

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan sebelumnya dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan asertivitas berpengaruh terhadap penurunan perilaku merokok siswa remaja awal hal tersebut ditunjukkan dengan hasil uji *paired sample t test* terhadap skor *pre test* dan *post test* perilaku merokok diperoleh nilai $t = -31.571$ dan nilai *sig 2-tailed* sebesar 0,000 dengan syarat ($p < 0,01$). Perbedaan perilaku merokok siswa remaja awal lebih tinggi sebelum diberikan perlakuan dibanding dengan setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan asertivitas. Sebelum mendapatkan pelatihan asertivitas subjek memiliki perilaku merokok dengan kategori tinggi dan sedang, namun setelah mendapatkan pelatihan asertivitas kelima subjek mengalami penurunan perilaku merokok, Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pelatihan asertivitas efektif untuk menurunkan perilaku merokok siswa remaja awal di SMA X kota Medan.

Selain dari hasil *uji paired sample T test* peneliti juga melakukan wawancara untuk mengetahui hasil wawancara diketahui bahwa setiap subjek mengatakan setelah mengikuti pelatihan ini mereka lebih paham mengenai konsep dan aplikasi perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari dibandingkan dengan sebelum mengikuti pelatihan, mereka juga mulai lebih asertif untuk mengungkapkan pendapat dan mampu menolak ajakan teman untuk merokok dengan demikian peserta mampu menahan diri untuk tidak merokok sehingga hal ini menyebabkan perilaku merokok para subjek menjadi menurun bahkan 2

diantara 5 peserta yang mengikuti pelatihan mampu untuk tidak merokok selama 1 minggu setelah pelatihan hingga diadakannya wawancara ini. Selama pelatihan semua subjek merasa senang dan antusias karena menurut mereka pelatihan ini banyak praktek dan games yang membuat peserta merasa lebih cepat memahami materi yang disampaikan, selain itu menurut para peserta yang telah diberikan pelatihan asertif mereka lebih mampu mempertahankan diri dan mengungkapkan perasaan secara jujur dan terbuka serta tidak melukai perasaan orang lain. Maka dari hasil wawancara yang dilakukan terhadap peserta dapat disimpulkan bahwa pengaruh pelatihan asertivitas mampu meningkatkan perilaku asertif dan menurunkan perilaku merokok siswa remaja awal SMA X Medan.

Secara umum hipotesis yang diajukan pada penelitian ini dapat diterima karena hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan perilaku merokok pada subjek penelitian. Namun peneliti menyadari penelitian ini juga tidak terlepas dari keterbatasan serta kekurangan. Hambatan yang dialami saat penelitian diantaranya adalah sulitnya koordinasi waktu pelaksanaan pelatihan dengan subjek penelitian serta kurangnya respon dari beberapa calon subjek sehingga subjek dalam penelitian ini berjumlah sedikit. Subjek yang berjumlah sedikit juga

menjadi keterbatasan dalam penelitian ini karena jumlah subjek yang kecil di khawatirkan belum mampu menggambarkan keseluruhan populasi yang ada. Selain itu dalam penelitian ini, peneliti juga belum mampu melakukan *follow up* terhadap subjek dikarenakan sulitnya mengumpulkan subjek pada waktu yang bersamaan.

B. Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas dapat menurunkan perilaku merokok pada siswa remaja remaja. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek penelitian hendaknya tetap berperilaku asertif sehingga dapat memberikan respon yang tepat untuk menolak pengaruh sosial untuk merokok. Dengan demikian maka perilaku merokoknya tetap rendah atau bahkan tidak lagi menjadi perokok.

2. Bagi Instansi pendidikan

Perilaku merokok masih banyak dijumpai pada remaja yang juga berstatus sebagai siswa di sekolah menengah. Pihak sekolah dapat menggunakan pelatihan asertivitas sebagai salah satu alternatif pencegahan atau penurunan perilaku merokok pada remaja.

3. Bagi peneliti selanjutnya.

- a. Kelemahan dalam penelitian ini adalah penggunaan desain eksperimen *one group pretest-posttest deasin*, hal ini berarti tidak ada kelompok pembanding yang dapat digunakan untuk memperkuat hasil eksperimen. Dengan demikian untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan kelompok kontrol sehingga dapat diperoleh hasil yang lebih meyakinkan bahwa pelatihan asertivitas efektif untuk menurunkan perilaku merokok pada remaja.
- b. Peneliti selanjutnya sebaiknya menggunakan *follow up* setelah dilakukan pelatihan asertivitas, agar peneliti dapat lebih melihat pengaruh pelatihan asertivitas terhadap penurunan perilaku merokok subjek penelitian.
- c. Peneliti selanjutnya sebaiknya menggunakan aspek pembanding lain selain dari aspek Aritonang agar dapat menyesuaikan untuk mengukur variabel perilaku merokok.