

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, yaitu perilaku merokok pada santri remaja di Pondok Pesantren Fathul Muftadi'ien yang mengacu pada fokus penelitian, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Faktor-faktor yang menyebabkan perilaku merokok pada santri remaja dapat diketahui melalui *planned behavior theory*, yaitu:
 - a. Keyakinan santri remaja terhadap rokok yang dapat menambah rasa positif bagi dirinya (*behavioral beliefs*).
 - b. Pemikiran mereka yang diharapkan oleh seseorang, yakni teman (*normative beliefs*).
 - c. Kesempatan dan kemampuan merokok, serta ketersediaan sumberdaya untuk membeli rokok (*control beliefs*).
2. Perilaku merokok pada santri remaja di Pondok Pesantren Fathul Muftadi'ien adalah kegiatan yang sudah umum, baik perilaku ini dilakukan sendiri, ataupun bersama teman-temannya, seperti ketika hafalan, setelah makan, santai, buang air besar, ketika di warung dan lain sebagainya. Untuk tipe perokok subjek di atas, menurut Dr. Basyisuddin empat subjek dapat digolongkan sebagai perokok sedang dan satu subjek perokok berat. Sedangkan untuk mengimbangi perilaku merokoknya demi

kesehatannya masing-masing, mereka meyakini dengan minum fanta putih dan air putih yang banyak, guna mengurangi nikotin rokok yang mereka hisap.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang ditulis oleh penulis, maka dapat dituliskan saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Untuk langkah kedepannya bagi santri remaja perokok disarankan agar dapat menumbuhkan kesadaran bahwa rokok dapat menimbulkan dampak negatif dikemudian hari sehingga termotivasi untuk mengurangi jumlah rokok yang mereka konsumsi secara bertahap hingga dapat berhenti total.

Penulis juga menyarankan kepada subjek, umumnya bagi santri perokok aktif untuk melakukan perubahan perilaku merokoknya dengan menggunakan pendekatan psikologis. Pendekatan ini dapat dilakukan dengan menggunakan terapi modifikasi perilaku, yaitu subjek mengubah perilaku merokoknya tanpa menggunakan obat-obatan, tetapi bergantung pada keinginan yang kuat dari dalam hati sendiri.

Tujuan dari pendekatan ini adalah memperkuat perilaku adaptif, melemahkan, megurangi atau mengeliminasi perilaku maladaptif, kemampuan bersikap tegas terhadap diri sendiri, memilih lingkungan sosial yang efektif, dan kapasitas untuk mengendalikan diri.

Dalam pelaksanaannya, perilaku ini harus dilakukan secara terus menerus sampai perilaku yang ingin dibentuk itu muncul. Hal yang perlu diperhatikan untuk mendukung jalannya teknik tersebut adalah dengan membuat kontrak perilaku dengan orang terdekat. Meminta teman atau orang terdekat untuk menegur, memberi label individu tersebut sebagai pembohong, atau tidak konsisten terhadap ucapannya sesuai yang ada pada kontrak perilaku, apabila individu tersebut memunculkan perilaku yang ingin di hilangkan. Hal lain yang dapat juga dilakukan adalah berkata kepada diri sendiri bahwa rokok hanyalah memiliki kerugian, dan mendekati diri kepada kematian, atau apa saja yang mampu memberi gambaran tentang rokok menjadi semakin buruk dan membuat persepsi perokok aktif terhadap rokok pun negatif.

Teknik di atas tersebut dilakukan untuk mensugesti diri agar tidak memunculkan kembali perilaku yang ingin dihilangkan, serta dapat juga sebagai motivasi apabila mereka mempunyai semangat untuk merubah perilaku yang sebelumnya dimiliki mulai hilang.

Program ini diharapkan dapat mengatur aktivitas individu sehari-hari untuk tidak merokok, dengan cara menghindari segala faktor-faktor yang bisa membuat perilaku merokok tersebut muncul. Teknik tersebut juga dapat dikatakan berakhir apabila perilaku baru yang ingin dibentuk itu telah menjadi suatu kebiasaan, sehingga individu melakukannya sesuai dengan kesadaran diri yang penuh tanpa paksaan dan tekanan dari pihak

manapun. Hingga perilaku merokok individu bisa berkurang dan bahkan hilang sama sekali.

2. Bagi Lembaga

Penulis menyarankan kepada lembaga untuk mencoba memberikan pengarahan pada santri perokok aktif, atau bertindak dalam upaya mengurangi hingga dapat mengatasi perilaku yang sangat merugikan bagi siapa saja. Upaya ini dapat dilakukan dengan cara mengadakan kampanye anti rokok, membuat poster tentang bahaya rokok, atau mengadakan terapi SEFT pada perokok aktif.

a. Kampanye anti rokok

Kegiatan ini merupakan upaya untuk memberikan pesan-pesan yang berisi tentang bahaya ataupun perilaku yang merugikan bagi diri sendiri dan orang lain dari aktifitas merokok. Tujuan dari kampanye ini adalah untuk menumbuhkan kesadaran para remaja akan dampak yang akan terjadi dari perilaku ini, hingga termotivasi meninggalkannya.

b. Poster tentang bahaya rokok

Tujuan menerapkan poster atau iklan ini adalah memberikan himbauan kepada mereka sebagai perokok aktif akan banyaknya dampak negatif yang terkandung dalam rokok yang mereka hisap.

c. Terapi SEFT (*spiritual emotional freedom technique*)

Terapi SEFT merupakan terapi yang dapat dipergunakan untuk usaha berhenti merokok. Terapi ini adalah terapi yang sangat mudah dilakukan, dan banyak memberikan nilai positif bagi mereka yang

bersungguh-sungguh untuk berhenti merokok. Di dalamnya terdapat beberapa tahap dalam terapi ini, diantaranya *The Set-Up*, *The Tune-In*, dan *The Tapping*.¹

1. The Set-Up

Tahap *set-up* ini paling penting dalam SELF, dimana kita harus menemukan terlebih dahulu mental blok yang ingin kita hancurkan dan temukan emosinya agar lebih mudah dimusnahkan.² Pada bagian ini SEFT kita gunakan untuk melepaskan diri dari kecanduan rokok.

2. The Tune-In

Pada tahap ini, *the tune-in* di iringi (bersamaan) dengan melakukan *set-up*. *Tune-in* ini kita lakukan dengan cara menekan dada di bagian *sore sport*. *Sore sport* ini terletak dibagian dada sebelah kiri sekitar jantung, biasanya ada satu titik dimana kalau kita menekannya akan terasa sedikit sakit. Tetapi kalau anda tidak menemukannya, anda bisa melakukan *karate chop*. Yaitu mengetuk bagian bawah tangan kiri dekat jari kelingking dengan jari kanan anda.³ Lamanya menekan atau mengetuk terserah anda sambil diiringi kalimat *set-up*. Setelah merasa cukup akhiri dengan menarik nafas yang panjang dan dalam, tahan dan hembuskan.⁴

¹ Nufirwan, *Siapa Bilang Saya Tidak Bisa Kaya Dan Sukses* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010), 69.

² Ibid., 71.

³ Ibid., 72.

⁴ Ibid., 73.

3. The Tapping

Selanjutnya yaitu *tapping*, adalah mengetuk titik *system energy* tubuh yang biasanya digunakan dalam ilmu *akupunktur*. Jadi, selain berguna untuk menurunkan emosi negatif dari pikiran kita, *tapping* juga berfungsi memperlancar peredaran aliran darah sehingga akan meningkatkan kesehatan tubuh kita.⁵

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penulis menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk menggunakan subjek penelitian yang cakupannya lebih luas, seperti menggunakan jumlah subjek, dan melakukan penelitian pada subjek perempuan. Saran ini dianjurkan untuk membandingkan hasilnya antara penelitian sebelumnya dengan penelitian berikutnya.

⁵ Ibid.