

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Dari hasil dan pembahasan mengenai menurunkan frekuensi dan intensitas perilaku *Oppositional Defiant Disorder* pada remaja SMP dengan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. *Cognitive Behavior Therapy* dapat menurunkan frekuensi dan intensitas dari perilaku *Oppositional Defiant Disorder* pada remaja SMP dengan mengubah *negative automatic thoughts* (NATs) yang ada pada remaja SMP tersebut.
2. Jumlah sesi yang diberikan pada saat *Cognitive Behavior Therapy* dapat berbeda-beda pada setiap remaja SMP, berdasarkan penelitian ini *Cognitive Behavior Therapy* dapat efektif dengan minimal dilakukan pada 5 sesi yang dilakukan secara konsisten (seminggu sekali) untuk dapat menurunkan frekuensi dan intensitas perilaku *ODD* dengan derajat keparahan yang ringan.
3. Hal-hal yang dapat mendukung remaja SMP untuk menurunkan frekuensi dan intensitas dari perilaku *ODD* adalah latar belakang pendidikan anak, dukungan dari orangtua, guru dan teman, dimana dengan menciptakan suasana lingkungan remaja yang kondusif, orangtua mendengarkan anak, bersikap tegas dan konsisten terhadap aturan, tidak mengkritik anak berlebihan, memfasilitasi remaja SMP untuk melakukan skill yang diperoleh saat CBT, lalu pihak sekolah dapat melakukan pendekatan terhadap anak, dapat lebih tegas dan konsisten terhadap aturan, lalu lingkungan teman yang tidak menunjukkan perilaku agresif.

4. Hal-hal yang dapat menghambat remaja SMP untuk menurunkan frekuensi dan intensitas dari perilaku *ODD* adalah kurangnya kerja sama antara pihak orangtua, guru dengan anak dan terapis. Dari orangtua seperti kurangnya dukungan orangtua kepada anak pada saat terapi maupun pada saat memfasilitasi anak untuk melakukan skill yang diperoleh pada saat CBT, orangtua kurang tegas dan tidak konsisten dalam menerapkan aturan kepada anak. Selain itu dari pihak sekolah yang dapat menghambat adalah kurangnya pendekatan guru terhadap anak, guru yang kurang memfasilitasi anak untuk melakukan skill yang diperoleh pada saat CBT, selalu menyalahkan anak, sikap guru yang terlalu keras dalam menerapkan aturan namun tidak konsisten. Lalu dari lingkungan teman, teman yang selalu mempengaruhi anak untuk melanggar peraturan dan selalu menunjukkan sikap agresif.
5. Faktor bahasa merupakan faktor yang sangat penting yang dapat menunjang kelancaran dari proses *Cognitive Behavior Therapy* pada saat menggali dan mengidentifikasi *negative automatic thoughts*, menggali kejadian saat itu, pikiran dan perasaan yang ada pada remaja SMP serta hal-hal yang melatar belakangi remaja SMP memunculkan perilaku *ODD*.
6. Kelancaran proses *CBT* dipengaruhi media yang menarik dan mudah dipahami, seperti bentuk lembar kerja, film atau dapat juga melalui media gambar yang menarik dan mudah dipahami agar dapat menggali *NATs* dan pola pikir remaja SMP.

5.2. Saran Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dapat diajukan saran teoritis dan praktis sebagai berikut :

5.2.1. Saran Teoritis

1. Berdasarkan kesimpulan penelitian, CBT dapat efektif untuk menurunkan frekuensi dan intensitas dari perilaku *ODD*, untuk itu disarankan kepada Psikolog khususnya yang bergerak di dalam bidang klinis anak dan remaja, serta profesi lainnya yang berkaitan dengan anak dan remaja dapat disarankan untuk melakukan atau merujuk terapi CBT apabila remaja menunjukkan gejala-gejala *ODD*.
2. Berdasarkan penelitian ini, disarankan untuk melakukan follow up terhadap remaja SMP setelah selesai 5 sesi pertemuan CBT agar dapat mempertahankan perubahan perilaku, dan untuk itu disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian time series.
3. Diperlukan metode-metode yang lebih menarik dan lebih mudah dipahami terutama dalam hal bahasa, misal dengan mencari film yang mendukung dan berbahasa Indonesia atau mencari alternatif lain seperti menggunakan gambar, mengingat subjek penelitian adalah remaja SMP, sehingga memudahkan mereka untuk mengungkapkan apa yang ada di pikiran mereka. Selain itu bahasa yang digunakan saat terapi harus yang mudah dipahami oleh remaja SMP.

5.2.2. Saran Praktis

1. Bagi pihak orangtua atau sekolah, *Cognitive Behavior Therapy* dapat dipertimbangkan dan dikembangkan untuk menjadi cara alternatif untuk

menurunkan frekuensi dan intensitas dari perilaku *Oppositional Defiant Disorder*, orangtua dan sekolah harus sedini mungkin untuk mendeteksi gejala *Oppositional Defiant Disorder* pada remaja SMP agar dapat dilakukan intervensi lebih awal dan bekerja sama dengan pihak Psikolog agar tidak berkembang ke tingkat yang lebih parah.

2. Orangtua dapat memberikan dukungan agar anak dapat merubah perilaku mereka dan mempertahankan perilaku yang sudah berhasil diubah, hal tersebut dapat dilakukan dengan cara orangtua dapat memberikan perhatian kepada anak, namun tetap bersikap tegas dan konsisten terhadap aturan, lebih melakukan pendekatan kepada anak.
3. Sekolah dapat membantu anak untuk merubah perilaku ODD dengan cara guru melakukan pendekatan terhadap anak, lebih mengenal kebutuhan anak, namun tetap bersikap tegas dan konsisten terhadap aturan yang berlaku.
4. Bagi subjek, untuk mempertahankan perilaku yang telah berhasil diubah, dengan selalu melatih skill yang diperoleh di dalam CBT, selain itu mencari lingkungan atau teman yang dapat mendukung proses perubahan tersebut.