

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Dapat disimpulkan bahwa konseling individu di Sentra Galih Pakuan Bogor yaitu pertemuan konselor dengan klien secara individual, di mana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapport, dan konselor berupaya memberikan bantuan pada klien untuk memahami dirinya dan membantu klien mengenai bagaimana memecahkan masalah dan dapat berfungsi sosial kembali.

Proses pelaksanaan konseling individu yang dilakukan di Sentra Galih Pakuan Bogor terbagi atas tiga tahapan yaitu tahap awal, tahap pertengahan, dan tahap akhir. Pelaksanaan konseling individu berbasis *Cognitive Behavior Therapy* dilakukan seminggu sekali atau sesuai hasil dari assesment setiap kliennya setiap sesi konseling 45 menit.

Dalam pelaksanaan konseling Individu berbasis *Cognitive Behavior Therapy* dalam konseling menggunakan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* yang digunakan konselor di Sentra Galih Pakuan Bogor hanya terdiri dari membingkai kembali isu, Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam role play dengan konselor, Mengukur perasaan, Menghentikan pikiran, Pelatihan keterampilan sosial atau asertifikasi, Penugasan pekerjaan rumah, In vivo exposure.

Hasil konseling individu berbasis *Cognitive Behavior Therapy* dalam meningkatkan kontrol diri menunjukkan bahwa ada perubahan dari aspek kognitif, aspek perilaku, dan aspek keputusan klien R dan A selama menjalankan konseling individu berbasis *Cognitive Behavior Therapy* dalam meningkatkan kontrol diri memiliki perubahan yang baik.

Pada aspek kognitif menunjukkan bahwa klien R tidak akan menggunakan zat narkoba kembali, klien R sudah merasakan perubahan ke

arah yang positif pada diri klien. Klien mengakui bahwa kognitif klien sangat berubah drastis setelah mengikuti konseling individu di Sentra Galih Pakuan Bogor. Klien A juga mengalami peningkatan dalam aspek kognitif cara berfikir sangat diubah ketika muncul keinginan menggunakan narkoba klien R alihkan untuk mengikuti pelatihan vokasional.

Pada aspek perilaku dapat dilihat dari keseharian klien selama menjalani masa rehabilitasi di Sentra Galih Pakuan Bogor. Klien R sebelum mendapatkan konseling individu sering berontak, tidak bisa mengontrol emosinya dan tidak menerima keadaan setelah mendapatkan layanan konseling individu klien R sudah dapat mengontrol emosinya dan sudah menerima keadaan.

Pada aspek pengambilan keputusan ada peningkatan terhadap klien. Klien A menjadi lebih hati-hati dalam mengambil suatu keputusan. Karena dalam konseling setiap keputusan yang diambil oleh klien akan didiskusikan kembali bersama konselor dan dipertimbangkan konsekuensinya. Perubahan pada aspek pengambilan keputusan klien A sebelum mendapatkan konseling individu tidak memikirkan konsekuensi ketika melakukan suatu tindakan. Setelah diberikan konseling individu berbasis *Cognitive Behavior Therapy* klien menjadi lebih yakin ketika dihadapkan dengan masalah dan sudah dapat memikirkan konsekuensi sebelum mengambil suatu keputusan.

Dalam pelaksanaan Konseling Individu Berbasis *Cognitive Behaviour Therapy* yang dilakukan oleh Sentra Galih Pakuan Bogor terdapat kendala atau hambatan di dalamnya. Dimana kendala yang berpengaruh dalam Pelaksanaan Konseling Individu Berbasis *Cognitive Behavior Therapy* adalah keterbukaan klien, masih terdapat klien yang tertutup untuk bercerita mengenai masalahnya, yang kedua keterbatasan waktu, pelaksanaan konseling individu hanya dilakukan 45 menit saja, karena banyaknya

kegiatan yang dilakukan klien. dan keterbatasan SDM mengenai *cognitive behaviour therapy* hanya terdapat beberapa orang saja.

6.2 Saran

Pada hasil penelitian dan pembahasan yang telah di jelaskan oleh peneliti, maka saran yang akan di berikan peneliti bagi Sentra Galih Pakuan Bogor, sebagai berikut :

1. Sentra Galih Pakuan Bogor memiliki pengukur kecemasan yang dapat membantu dalam mengidentifikasi kecemasan pengguna narkoba.
2. Adanya penambahan waktu konseling agar tujuan dari konseling individu tercapai.
3. Adanya pelatihan pengetahuan atau skill tentang teknik *Cognitive Behavior Therapy*.