkan grafik dapat dilihat bahwa skor kecemasan menghadapi masa depan pada subjek 2 mengalami penurunan setelah diberikan REBT. Pada fase *baseline* yang kedua, subjek terlebih dahulu dikembalikan pada kondisi awal, yakni subjek tidak diberikan perlakuan selama satu minggu. Setelah itu dilakukan pengukuran sebanyak tiga kali. Selama fase *baseline* yang kedua, kecemasan subjek menghadapi masa depan berada pada angka 43, 32 dan 30. Grafik yang menunjukkan pola kecemasan menghadapi masa depan subjek dapat dilihat pada Gambar 4.

Hasil wawancara dengan subjek selama treatment, menunjukkan bahwa ada banyak pikiran-pikiran negatif yang memenuhi pikiran subjek, sehingga subjek selalu Subjek lebih aktif bertanya sepanjang sesi materi. Subjek sudah berani mengungkapkan secara langsung pikiran yang muncul. Namun, setelah fase *baseline* yang kedua, subjek kembali kelihatan tidak bersemangat dan

dipenuhi perasaan tidak mampu dan selalu mencemaskan mengenai pekerjaan. Pola pikir yang negatif ini juga mempengaruhi emosi subjek, subjek menjadi lebih sulit untuk mengendalikan emosi negatifnya. Setelah diberikan treatment, secara bertahap subjek menunjukkan perubahan pola pikir, dimana setelah diberikan treatment terjadi perubahan pada pola pikir subjek dari yang negatif menjadi lebih positif.

Perubahan-perubahan yang dialami subjek juga tampak dari hasil observasi setiap pertemuannya. Pada pertemuan pertama dan kedua, subjek terlihat tertutup dalam menceritakan perasaannya dan lebih sering melamun dalam mengikuti sesi pelatihan. Perubahan tampak dari pertemuan ketiga.

tampak murung selama dilakukan pengukuran pertama, kedua, dan pengukuran ketiga. Saat ditanyakan alasannya, subjek mengaku sedang mempunyai masalah dengan temannya.



Gambar 3. Grafik Kecemasan Menghadapi Masa Depan Subjek 3

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data kuantitatif dan kualitatif mengenai pengaruh Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) dalam menurunkan kecemasan menghadapi masa depan pada penyalahguna NAPZA, menunjukkan ada perbedaan kecemasan menghadapi masa depan pada penyalahguna NAPZA di panti rehabilitasi antara sebelum diberikan REBT dengan setelah diberikan REBT. Dengan kata lain, REBT yang diberikan mampu menurunkan kecemasan menghadapi masa depan subjek. Ditemukan variasi pola penurunan kecemasan menghadapi masa depan serta pencapaian target perubahan antara subjek yang satu dengan subjek yang lain.

Pada subjek 1, penurunan kecemasan sangat terlihat pada pengukuran pertama di fase *treatment*. Penurunan kecemasan juga tetap terjadi di pengukuran kedua dan ketiga selama fase *treatment*. Terkait dengan pencapaian target perubahan subjek 1 dapat dilihat melalui pengisian lembar Paspor Perubahan subjek selama 14 hari. Pada target pertama, persentase keberhasilan pencapaian subjek sudah 57 persen, target kedua sudah 86 persen, target ketiga sudah mencapai 71 persen, target keempat masih 50 persen, dan target kelima sudah 57 persen.

Pada subjek 2, penurunan skor kecemasan sudah dimulai sejak pengukuran pertama di fase *treatment* dan tetap mengalami penurunan di pengukuran kedua dan ketiga selama fase *treatment*. Namun, penurunan skor yang paling banyak terjadi pada pengukuran ketiga di fase *treatment*.

Berdasarkan hasil wawancara pada subjek, penurunan kecemasan disebabkan karena subjek 2 sudah mulai merasa nyaman mengikuti pelatihan dan sudah mempraktekkan materi yang diberikan. Subjek menyebutkan bahwa perasaan nyaman akan mempengaruhi kecemasan yang muncul. Pencapaian target perubahan subjek 2 dapat

dilihat melalui lembar Paspor Perubahan yang diisi subjek selama 14 hari. Lembar Paspor Perubahan menunjukkan target pertama tidak mengalami perubahan pencapaian. Angka keberhasilan dari hari pertama sampai hari 14 tetap sama, persentase keberhasilan target kedua 79 persen, target ketiga sudah 93 persen, 71 persen target keempat sudah tercapai, dan persentase keberhasilan target kelima sudah 79 persen.

Pada subjek 3, penurunan skor kecemasan menghadapi masa depan sudah terlihat dari pengukuran pertama di fase *treatment* dan tetap mengalami penurunan selama fase *treatment*. Terkait dengan pencapaian target perubahan subjek 3 dapat dilihat pada lembar Paspor Perubahan yang diisi subjek setiap hari selama 14 hari. Paspor perubahan menunjukkan keberhasilan pencapaian target pertama sudah mencapai 71 persen, target kedua, ketiga, keempat dan kelima sudah berhasil dicapai 100 persen.

Hasil analisis data kuantitatif menunjukkan adanya perbedaan tingkat penurunan skor kecemasan menghadapi masa depan antara subjek 1, 2, dan 3. Berdasarkan analisis data kualitatif, ditemukan beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan *treatment*. Faktor pertama adalah komitmen dan konsistensi subjek dalam mempraktekkan materi yang diberikan. Komitmen dan konsistensi subjek dalam mempraktekkan setiap materi yang diberikan akan mempengaruhi hasil yang diperoleh.

Perbedaan skor kecemasan menghadapi masa depan antara subjek 1, 2, dan 3 juga dapat dilihat berdasarkan ada tidaknya keyakinan irasional yang masih dimiliki subjek.

Berdasarkan hasil wawancara dan Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan yang diisi subjek 1, dapat dilihat bahwa subjek 1 masih memiliki keyakinan irasional dalam bentuk tidak ingin menceritakan masa depan dengan orang lain. Subjek 1 masih belum dapat sepenuhnya mempercayai orang lain

dalam menceritakan masalahnya. Perilaku subjek ini menunjukkan bahwa subjek masih memiliki kecenderungan untuk menghindari segala sesuatu yang berhubungan dengan masa depan. Skor 4 pada aitem Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan berupa “Saya mengajak teman-teman mendiskusikan masa depan”, menunjukkan bahwa subjek masih memiliki ketakutan untuk bercerita mengenai masa depan. Berdasarkan teori yang dikemukakan Kendall dan Hammen (1998, h. 160), salah satu aspek kecemasan adalah aspek perilaku. Aspek perilaku menunjukkan bahwa individu yang mengalami kecemasan cenderung untuk menghindari segala sesuatu yang berhubungan dengan sumber kecemasan. Hal ini ditunjukkan oleh subjek 1.

Skor kecemasan menghadapi masa depan pada subjek 3 merupakan skor kecemasan yang paling tinggi dibandingkan subjek 1 (skor 4) dan subjek 2 (skor 0). Ketidakkonsistenan subjek 3 dalam menerapkan teknik REBT yang diberikan menyebabkan subjek 3 belum bisa mengalahkan keyakinan-keyakinan irasional yang dimilikinya. Saat wawancara follow up, subjek mengaku masih memiliki ketakutan akan masa depan setelah keluar dari panti. Subjek 3 masih tetap mengkhawatirkan pekerjaan dan penerimaan keluarga subjek, meskipun kekhawatiran tersebut tidak terlalu mengganggu seperti sebelum mendapatkan *treatment*.

Berdasarkan hasil analisis data peneliti dan didukung oleh penelitian-penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa metode REBT yang diberikan berpengaruh dalam menurunkan kecemasan menghadapi masa depan, hanya saja hasilnya dipengaruhi oleh individu sendiri. Apabila individu konsisten dan memiliki komitmen mengaplikasikan teknik-teknik yang diberikan, maka akan diperoleh hasil yang optimal, demikian juga sebaliknya. Apabila subjek tidak konsisten dalam menerapkan materi yang diberikan, maka hasilnya kurang maksimal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data peneliti dan didukung oleh penelitian-penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa metode REBT yang diberikan berpengaruh dalam menurunkan kecemasan menghadapi masa depan, hanya saja hasilnya dipengaruhi oleh individu sendiri. Penurunan kecemasan menghadapi masa depan dipengaruhi oleh konsistensi serta komitmen subjek dalam menerapkan REBT yang diberikan selama *treatment* serta dipengaruhi oleh faktor lingkungan.

Saran

Berdasarkan keterbatasan penelitian, saran-saran yang dapat dikemukakan adalah:

1. Bagi Subjek Penelitian

Subjek penelitian diharapkan tetap menerapkan REBT yang telah diberikan dalam kesehariannya secara teratur dan konsisten, sehingga ketika kecemasan muncul kembali dapat diatasi dengan segera

2. Bagi Penyalahguna NAPZA

Individu hendaknya menyadari bahwa keyakinan irasional yang mereka miliki merupakan akar dari kecemasan yang mereka rasakan. REBT dapat membantu dalam menyadari, mengenal dan mengalahkan keyakinan irasional yang menimbulkan kecemasan menghadapi masa depan.

3. Bagi Pihak Panti Rehabilitasi Penyalahguna NAPZA

REBT dapat diberikan sebagai salah satu program rehabilitasi tambahan di panti rehabilitasi dalam membantu mengatasi masalah kecemasan yang dialami oleh penyalahguna NAPZA yang sedang menjalani program rehabilitasi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian sejenis disarankan untuk melibatkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi efektivitas dari REBT, sehingga nantinya akan diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efek REBT dalam menurunkan

kecemasan menghadapi masa depan pada penyalahguna NAPZA di panti rehabilitasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alloy L., Jacobson, N. & Joan, A. 1999. *Abnormal Psychology. Ed 2.* Boston: McGraw-Hill College.
- Carson, R., James N. & Susan, M. 2000. *Abnormal Psychology. Ed 2.* Boston: Allyn & Bacon.
- Dryden, W. 1998. *Developing Self-Acceptance: A Brief, Educational, Small Group Approach.* Chichester: John Wiley & Sons.
- _____. 2009. *Rational Emotive Behaviour Therapy: Distinctive Features.* New York: Routledge.
- Hawari, D. 2002. *Penyalahgunaan dan Ketergantungan NAZA (Narkotika, Alkohol, dan Zat Adiktif).* Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Jakarta Post. (2003). *Drugs Trafficking.* Jakarta: Koran Jakarta Post.
- Kaslow, F.W. 2002. *Comprehensive Handbook Of Psychotherapy, Volume 2: Cognitive Behavioral Approaches.* New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Kendall, P. & Hammen, C. 1998. *Abnormal Psychology: Understanding Human Problems. Second Edition.* Boston: Houghton Mifflin Company.
- Latipun. 2006. *Psikologi Eksperimen.* Malang: UMM Press
- Schmidt, N., Julia, D. & Meghan, E. 2007. Anxiety Sensitivity As a Prospective Predictor of Alcohol Use Disorder. *Behavior Modification* Volume 31 Number 2, March 2007; 202-219. [online]. [Http://www.sagepublications.com](http://www.sagepublications.com). (Diunduh tanggal: 28 Oktober2009).