

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Dari hasil dan pembahasan tentang penerapan *cognitive behavior therapy* untuk menurunkan frekuensi merokok pada perokok wanita dewasa awal yang ingin berhenti merokok, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut

1. *Cognitive behavioral therapy* dapat menurunkan frekuensi perilaku merokok pada perokok wanita dewasa awal yang ingin berhenti merokok yang menjadi responden penelitian melalui perubahan kognisi terkait adiksi yang mereka miliki.
2. Keberhasilan terapi didukung oleh motivasi klien untuk berhenti merokok, keterbukaan klien untuk menerima konsep-konsep baru yang diajarkan dalam sesi terapi, keseriusannya dalam menerapkan hal-hal yang telah dipelajari dalam keseharian, dan juga dalam mengerjakan pekerjaan rumah yang diberikan.
3. Perbedaan latar belakang pendidikan, banyaknya *stressor* di lingkungan, faktor budaya, *support system*, serta motivasi untuk berhenti merokok akan memberikan variasi terhadap bagaimana klien dapat mempersepsi hal-hal baru yang diberikan dalam sesi *cognitive behavioral therapy* dan menerapkannya dalam keseharian.

4. Selain mengatasi masalah klien dalam hal merokok, ada hal-hal lain yang juga dapat memberikan variasi terhadap perkembangan klien dalam mengikuti sesi terapi, yaitu masalah-masalah lain yang ada dalam kehidupan klien. Untuk itu, banyaknya sesi yang diberikan kepada klien akan mengikuti perkembangan dan kebutuhan klien dalam mengurangi frekuensi perilaku merokok klien.

5.2. Saran Penelitian

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

5.2.1. Saran Teoritis

1. Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka untuk penelitian *cognitive behavioral therapy* selanjutnya diharapkan menggunakan sampel yang lebih banyak karena penelitian ini hanya menggunakan dua subjek. Hal ini dimaksudkan untuk melihat efektivitas kegunaannya dalam mengurangi frekuensi perilaku merokok klien.
2. Berdasarkan kesimpulan penelitian, mengingat subjek pada penelitian ini hanya berjenis kelamin wanita, maka untuk penelitian *cognitive behavioral therapy* selanjutnya diharapkan menggunakan sampel dengan gender yang berbeda untuk melihat efektivitas kegunaannya dalam mengurangi frekuensi perilaku merokok klien.

3. Berdasarkan kesimpulan penelitian, ditemukan bahwa *cognitive behavior therapy* dapat mengatasi masalah lain selain adiksi seperti contohnya pada kemarahan. Untuk itu, disarankan untuk peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian terhadap masalah yang berbeda dengan metode penelitian yang sama untuk memperkaya literature mengenai keefektifan *cognitive behavior therapy* dalam mengatasi masalah lain di bidang psikologi.
4. Berdasarkan kesimpulan penelitian, perbedaan latar belakang pendidikan akan mempengaruhi kelancaran proses klien dalam menerima informasi yang diberikan oleh terapis. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya perlu memperhatikan kesesuaian latar belakang pendidikan dengan jenis informasi yang diberikan kepada klien. Untuk klien yang memiliki latar belakang pendidikan lebih rendah dapat diberikan materi yang sifatnya lebih konkret agar lebih mudah dipahami.
5. Berdasarkan kesimpulan penelitian, pada kasus kedua ditemukan bahwa ada fenomena *relapse* yang terjadi. Untuk itu, disarankan untuk melakukan penelitian mengenai terapi pencegahan *relapse* untuk mencegah perilaku merokok agar tidak kembali lagi.
6. Berdasarkan kesimpulan penelitian, dapat dilihat bahwa *cognitive behavior therapy* merupakan terapi yang tidak dapat dilakukan dalam jangka waktu yang pendek. Untuk itu, perlu diperhatikan

jumlah sesi terapi yang akan diberikan kepada klien untuk menjamin keberhasilan terapi.

7. Berdasarkan kesimpulan penelitian, untuk penelitian selanjutnya, perubahan kognisi mengenai dampak positif merokok menjadi dampak negative merokok sebaiknya dilakukan terlebih dahulu untuk mempermudah proses perubahan kognitif berikutnya.
8. Berdasarkan kesimpulan penelitian, untuk penelitian selanjutnya, dalam memilih film singkat yang digunakan sebagai materi diharapkan dapat lebih relevan dan sama dengan situasi yang dihadapi perokok (video mengenai *habit formation* perokok) sehingga memperkuat penghayatan klien terhadap materi yang diberikan.

5.2.2. Saran Guna Laksana

1. Bagi pihak rumah sakit atau medis, berdasarkan penelitian ini, *cognitive behavior therapy* dapat dipertimbangkan dan dikembangkan untuk menjadi cara alternatif untuk menurunkan frekuensi perilaku merokok para perokok wanita.
2. Bagi klien yang akan menggunakan *cognitive behavior therapy* disarankan untuk dapat terlibat aktif dalam sesi terapi, dalam mengerjakan pekerjaan rumah, serta melakukan langkah-langkah yang telah diberikan selama sesi terapi secara konsisten karena dapat memengaruhi kelancaran proses terapi.