

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan kajian yang telah dilakukan, penulis memperoleh simpulan yang menunjukkan bahwa metode *thought stopping* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien rehabilitasi NAPZA, dengan penurunan rata-rata sebesar 15.43 poin. Penggunaan berbagai jenis NAPZA, seperti amfetamin, ganja, sabu, ekstasi, inek, dan andep, berkontribusi pada kecemasan yang dialami oleh pasien. Faktor-faktor internal dan eksternal berperan dalam menciptakan kecemasan ini, yang sering kali memicu penggunaan NAPZA. Metode *thought stopping*, dilakukan dengan cara memberikan jeda dan menghentikan gagasan negatif serta menukarnya dengan gagasan positif, selain itu melatih keterampilan coping yang sehat, telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan mendukung pemulihan.

#### 5.2 Implikasi dan Rekomendasi

##### 5.2.1 Implikasi

Penelitian ini kemudian menghasilkan implikasi yang sangat penting dalam konteks rehabilitasi NAPZA. Pertama, ini menunjukkan bahwa terapi *thought stopping* adalah alat yang berharga dalam mengelola kecemasan yang sering menyertai kecanduan. Kedua, hal ini menegaskan pentingnya mengatasi faktor-faktor internal dan eksternal yang memicu kecemasan dan kecanduan. Ketiga, hasil ini menyoroti peran plastisitas otak dan kemampuan untuk mengembangkan strategi baru dalam mengelola kecanduan. Keempat, hal ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam rehabilitasi, yang melibatkan aspek fisik, mental, dan lingkungan.

##### 5.2.2 Rekomendasi

Berdasarkan temuan ini, disarankan untuk lebih lanjut mengintegrasikan terapi *thought stopping* sebagai komponen utama dalam program rehabilitasi NAPZA. Pelatihan yang berkelanjutan bagi tenaga profesional dalam

implementasi teknik ini akan meningkatkan efektivitas program. Selain itu, memperkuat dukungan sosial dan lingkungan yang mendukung bagi pasien, serta menyediakan sumber daya untuk mindfulness dan meditasi, dapat membantu meningkatkan hasil pemulihan. Terakhir, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi integrasi teknik *thought stopping* dengan terapi lain dan untuk menilai efektivitas jangka panjangnya dalam mencegah relaps.