

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### V.1 Kesimpulan Penelitian

Berdasarkan hasil dan pembahasan mengenai uji coba teknik terapi lima langkah dengan pendekatan *cognitive behavioral* dalam menurunkan frekuensi merokok pada remaja putri akhir, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut;

1. Terapi teknik lima langkah dengan pendekatan *cognitive behavioral* ini dapat digunakan untuk membantu Subyek dalam menurunkan frekuensi merokok, asalkan diawali dengan dengan *assessment* secara cermat dan tepat terhadap irrational belief yang mempengaruhi perilaku tersebut.
2. Diperlukan kejelasan mengenai proses terapi secara tertulis yang dituangkan dalam *informed consent*, baik mengenai aktivitas terapi, jadwal serta hak dan kewajiban dari Subyek maupun peneliti.
3. Lingkungan disekitar Subyek, seperti *significant person*, situasi keluarga turut berpengaruh terhadap hasil terapi. Maka dari itu untuk mendapatkan hasil terapi yang maksimal perlu dipertimbangkan pengaruh lingkungan tersebut terhadap Subyek.
4. Berdasarkan pola merokok dan hasil terapi, didapatkan bahwa kondisi perasaan negatif sangat berpengaruh terhadap perilaku merokok. Dengan demikian, untuk hasil terapi yang maksimal diperlukan adanya intervensi

tambahan berupa pemberian teknik *coping* sehingga bisa menggantikan rokok.

5. Tugas rumah yang diberikan kepada Subyek perlu diperjelas instruksinya agar dapat menjangking *key behavior* yang sesuai dengan keperluan terapi. Selain dari pada itu, tugas yang diberikan tidak perlu terlalu banyak karena dapat membuat Subyek menjadi jenuh dan terbebani, hal ini dapat menurunkan antusias Subyek terhadap terapi.

## **V.2 Saran Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diajukan saran teoritis dan praktis sebagai berikut;

### **Saran Teoritis**

1. Teknik terapi ini hanya diujikan terhadap dua orang Subyek dengan latar belakang perilaku merokok yang hampir sama sehingga kesimpulan yang dihasilkan bersifat terbatas dan tidak dapat digeneralisir. Maka dari itu, untuk mendapatkan efektivitas teknik yang lebih baik, perlu diujikan kembali dengan berbagai macam latar belakang Subyek.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai perbandingan antara pengaruh efek negatif terhadap individu perokok dan bukan perokok, sehingga ditemukan intervensi tepat sebagai teknik *coping* yang dapat diajarkan, dalam rangka membantu para perokok menghindari rokok sebagai “*penyelamat*”.

3. Dari proses terapi dapat terlihat bahwa kepribadian turut mempengaruhi perilaku merokok seseorang, maka dari itu diharapkan adanya penelitian lanjutan mengenai kepribadian hubungannya dengan perilaku merokok.
4. Dari penelitian ini diketahui bahwa peningkatan perokok muda terus bertambah, dari data ini diharapkan ada penelitian lanjutan yang mencari mengapa hal tersebut bisa terjadi sekaligus cara pencegahannya.

### **Saran Praktis**

1. Bagi pihak keluarga, lingkungan, sekolah, lembaga masyarakat serta pemerintah disarankan untuk lebih aktif melakukan tindakan preventif dan kuratif untuk menghentikan semakin banyaknya generasi muda yang ketergantungan terhadap rokok. Usaha kuratif tersebut salah satunya dengan menggunakan teknik terapi lima langkah dengan Subyek yang latar belakang perilaku merokok sama.
2. Bagi para remaja yang akan melakukan terapi diharapkan keinginan untuk berhenti merokok datang dari dalam diri agar penanganan dapat dilakukan dengan baik dan mendapatkan hasil yang sesuai. Keterbukaan mengenai diri pun diperlukan agar terapi yang disusun menjadi tepat sasaran.
3. Bagi pemerintah yang memiliki otoritas diharapkan semakin ketat untuk melakukan pengaturan dan pengawasan dalam penjualan serta penggunaan rokok. Selain dari pada itu, pemerintah diharapkan memperketat isi dari pada iklan rokok agar tidak menimbulkan kesan yang salah, terutama di kalangan muda.

### **Saran Pengembangan Teknik Terapi**

1. Diperlukan analisa kebutuhan terlebih dahulu untuk memastikan keinginan Subyek untuk berhenti merokok. Apabila belum ada keinginan dari Subyek untuk berhenti, namun berhenti merokok diperlukan demi alasan tertentu seperti kesehatan, maka diperlukan pra-intervensi berupa *motivational interview* agar Subyek termotivasi untuk berhenti merokok.
2. Sebelum memulai terapi, diperlukan secara cermat dan tepat bagi peneliti untuk mengidentifikasi hal-hal apa saja yang berpengaruh terhadap perilaku merokok, seperti lingkungan dan proses Subyek menjadi perokok. Selain dari pada itu peneliti perlu secara hati-hati mengidentifikasi *irrational belief* yang melatarbelakangi perilaku merokok tersebut, sehingga materi terapi dapat tepat sasaran.
3. *Informed consent* sebaiknya memuat seluruh hal yang berkaitan dengan proses terapi, seperti; bentuk hubungan, proses terapi, jadwal terapi, serta hak dan kewajiban Subyek maupun peneliti.
4. Tugas yang diberikan selama sesi, terutama tugas rumah disarankan merupakan tugas dengan instruksi dan kalimat pertanyaan yang mudah agar Subyek dapat mengerti dan mengerjakannya dengan tepat. Selain itu, sebaiknya tugas tidak terlalu banyak sehingga Subyek dapat fokus pada inti dari tugas yang diberikan.
5. Materi-materi yang disampaikan dalam sesi sebaiknya menggunakan bahasa yang umum dan mudah dimengerti. Selain dari pada itu, sebaiknya

materi disampaikan dalam format yang menarik disertai dengan visualisasi.

\*\*\*