

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, penulis dapat menarik kesimpulan dari penelitian mengenai peran teknik *self management* dalam pengendalian emosional pecandu narkoba pada remaja di Yayasan Dharma Wahyu Insani Palembang bahwa gambaran emosional pecandu narkoba di Yayasan Dharma Wahyu Insani Palembang mencakup empat aspek meliputi ciri pada wajah, ciri pada lidah, ciri pada anggota tubuh dan ciri pada hati.

Adapun proses pelaksanaan teknik *self management* pecandu narkoba di Yayasan Dharma Wahyu Insani Palembang meliputi tahap monitor diri (*self-monitoring*) atau observasi diri, tahap evaluasi diri (*self-evaluation*), tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (*selfre inforcement*). Sedangkan teknik dalam pengelolaan diri meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).

Selanjutnya yaitu peran teknik *self management* dalam pengendalian emosional pecandu narkoba pada remaja di Yayasan Dharma Wahyu Insani Palembang yaitu ada tiga, antara lain mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri ataupun orang lain, konselor dan konseli bersama-

sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai, setelah proses konseling berakhir diharapkan klien dapat mempola perilaku, pikiran dan perasaan yang diinginkan, dapat menciptakan keterampilan yang baru sesuai harapan, dapat mempertahankan keterampilan sampai di luar sesi konseling, serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.

## **B. Saran**

Berdasarkan dari uraian-uraian dan hasil penelitian ini, maka penulis memberikan saran-saran sebagai sumbangan pemikiran, diantaranya:

1. Kepada Yayasan Dharma Wahyu Insani Palembang agar dapat menyeimbangkan antara program pemulihan dengan ibadah sehari-hari dengan tujuan untuk menanamkan nilai-nilai syari'at kepada klien agar lebih mengingat Allah SWT. dan akan berfikir panjang untuk menggunakan narkoba kembali.
2. Kepada staf/konselor agar lebih giat lagi dalam membatu korban penyalahgunaan narkoba baik di dalam Yayasan maupun diluar Yayasan, agar dapat memperkecil tingkan penyalahgunaan narkoba yang ada di Indonesia.
3. Kepada klien agar dapat memilih dan memperhatikan lingkungan sekitar, pergaulan dengan teman, serta memperkuat ibadah agar tidak terjebak kembali dalam penyalahgunaan narkoba
4. Kepada peneliti selanjutnya agar dapat menggunakan teknik *self management* dengan menerapkan sendiri menggunakan teori dari konseling untuk menambah ilmu pengetahuan baik dari pihak yayasan, klien, dan masyarakat.