

**PENERAPAN TERAPI REALITAS TEKNIK WDEP UNTUK MENGATASI
KECEMASAN PADA WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN
DI LAPAS KELAS IIA PEKANBARU**

Eneng¹, Rilla Sovitriana², Wenny Acnashinta Ciptadi³
Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I, Jakarta

enengpsi16@gmail.com, rilla.sovitriana@upi-yai.ac.id, wennyacnashinta@gmail.com

ABSTRAK

Narapidana kasus narkoba adalah seseorang yang dijatuhi hukuman pidana oleh pengadilan disebabkan karena menyalahgunakan narkoba, sehingga harus dipisahkan dari lingkungannya dalam kurun waktu tertentu. Kondisi ini menyebabkan mulai timbul masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi. Kecemasan merupakan perasaan subyektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak ada rasa aman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan terapi realitas dengan teknik WDEP dalam mengatasi kecemasan pada kelompok WBP di Lapas Kelas IIA Pekanbaru. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi-experimental (pre-test dan post-test design with control group)*. Sampel penelitian dipilih dengan *purposive sampling* dengan kriteria memiliki gejala kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan persentase kecemasan sebesar 37% pada rata-rata WBP berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* menggunakan skala *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Hal ini memperkuat kesimpulan bahwa intervensi terapi realitas dengan teknik WDEP memberikan dampak positif dalam mengurangi kecemasan warga binaan pemasyarakatan di Lapas Kelas IIA Pekanbaru.

Kata kunci : Kecemasan, Terapi Realitas Teknik WDEP, Warga Binaan Pemasyarakatan.

ABSTRACT

A convict in a narcotics case is someone who has been sentenced to a criminal sentence by the court for abusing narcotics, so he must be separated from his environment for a certain period of time. This condition causes psychological problems such as anxiety and depression to begin to arise. Anxiety is a subjective feeling of disturbing mental tension as a general reaction to an inability to overcome a problem or a lack of security. This study aims to determine the effectiveness of applying reality therapy using the WDEP technique in overcoming anxiety in the WBP group at the Class IIA Pekanbaru prison. The research method used is *quasi-experimental (pre-test and post-test design with control group)*. The research sample was selected by *purposive sampling* with the criteria of having anxiety symptoms. The results showed that there was a decrease in the percentage of anxiety by 37% in the average WBP based on the results *pre-test* and *post-test* using a scale *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. This strengthens the conclusion that reality therapy intervention using the WDEP technique has had a positive impact in reducing the anxiety of correctional inmates at the Class IIA Pekanbaru prison.

Keywords: Anxiety, WDEP Technique Reality Therapy, Correctional Inmates.

1. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lembaga Pemasyarakatan adalah lembaga yang menangani orang-orang yang telah di vonis oleh pihak hukum, lalu diberikan bimbingan, binaan atau di motivasi agar berubah menjadi lebih baik. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995, sistem pemasyarakatan memiliki dua tujuan: mengembalikan warga binaan pemasyarakatan dan melindungi masyarakat dari kemungkinan narapidana melakukan kesalahan yang sama.

Narapidana kasus narkoba harus diisolasi dari masyarakat untuk suatu waktu sebelum kembali ke masyarakat setelah menyelesaikan hukuman mereka (Dewi & Mangku, 2023). Lembaga pemasyarakatan memiliki kondisi yang sangat ketat yang menuntut kepatuhan terhadap aturan dan standar. Akibatnya, orang tidak dapat berpartisipasi dalam kegiatan yang tidak terbatas. Penjara dapat menyebabkan seseorang kehilangan hak tertentu, yang dikenal sebagai otonomi, atau kebebasan (Anggraini & Kristianingsih, 2023).

Terutama kebebasan yang sangat mengekang terjadi pada para warga binaan dalam Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pekanbaru. Kondisi warga binaan yang masih harus melalui masa hukumannya tersebut diantaranya menyesal bahkan hingga ada yang putus asa karena hampir kebanyakan dari mereka sesuai dengan penuturannya bahwa ada beberapa yang hilang dari mereka seperti pekerjaan, kepercayaan masyarakat terhadap status mereka

sebagai residivis dan terutama kepercayaan dari keluarga.

Kondisi demikian yang memungkinkan warga binaan menjadi mudah putus asa dan kehilangan tujuan hidupnya yang akhirnya dapat menimbulkan kecemasan dan depresi.

Kecemasan adalah bagian dari kehidupan sehari-hari seseorang, menyebabkan respons psikologis dan fisiologis terhadap stres, yang termasuk perasaan takut atau khawatir. Ini terkait dengan peningkatan emosional dengan gejala adaptif biologis, tetapi dapat menjadi kelainan patologis jika terlalu banyak dirasakan dan membatasi fungsi (Mandira, Marjohan, & Fernandes, 2019). Semua orang dapat mengalami kecemasan di suatu titik dalam kehidupan mereka, termasuk mereka yang melakukan tindak pidana dan saat ini berada di penjara atau sebagai warga binaan (Adiari & Yudhawati, 2022).

Gejala klinis yang dialaminya yaitu rasa khawatir, firasat buruk, mudah tersinggung, merasa tegang, tidak tenang, gelisah, gangguan pola tidur, gangguan konsentrasi, dan daya ingat adalah gejala kecemasan. Mereka juga dapat mengalami masalah kesehatan seperti berdebar-debar, pendengaran berdenging, sesak nafas, gangguan pencernaan, berkemihan, dan sakit kepala.

Di Lapas IIA Pekanbaru terdapat lima klien yang merupakan WBP yang telah dinyatakan bersalah melakukan tindak pidana Penyalahgunaan Narkoba dan sedang menjalani proses hukum di Lapas Kelas IIA Pekanbaru. Kelima klien di Lapas ini mengalami masalah kesehatan mental seperti perasaan cemas

atas lingkungan yang membuatnya kurang bebas dan merasa terisolasi di lingkungan yang kurang nyaman. Sehingga menimbulkan gejala yang sering muncul seperti melamun, gelisah, berfikir irasional, mengalami gangguan tidur, sulit berkonsentrasi, mudah merasa lelah yang merupakan beberapa dari ciri seseorang mengalami kecemasan.

Semestinya warga binaan memiliki hak untuk mendapatkan kesejahteraan kesehatan fisik maupun mental selama pembinaan. Namun, aspek ini menjadi semakin diabaikan dan kenyataannya, banyak narapidana dalam kurungan mengalami berbagai penyakit psikologis termasuk berbagai tingkat kecemasan, stres, dan depresi. (Shofiyah & Sovitriana, 2021).

Dalam membantu mengatasi kecemasan pada kelompok Warga Binaan Pemasyarakatan lapas kelas IIA Pekanbaru, maka Calon Psikolog (CP) melakukan terapi Realitas dengan Teknik WDEP dalam bentuk diskusi kelompok karena permasalahan yang dialami sebagian besar sama, maka dengan memberikan dukungan dan umpan balik terhadap hal yang positif kepada kelompok Warga Binaan yang mengalami kecemasan diharapkan dapat mengurangi tingkat kecemasannya sehingga dapat mencari solusi yang tepat untuk resolusi kehidupan mereka ke depannya.

Terapi realitas bersifat jangka pendek yang berfokus pada kekuatan pribadi, dan mendorong individu untuk mengembangkan tingkah laku yang lebih realistis agar dapat mencapai kesuksesan (Corey, 2009). Prosedur terapi realitas dilakukan dengan empat langkah WDEP,

yaitu *wants, direction and doing, evaluation*, dan *planning*. Teknik ini digunakan untuk membantu individu menilai keinginan-keinginannya, perilaku- perilakunya, dan kemudian merumuskan rencana-rencana.

Berdasarkan latar belakang di atas CP mengajukan judul **“Penerapan Terapi Realitas Dengan Teknik WDEP untuk mengatasi kecemasan pada Kelompok Warga Binaan Pemasyarakatan di Lapas Kelas IIA Pekanbaru.”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan yang ada sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran klinis kecemasan pada kelompok WBP di lapas Kelas IIA Pekanbaru?
2. Bagaimana hasil penerapan terapi realitas dengan teknik WDEP untuk mengatasi kecemasan pada warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pekanbaru?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah, untuk :

1. Mengetahui gambaran klinis kecemasan pada WBP di Lapas Kelas IIA Pekanbaru.
2. Mendapatkan hasil penerapan terapi realitas dengan teknik WDEP dalam upaya mengatasi kecemasan kelompok WBP di Lapas Kelas IIA Pekanbaru.

2. LANDASAN TEORI

A. Gambaran Klinis Kecemasan pada Kelompok WBP di Lapas Kelas IIA Pekanbaru

Kecemasan adalah suatu ketegangan, rasa tidak aman, kekhawatiran yang timbul karena dirasakan akan mengalami keadaan yang tidak menyenangkan (Maramis, 2019). Sementara, Taylor (dalam Shofiyah & Sovitriana, 2021) menjelaskan kecemasan sebagai perasaan subyektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak ada rasa aman.

Kessler, dkk (dalam (Khasanah, 2019)) menjelaskan lebih rinci bahwa kecemasan memiliki komponen kognitif maupun afektif, ketika merasa cemas akan timbul perasaan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi dan tidak berdaya mengubahnya. Mulai terfokus pada urusan pribadi dan menjadi terlalu sangat waspada atau terlalu awas terhadap kemungkinan bahaya atau ancaman. Kecemasan menjadi sumber masalah klinis jika sudah sampai pada tingkat ketegangan yang sedemikian rupa, sehingga mempengaruhi kemampuan berfungsinya seseorang dalam kehidupan sehari-hari karena orang tersebut jatuh ke dalam kondisi maladaptif yang dicirikan dengan reaksi fisik dan psikologis yang ekstrim.

Nevid, (dalam (Nugroho, 2022)) berpendapat bahwa kecemasan merupakan sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan

kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Pengertian tersebut juga mendukung pendapat Sigmund Freud (dalam Singalingging 2023) turut berpendapat bahwa kecemasan adalah kondisi yang tidak menyenangkan, bersifat emosional dan sangat terasa kekuatannya, disertai sebuah sensasi fisik yang memperingatkan seseorang terhadap bahaya yang sedang mendekat.

Penyebab gangguan kecemasan melibatkan perspektif psikoanalitik, perilaku kognitif, dan biologis. Kecemasan berasal dari konflik antara ego dan impuls id, yang mengarah pada keinginan yang ditekan. Pandangan kognitif perilaku berfokus pada proses berpikir menyimpang yang mengantisipasi bencana. Perspektif biologis menunjukkan komponen genetik dalam gangguan kecemasan, sering terlihat pada mereka yang memiliki riwayat keluarga gangguan tersebut. Kelompok warga binaan pemasyarakatan ini mempunyai kecemasan karena mereka mengkhawatirkan kondisi keluarga mereka, cemas dengan kehidupan ekonomi mereka, dan cemas terhadap masa depan.

Berdasarkan teori diatas, gambaran klinis kecemasan yang dialami oleh WBP di Lapas Kelas Kelas IIA Pekanbaru adalah merasa gelisah, emosi labil, mudah merasa lelah, sulit konsentrasi, berfikir irasional, malas dan sulit tidur. Kegelisahan dan kekhawatiran terhadap kondisi mereka di Lapas, cemas dengan kondisi keluarga mereka, cemas dengan kehidupan ekonomi mereka, dan cemas terhadap masa depan.

Dengan demikian untuk membantu mengurangi kecemasan

terhadap kelompok WBP Lapas kelas IIA Pekanbaru, CP akan melakukan terapi realitas dengan teknik WDEP yang dilakukan secara berkelompok.

B. Pengertian Terapi Realitas Teknik WDEP

Terapi realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Corey menjelaskan terapi realitas sebagai terapi yang bersifat jangka pendek, dengan fokus pada kondisi saat ini, Terapi realitas adalah sebuah metode konseling dan psikoterapi perilaku kognitif yang berfokus dari interaktif, dan merupakan salah satu yang telah diterapkan dengan sukses dalam berbagai macam lingkup. Karena fokusnya pada problem kehidupan saat ini mengajukan pengajuan pertanyaan oleh terapis realitas. Terapi realitas terbukti sangat efektif dalam jangka pendek, meskipun tidak terbatas itu saja (Palmer, dalam Sovitriana, 2022). Tujuan utama terapi realitas adalah untuk membantu klien menghadapi kenyataan dan memiliki hubungan-hubungan yang sehat serta meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik.

Terapi realitas dengan Teknik WDEP digunakan untuk membantu kelompok memecahkan masalah dengan berfokus pada kekuatan dan potensi klien. Wubbolding (dalam Sovitriana, 2022) membahas strategi terapi realitas yang melibatkan membangun hubungan saling percaya, prosedur pemandu perubahan, dan sistem WDEP, berpusat pada Keinginan, Melakukan dan Arah, Evaluasi, dan Perencanaan. Aspek Keinginan melibatkan mengeksplorasi keinginan klien dan tingkat komitmen,

Melakukan dan Arah termasuk mengeksplorasi tindakan, pikiran, perasaan, dan fisiologi, Evaluasi menekankan membantu klien dalam evaluasi diri, dan Perencanaan membantu klien membuat rencana tindakan.

3. METODELOGI

Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi-experimental (pre-test dan post-test design with control group)*. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh intervensi Terapi Realitas dengan Teknik WDEP untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh WBP di Lapas Kelas IIA Pekanbaru. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan metode *purposive sampling* yaitu metode dengan menggunakan kriteria yang telah dipilih oleh peneliti dalam memilih sampel (Sugiyono, 2013). Penelitian ini dilakukan terhadap lima orang WBP pada tanggal 15 Februari 2023 sampai dengan 27 Maret 2023 di Lapas Kelas IIA Pekanbaru.

Di Lapas Kelas IIA Pekanbaru, data klien untuk terapi reaktivitas kelompok dengan teknik WDEP dikumpulkan melalui berbagai pemeriksaan psikologis, termasuk wawancara klinis, observasi umum dan khusus, pelaksanaan SPM, 16PF, DAP, BAUM, HTP, dan pemberian pre- dan post-test skala HARS. Setelah itu, intervensi diberikan untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialami klien WBP.

Penelitian ini menggunakan analisis matching pattern. Untuk mencocokkan acuan teori dengan hasil yang ditemukan pada kelompok WBP di Lapas Kelas IIA Pekanbaru sebelum sesi intervensi, analisis ini dilakukan. Sementara itu, skala *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* digunakan untuk menghitung perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* masing-masing WBP.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari *pre-test* dan *post-test* dengan skala kecemasan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Berikut hasil pemeriksaan tes tingkat kecemasan yang dialami WBP di Lapas Kelas IIA Pekanbaru.

(Sovitriana, 2022)

Tabel 1. Hasil *Pre-Test HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)*

Klien	Skor	Kategori
1 (F)	30	Kecemasan Sedang
2 (B)	28	Kecemasan Sedang
3 (S)	27	Kecemasan Sedang
4 (I)	21	Kecemasan Sedang
5 (H)	24	Kecemasan Sedang
Σ	130 : 5 = 26	Kecemasan Sedang

Tabel 2. Hasil *Post-Test HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)*

Klien	Skor	Kategori
1 (F)	18	Kecemasan ringan
2 (B)	17	Kecemasan ringan
3 (S)	16	Kecemasan ringan
4 (I)	14	Kecemasan ringan
5 (H)	17	Kecemasan ringan
Σ	82 : 5 = 16	Kecemasan Ringan

Tabel 3. Evaluasi Hasil Intervensi

G. K	Proses Intervensi										GD	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Gel.												Ten
1 (F)							√					.
2 (B)						√						
3 (S)							√					
4 (I)										-		
5 (H)								√				
EL												ES
1 (F)							√					
2 (B)							√					
3 (S)								√				
4 (I)								√				
5 (H)									√			
MM												LS
L												
1 (F)								√				
2 (B)							√					
3 (S)								√				
4 (I)							√					
5 (H)								√				
KK												MB
1 (F)							√					
2 (B)										-		
3 (S)								√				
4 (I)								√				
5 (H)									√			
BI												BR
1 (F)								√				
2 (B)									√			
3 (S)									√			
4 (I)										-		
5 (H)										√		
Mal.												Rjn
1 (F)								√				
2 (B)							√					
3 (S)										-		
4 (I)									√			
5 (H)									√			
ST												DT
1 (F)										√		
2 (B)								√				
3 (S)									√			
4 (I)										√		
5 (H)											-	

**Catatan*

GK	: Gejala Kecemasan
GD	: Gejala Diharapkan
Gel.	: Gelisah
Ten.	: Tenang
EL	: Emosi Labil
ES	: Emosi Stabil
MML	: Mudah Merasa Lelah
LS	: Lebih Sehat
KK	: Kesulitan Konsentrasi
MB	: Mudah Berkonsentrasi
BI	: Berpikir Irasional
BR	: Berpikir Rasional
Mal	: Malas
Rjn	: Rajin
ST	: Sulit Tidur
DT	: Dapat Tidur Nyenyak

Berdasarkan hasil intervensi, didapatkan gambaran perkembangan gejala yang dialami oleh WBP sebagai berikut :

Klien 1(F) : Terjadi perubahan perilaku menjadi lebih tenang, mudah berkonsentrasi, dapat berpikir lebih rasional pada pertemuan sesi ketujuh. Sedangkan merasa lebih sehat dan rajin pada pertemuan kedelapan serta perubahan kualitas tidur menjadi nyenyak pada pertemuan kesembilan.

Klien 2(B) : Terjadi perubahan perilaku lebih tenang pada pertemuan keenam, emosi lebih stabil, merasa lebih sehat dan rajin pada pertemuan ketujuh, berpikir lebih rasional dan dapat tidur nyenyak pada pertemuan kedelapan. Namun konsentrasi belum dapat teratasi.

Klien 3(S) : Terjadi perubahan menjadi lebih tenang dan konsentrasi

pada pertemuan ketujuh, serta emosi lebih stabil, lebih sehat, berpikir lebih rasional dapat teratasi pada pertemuan kedelapan. Namun perilaku malas belum teratasi.

Klien 4(I) : Terdapat perubahan menjadi lebih sehat dan mudah konsentrasi pada pertemuan ketujuh, dengan emosi lebih stabil dan lebih rajin, serta dapat berpikir lebih rasional. Namun gejala gelisah belum dapat teratasi dengan baik.

Klien 5(H) : Terjadi perubahan menjadi lebih tenang, lebih sehat, dan rajin pada pertemuan kedelapan, dengan cara berpikir lebih rasional, emosi lebih stabil dapat teratasi. Namun gejala sulit tidur belum teratasi dengan baik meski sudah akhir intervensi.

Intervensi menggunakan terapi realitas teknik WDEP yang dilakukan secara kelompok pada WBP di Lapas Kelas IIA Pekanbaru yang diberikan oleh CP mampu mengatasi kecemasan yang dialami dengan meningkatkan kondisi mental positif diri kelima klien. Kecemasan adalah perasaan yang dirasakan akibat ketakutan yang berasal dari pemikiran irasional tentang masa depan baik jangka pendek maupun jangka panjang. Beban psikologis yang dialami oleh kelompok WBP yang sedang menjalani masa pembinaan tidak hanya mengenai dirinya sendiri melainkan tanggung jawab dirinya kepada keluarga sebagai kepala keluarga.

Dukungan dari keluarga dan lingkungan sangat penting dalam membentuk pola kecemasan pada diri

klien. Kondisi yang dihadapi WBP selama proses pembinaan di Lapas menunjukkan gejala-gejala kecemasan. Banyak WBP yang tidak memahami bahwa yang mereka rasakan dan alami merupakan gejala kecemasan yang tidak boleh diabaikan. CP berusaha untuk mengatasi gejala kecemasan yang muncul agar masing-masing klien dapat tenang, emosi stabil, lebih sehat, mudah konsentrasi, berfikir rasional, rajin dan dapat tidur nyenyak sehingga dapat mengembangkan diri menjadi pribadi yang lebih baik secara mental dan juga lebih produktif.

Setelah menjalankan 10 sesi rangkaian intervensi, CP mendapatkan hasil yaitu dari kelima klien yang awalnya berada pada tingkat kecemasan sedang, setelah dilakukan intervensi menjadi berada pada tingkat kecemasan ringan. Individu yang memiliki tingkat kecemasan ringan akan mampu mengontrol emosinya, menghilangkan peikiran irasionalnya, melihat potensi dirinya serta mengembangkannya dalam kehidupan sosialnya.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada kelima WBP. Terapi realitas dengan teknik WDEP terbukti cukup efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan mengurangi gejala kecemasan yang dialami oleh WBP di Lapas Kelas IIA Pekanbaru. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan skor rata-rata kecemasan sebelum di intervensi adalah 26 dengan kategori kecemasan sedang. Dengan gejala kecemasan yang dialami oleh kelima WBP adalah gelisah, emosi labil, mudah

lelah, sulit berkonsentrasi, berpikir irasional, malas dan sulit tidur. Setelah diberikan intervensi dengan terapi realitas dengan teknik WDEP yang dilakukan 10 sesi pertemuan menghasilkan terjadi penurunan skor rata-rata skala kecemasan pada setiap WBP setelah dilakukan intervensi adalah 16 dengan kategori kecemasan ringan. Hasil ini menunjukkan terjadi penurunan persentase kecemasan sebesar 37% pada rata-rata WBP berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* menggunakan skala HARS. Hal ini memperkuat kesimpulan bahwa intervensi terapi realitas dengan teknik WDEP memberikan dampak positif dalam menurunkan kecemasan pada WBP.

Disarankan bagi peneliti yang tertarik untuk meneliti tentang penerapan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan pada kelompok WBP Lapas Kelas IIA Pekanbaru perlu mempertimbangkan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan terhadap keadaan klien, sehingga hasil yang dicapai dapat optimal dan disarankan agar dapat mengontrol faktor-faktor ini. Dengan demikian, diharapkan hasil intervensi dengan menerapkan konseling kelompok dapat lebih mendalam, sehingga dapat mengatasi gangguan klinis yang muncul pada pikiran, emosi dan perilaku dan dapat disarankan juga untuk memilih intervensi atau terapi yang lain.

Untuk kelima klien disarankan untuk terus berlatih melaksanakan serangkaian proses intervensi yang sudah dilakukan agar mampu mengatasi kecemasannya.

DAFTAR PUSTAKA

- American, P. A. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder 5th Edition*. Washington DC: American Psychiatric Publishing.
- Anggraini, A. D., & Kristianingsih, S. A. (2023). Psychological Well-Being pada Mantan Narapidana Kasus Pengguna Narkoba. *Jurnal EDUCATIO*, Vol, 9, No, 1, 52 - 56.
- Dewi, R. M. (2023). Implementasi Pidana Penjara Terhadap Pelaku Tindak Pidana Narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Kerobokan. *Jurnal Ilmu Hukum Sui Generi*, 3(4), 2809 - 3925.
- Hairina, Y., & Komalasari, S. (2017). Kondisi Psikologis Narapidana Narkotika Di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Klas II Karang Intan. *Jurnal Studia Insania*, 5(1), 94-104.
- Khasanah, N. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Partisipasi Siswa Mengikuti Konseling Kelompok dengan Kecemasan Ujian Akhir di SMAN Sokaraja. *Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang*.
- Mandira, T. M., Marjohan, M., & Fernandes, F. (2019). Gambaran Kecemasan Narapidana Wanita di Sumatera Barat. *Holistik Jurnal Kesehatan*.
- Nevid, J. R. (2018). *Psikologi Abnormal*, edisi ke sembilan. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Nugroho, R. (2022). Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Pengguna Narkoba yang Direhabilitasi. Lampung: Diploma Thesis, UIN Raden Intan Lampung.
- Shofiyah, M. &. (2021). Studi Kasus Gangguan Kecemasan Umum Warga Binaan Wanita di Lapas Jakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 1(01), 146-156.
- Shofiyah., S. R. (2021). Studi Kasus Gangguan Kecemasan Umum Warga Binaan Wanita di Lapas Jakarta. *Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I.*
- Sovitriana, R. (2022). Ragam Intervensi Terapi Psikologi & Contoh Kasus. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Ulandari, S. (2019). Kondisi Psikologi Pada Narapidana Wanita di Rumah Tahanan Negara Kelas II B. Skripsi Fakultas Dakwa dan Ilmu Komunikasi. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.