

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan terhadap klien rehabilitasi narkoba unit intervensi berbasis masyarakat (IBM) di jeruklegi kulon kecamatan jeruklegi tentang bagaimana kondisi emosional klien yang terjadi, sehingga dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam proses pemulihan klien rehabilitasi narkoba di program IBM Jeruklegi Kulon. Klien aktif mengelola emosinya melalui strategi seperti menghindari pemicu, melakukan aktivitas positif, dan mengubah pola pikir. Konselor dan agen pemulihan turut berperan dalam mendampingi dan memperkuat regulasi emosi. Program IBM, dengan dukungan masyarakat dan keluarga, menciptakan lingkungan yang mendukung pemulihan dan meningkatkan ketahanan psikologis serta kualitas hidup klien. Dengan adanya dukungan dari berbagai pihak klien memiliki tempat untuk menghindari kegiatan yang dapat membawanya terjerumus ke dalam penyalahgunaan narkoba. Banyak aktifitas positif yang klien lakukan seperti memancing, bermain speak bola, futsal dan perkumpulan yang di adakan oleh petugas IBM. Hal tersebut menjadi salah satu cara nyata yang dilakukan klien dalam meregulasi emosinya dalam kegiatan IBM.

B. Implikasi

1. Implikasi Teoritis

Temuan ini mendukung teori regulasi emosi dan model perubahan perilaku (*transtheoretical model*), menunjukkan bahwa klien sedang berada dalam fase kontemplasi hingga aksi. Intervensi berbasis komunitas (IBM) terbukti berkontribusi dalam membangun kesadaran diri, dukungan sosial, dan perubahan kognitif pada klien.

2. Implikasi Praktis

Pendamping atau fasilitator IBM perlu memperkuat komponen pelatihan regulasi emosi dan pengembangan makna hidup. Program IBM sebaiknya dilengkapi dengan latihan kesadaran diri dan manajemen konflik, karena ini menjadi kebutuhan mendesak dari klien berdasarkan data.

C. Saran

Berkaca dari penelitian ini, peneliti ingin memberikan saran kepada beberapa pihak:

1. Kepada keluarga dan teman yang ada dilingkungan peneliti, diharapkan untuk selalu memberikan support dan memberikan motivasi positif karna dukungan dan motivasi ini sangat dibutuhkan untuk mengurangi emosi dan stress berlebihan pada klien IBM.
2. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling, peneliti berharap skripsi ini dapat memberikan gambaran dan kontribusi sebagai bahan acuan yang dijadikan sebagai literature pada penelitian khususnya dalam permasalahan regulasi emosi.
3. Bagi masyarakat agar lebih peduli dan mengubah pandangan/stigma terhadap seorang mantan pecandu agar masyarakat menerima keberadaan seorang pecandu tanpa melihat keburukan sebelumnya.
4. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitiannya mengenai dukungan keluarga, kontrol diri pecandu dalam proses pemulihan dan meningkat keusia lebih lanjut.