

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan pada pembahasan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Menjawab rumusan masalah yang pertama bahwa, terapi SEFT dapat menurunkan intensitas merokok pada remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Blitar. Hal ini ditunjukkan dalam hasil *posttest* yang lebih kecil skornya dibandingkan dari hasil *pretest* pada responden pada kelompok eksperimen dan setelah diberikan perlakuan berupa terapi SEFT ada perubahan intensitas merokok pada remaja di LKPA Kelas I Blitar di mana yang biasanya remaja di sana dapat menghabiskan 5 batang rokok setelah diterapi hanya dapat menghabiskan 1 batang rokok.

Kemudian rumusan masalah yang kedua terjawab oleh persentase keberhasilan dari terapi SEFT dalam menurunkan intensitas merokok ini dari hasil hitung dari uji sumbangan regresi linier yang menggunakan bantuan SPSS versi 20 didapatkan, sebesar 97,9% terapi SEFT dapat menurunkan intensitas merokok pada remaja di LPKA Kelas I Blitar pada kelompok eksperimen dan 2,1% terapi ini tidak efektif karena beberapa hal seperti, kurang seriusnya

subyek, kondisi tempat terapi yang banyak orang dan waktu terapi yang kurang intensif.

Semakin seringnya subyek melakukan terapi SEFT ini akan semakin besar tingkat keberhasilan untuk mengubah perilaku intensitas merokok dan rata-rata responden yang mengalami penurunan intensitas merokok adalah responden yang memiliki niat yang sungguh-sungguh ingin berhenti merokok.

Dengan hasil ini diharapkan terapi SEFT dapat dipergunakan sebagai alternatif terapi yang efektif dan aman untuk menurunkan intensitas merokok. Mengingat terapi SEFT ini dapat dilakukan secara individu dan dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja. Namun demikian terapi SEFT haru dilakukan secara profesional dan kesungguhan untuk melakukannya sehingga dapat menghasilkan manfaat yang maksimal pula.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka saran yang dapat disampaikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi remaja yang merokok

Hendaknya jangan bersikap apatis dahulu terhadap suatu metode terapi yang baru dikenal. Sebab bisa jadi terapi tersebut dapat membantu mengatasi permasalahan dalam hidup klien.

2. Bagi orangtua

Diharapkan orangtua dapat memberikan contoh yang baik bagi anaknya untuk tidak merokok, paling tidak jangan merokok didepan anak-anak agar disuatu hari tidak memberikan dampak buruk bagi kesehatan mereka.

3. Bagi masyarakat

Untuk masyarakat lebih dapat mengingatkan remaja anak-anak bahwa merokok bukanlah suatu kebiasaan yang baik, karna dapat memberikan berbagai gangguan baik fisik maupun psikologis.

4. Bagi tempat penelitian

Diharapkan penelitian ini memberikan masukan bagi tempat penelitian dalam menambah informasi tentang pengaruh terapi SEFT terhadap intensitas merokok.

5. Bagi institusi

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai pengembangan penelitian selanjutnya dan memberikan masukan serta sebagai bahan dokumen ilmiah pengembangan khususnya jurusan tasawuf psikoterapi.

6. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Peneliti menyarankan untuk memilih tempat penelitian yang dapat memperoleh tingkat sampel yang sesuai dengan yang direncanakan, dan sampel diperbanyak agar penelitian mendapatkan hasil yang maksimal.
- b. Bagi penelitian selanjutnya sebaiknya terlebih dahulu menjelaskan apa yang dimaksud dari setiap pernyataan kuesioner.

- c. Bagi penelitian selanjutnya, penyebaran kuesioner harus dilakukan serentak, sehingga tidak mempengaruhi jawaban yang diberikan responden.
- d. Bagi penelitian selanjutnya, sebaiknya menambah sesi terapi agar perilaku merokok benar-benar dapat memperoleh perubahan yang permanen.