

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan pada bab sebelumnya mengenai layanan konseling pastoral dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy* bagi remaja untuk mereduksi kecanduan menonton video porno di lembang buntu tangti, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat kecanduan menonton video porno sebelum diberikan layanan konseling individu *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *thought stopping* menunjukkan bahwa konseli memiliki rasa penasaran yang tinggi terhadap video porno yang mengakibatkan konseli menonton video porno setiap hari. Sehingga dapat dikatakan bahwa konseli belum bisa mengendalikan pikiran yang negatif tentang video porno yang mengakibatkan kecanduan semakin bertambah.
2. Tingkat kecanduan menonton video porno setelah diberikan layanan konseling individu *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *thought stopping* menunjukkan bahwa konseli mengalami penurunan kecanduan menonton video porno. Sebelumnya konseli menonton video porno setiap hari dan setelah menerapkan teknik *thought stopping* konseli mulai mengurangi kebiasaan menonton

video porno. Dengan kata lain konseli sedikit mampu dalam mengendalikan baik perasaan atau pikiran negatif yang muncul dan menyadari resiko yang akan terjadi jika terus-menerus menonton video porno.

3. Layanan konseling individu pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *thought stopping* membuktikan secara signifikan efektif mengurangi kecanduan menonton video porno pada subjek penelitian.

B. Saran

a. Pihak Lembaga

Agar Lembaga dapat memperhatikan setiap anggota penduduknya terlebih khusus anak remaja saat ini yang mengalami fase peralihan. Kasus seperti ini banyak disepelekan karena asumsi orang bahwa semua remaja akan mengalami masa ini. Namun, tanpa disadari kasus ini memiliki dampak yang sangat negative pada remaja saat ini. Sehingga remaja yang mengalami kasus kecanduan video porno tidak merasa terabaikan baik dalam lingkungan sosial.

b. Orang Tua

Agar orang tua lebih memperhatikan keadaan anak karena akibat kurangnya perhatian orang tua anak merasa bebas mengeksplor apa yang anak inginkan tanpa adanya larangan. Sehingga kasus

kecanduan video porno ini dapat terjadi pada remaja. Serta orang tua juga harus menjalin hubungan atau komunikasi yang baik dengan anak sehingga anak dapat mengekspor diri untuk keluar dari masalahnya.