

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat perilaku merokok saat *posttest* pada kelompok eksperimen yang telah diberikan intervensi berupa terapi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam setting kelompok dengan *posttest* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi. Meski begitu, skor perilaku merokok saat *posttest* pada kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi mengalami penurunan jika dibandingkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi. Sementara saat *follow up* baru terlihat ada perbedaan tingkat perilaku merokok pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil skor perilaku merokok menunjukkan bahwa skor perilaku merokok saat *follow up* pada kelompok eksperimen lebih rendah jika dibandingkan dengan skor perilaku merokok pada kelompok kontrol.

Selanjutnya pada kelompok eksperimen terbukti bahwa ada perbedaan yang signifikan pada skor perilaku merokok remaja antara sebelum dan sesudah diberikan terapi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif. Skor perilaku merokok setelah diberikan terapi lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan terapi.

Terapi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif membantu seseorang merubah pola pikir dari negatif atau irasional menjadi lebih positif atau rasional, terutama pada remaja dengan perilaku merokok. Terapi ini membuat remaja

dapat belajar berpikir secara berbeda, mengubah pikiran yang salah, dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Pola pikir yang positif dapat memotivasi remaja untuk lebih bersemangat dalam mengurangi intensitas merokoknya. Dengan demikian, terapi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif mengurangi perilaku merokok pada remaja di SMK X di daerah Badung.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Subjek penelitian diharapkan dapat terus berlatih untuk menerapkan keterampilan atau pengetahuan yang telah diajarkan selama terapi dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat membantu mengurangi intensitas perilaku merokok hingga dapat berhenti sepenuhnya dari perilaku merokok.

2. Bagi SMK X di daerah Badung

Terapi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat menjadi salah satu bentuk terapi yang dapat diberikan kepada remaja untuk mengurangi perilaku merokok, sehingga guru BK (Bimbingan Konseling) SMK X dapat mengusulkan terapi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif sebagai salah satu program untuk mengurangi perilaku merokok pada remaja dimana program tersebut dilakukan oleh seorang psikolog.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terapi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat membantu remaja mengurangi perilaku

merokok. Meski begitu, bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memastikan tingkat pemahaman para peserta terapi dalam memahami materi yang diberikan sehingga ketika para peserta terapi mempraktekkannya di rumah sebagai tugas rumah, para peserta terapi tidak mengalami banyak kesalahan.

Subjek dalam penelitian ini yakni remaja laki-laki yang memiliki perilaku merokok. Oleh karena itu, diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat membandingkan tingkat perilaku merokok antara peserta perempuan yang memiliki perilaku merokok untuk melihat apakah terapi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mengurangi perilaku merokok remaja perempuan.

Dalam penelitian ini *posttest* dilakukan langsung pada saat intervensi selesai dilakukan dimana seharusnya diberikan jangka waktu tertentu setelah intervensi selesai untuk melakukan *posttest*, sehingga diharapkan bagi peneliti selanjutnya tidak melakukan *posttest* sesaat setelah proses intervensi selesai.

Data permasalahan terkait berapa banyak siswa yang merokok juga tidak dilakukan survey secara langsung oleh peneliti sehingga diharapkan bagi peneliti selanjutnya melakukan survey untuk memperoleh jumlah yang pasti terkait siswa yang memiliki perilaku merokok.

Selain itu, penelitian ini hanya menggunakan satu teknik dari beberapa teknik dalam terapi kognitif perilaku sehingga diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mencoba untuk menggunakan teknik terapi kognitif perilaku yang lainnya untuk mengurangi perilaku merokok remaja.