

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Dari hasil dan pembahasan tentang evaluasi terapi dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengubah keyakinan penggunaan NAPZA saat menghadapi *high-risk situation* dengan cara mengubah *negative automatic thoughts* terhadap *drug-related belief* pada remaja pengguna NAPZA, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- Kedua subjek penelitian menunjukkan peningkatan dalam keyakinan tidak menggunakan NAPZA dan kemampuan penyelesaian masalah tanpa penggunaan NAPZA saat menghadapi *high-risk situations* setelah mengikuti terapi dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*.
- Kedua subjek berhasil mengubah *negative automatic thoughts* menjadi pikiran positif dan memiliki berbagai *problem solving skills* yang diharapkan dapat membantu mengatasi keinginan menggunakan NAPZA saat menghadapi *high-risk situations*.
- Penghayatan terhadap *high-risk situations* sebagai situasi yang menimbulkan keinginan menggunakan NAPZA berbeda pada kedua subjek penelitian. Untuk subjek 1 (R), *giving in to temptations or urges, interpersonal conflict, negative emotional states, negative physical-physiological states* dan *social*

*pressure* dihayati sebagai *high-risk situations* yang menimbulkan keinginan menggunakan NAPZA. Untuk subjek 2 (C), *interpersonal conflict*, *negative emotional states*, *giving into temptations or urge* dan *social pressure* dihayati sebagai *high-risk situations* yang menimbulkan keinginan menggunakan NAPZA.

- Masalah lain yang tidak berhubungan langsung dengan penggunaan NAPZA dapat berpengaruh terhadap keinginan menggunakan NAPZA kepada kedua subjek.
- Dalam situasi *giving in to temptations or urge* mengalami peningkatan yang tidak signifikan (pada subjek 1 dan 2, hanya 1 poin). Hal ini disebabkan karena kedua subjek menghayati dapat menahan keinginan menggunakan NAPZA jika menghadapi situasi yang tidak melibatkan tanda (*cues*) dari kehadiran NAPZA, namun keinginan menggunakan NAPZA akan lebih kuat datang saat stimulus NAPZA hadir.
- *Social pressure* dihayati kedua subjek sebagai situasi yang memiliki intensitas tinggi dalam menimbulkan keinginan menggunakan NAPZA. Situasi ini jarang dihadapi kedua subjek karena berada dalam perlindungan rumah terapi.
- Melalui pekerjaan rumah yang diberikan, kedua subjek dapat menerapkan pikiran positifnya melalui kejadian sehari-hari dalam proses mengatasi keinginan menggunakan NAPZA.

## 5.2. Saran Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

### 5.2.1. Saran Teoretis

- Disarankan terapi dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* untuk mengubah keyakinan penggunaan NAPZA saat menghadapi *high-risk situation* dengan cara mengubah *negative automatic thoughts* terhadap *drug-related belief* pada remaja pengguna NAPZA, dilakukan dengan ukuran sampel yang lebih luas sehingga dapat dilihat signifikansi perubahan yang dialami tiap individu.
- Mengadakan penelitian terhadap masalah yang berbeda dengan metode penelitian yang sama. Hal ini dimaksudkan agar dapat melihat keefektifan terapi dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* pada sampel dan masalah yang berbeda.

### 5.2.2. Saran Guna Laksana

#### 5.2.2.1 Saran kepada Rumah Terapi

- Terapi dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dapat dijadikan salah satu alternatif terapi pada pasien pengguna NAPZA untuk mengurangi keinginan menggunakan NAPZA kembali.
- Disarankan rumah terapi dapat menyelesaikan terlebih dahulu permasalahan remaja pengguna NAPZA yang tidak berhubungan langsung dengan

penggunaan NAPZA sebelum memberikan CBT terhadap *high-risk situations* yang menimbulkan keinginan menggunakan NAPZA pada remaja.

- Disarankan rumah terapi dapat mengakomodasi komunitas yang lebih positif kepada remaja setelah menyelesaikan terapi di rumah terapi sehingga remaja mendapatkan *social pressure* yang lebih positif, dalam kaitan untuk berprestasi.

#### **5.2.2.2 Saran kepada Remaja Pengguna NAPZA**

- Remaja pengguna NAPZA dapat mentransfer hasil terapi pada situasi lainnya, yaitu dengan cara mencari bukti yang mendukung dan tidak mendukung pemikiran negatif yang dimilikinya dan mengubahnya menjadi pikiran positif sehingga diharapkan dapat menghadapi situasi-situasi yang dapat menimbulkan keinginan menggunakan NAPZA.
- Disarankan remaja dapat membentuk / bergabung dengan komunitas yang positif dan menghindari teman pecandu.