

BAB V

KESIMPULAN, SARAN DAN IMPLIKASI

A. Kesimpulan

Setelah pelaksanaan ketiga siklus, peneliti menyimpulkan bahwa penerapan EFT dapat menurunkan kebiasaan merokok FS, dimana pada pelaksanaan siklus 1, peneliti melaksanakan terapi EFT dengan menggunakan ketukan Standard dan FS merasakan perbedaan dari rasa rokok yang ia hisap, dimana FS merasakan kelat dan sedikit sakit di tenggorokannya meskipun rasa kelat dimulut FS dan sakit di tenggorokan tersebut tidak bertahan satu minggu. Selain itu, dilihat dari catatan harian FS, terdapat perubahan jumlah merokok FS yang sebelumnya sekitar 23 batang perhari menjadi 17 batang perhari yang artinya penurunan jumlah merokok FS hanya berkisar 6 batang.

Pada pelaksanaan siklus 2, peneliti memperbaiki kalimat afirmasi agar lebih mudah dimengerti FS kemudian peneliti melaksanakan terapi EFT dengan menggunakan ketukan lengkap disertai gamut dan FS merasakan perbedaan dari rasa rokok yang ia hisap meskipun FS tidak lagi merasakan kelat dimulutnya namun FS merasakan tenggorokannya lebih sakit dari percobaan merokok di siklus pertama. Bahkan setelah pelaksanaan, rasa sakit tersebut berkembang menjadi batuk ketika FS merokok. Selain itu, dilihat dari catatan harian FS, terdapat perubahan jumlah merokok FS yang sebelumnya sekitar 17 batang perhari menjadi 10 batang perhari yang artinya penurunan jumlah merokok FS mencapai 7 batang.

Pada pelaksanaan siklus 3, peneliti berusaha untuk tetap tenang saat melakukan *tapping* kemudian peneliti melaksanakan terapi EFT dengan

menggunakan ketukan lengkap yang diawali sore spot dan disertai gamut lalu FS merasakan sedikit perbedaan dari rasa rokok yang ia hisap, hampir seperti pada siklus satu, namun FS hanya sedikit merasakan kelat dan sakit di tenggorokannya. meskipun demikian rasa sakit di tenggorokan berangsur-angsur mulai berkurang dalam kurun waktu satu minggu sedangkan mulut yang terasa kelat sudah hilang setelah satu hari pelaksanaan. Selain itu, dilihat dari catatan harian FS, terdapat perubahan jumlah merokok FS yang sebelumnya sekitar 10 batang perhari menjadi 7 batang perhari yang artinya penurunan jumlah merokok FS hanya berkisar 3 batang.

Hal diatas merupakan bukti bahwa perilaku merokok dapat diturunkan dengan menggunakan EFT (*Emotional Freedom Technique*). Sesuai dengan teori Akmal Sutja (2018:141) bahwa dengan EFT kebiasaan merokok dapat dihentikan dengan cara mudah, dalam waktu yang relatif singkat, tetapi hasilnya sangat efektif. Sedangkan Liandi dan Nini (2015), dalam penelitiannya menyatakan bahwa, terapi emotional freedom technique (EFT) dapat memberikan manfaat dalam mengurangi perilaku merokok pada para subjek.

Dari ketiga siklus yang telah terlaksana, siklus kedua menjadi siklus yang paling efektif, dimana pada siklus kedua tersebut memiliki bahasa yang singkat, padat dan jelas. Selain itu, jika dilihat dari dampaknya terhadap FS, FS mengalami batuk selama lebih dari satu minggu jika ia merokok. Sedangkan dari penurunan jumlah merokok FS, dapat diketahui bahwa pada siklus kedua inilah jumlah merokok FS mengalami penurunan terbesar dari sekitar 17 batang per hari menjadi sekitar 10 batang perhari atau menurun sekitar 7 batang. Hal ini dapat menerangkan bahwa pelaksanaan siklus kedua

ini tampak lebih memberikan dampak dan hasil yang nyata (efektif) untuk menurunkan kebiasaan merokok. Adapun skenario dari pelaksanaan siklus dua adalah sebagai berikut:

Tabel 5.1. Skenario Pelaksanaan Siklus Dua

<i>Set-up</i> - Menanyakan masalah FS - Menghindarkan FS dari benda-benda yang mengandung magnet dan penyerap listrik. - Mengukur rasa rokok dengan mencicipi rokok - Memastikan FS memiliki keinginan untuk berhenti merokok <i>Tapping</i> - Mengetuk bagian atas kepala/ Top Head (TH) dengan di sesuaikan dengan terasa atau tidaknya ketukan tersebut menurut FS. Ketukan ini disertai dengan afirmasi yaitu; Saya seorang perokok dan saya ikhlas menerima itu. - Pengetukan pada sepasang pangkal alis/ Eye Brow (EB) dengan afirmasi; saya pikir saya mulai berhenti merokok. - Pengetukan pada sepasang ujung alis/ Slide Eye (SE) dengan afirmasi; saya ingin menjadi orang yang terbebas dari rokok - Pengetukan pada sepasang tulang dibawah mata/ Under Eye (UE) dengan afirmasi; saya pikir rokok telah merugikan saya selama ini - Mengetuk di bagian antara hidung dengan bibir atas/ Under Norse (UN) dengan afirmasi; saya ingin berhenti merokok - Mengetuk di bagian antara bibir bawah dengan dagu/ Chin (CH) dengan afirmasi; saya ingin menjadi orang yang terbebas dari rokok - Mengetuk di bagian bawah puting (pengecualian untuk FS perempuan) (UA) kiri dengan afirmasi; rokok tidak lagi mengganggu saya, mulai sekarang saya terbebas dari rokok - Mengetuk di bagian ujung samping jari jempol (Th) dengan afirmasi; saya benar-benar berhenti dari rokok - Mengetuk di bagian ujung samping jari Telunjuk (IF) dengan afirmasi; saya tidak merasa mual meskipun saya tidak merokok - Mengetuk di bagian ujung samping jari tengah (MF) dengan afirmasi; saya senang dapat berhenti merokok
--

- Mengetuk di bagian ujung samping jari kelingking (LF) dengan afirmasi; saya tidak menghabiskan uang demi rokok
- Mengetuk di bagian karate cup (KC) dengan afirmasi; saya tidak lagi merokok

Evaluasi

- Mengukur rasa rokok dengan mencicipi rokok
- Praktikan memberikan catatan harian untuk FS mencatat kegiatan merokoknya selama satu minggu ke depan

B. Saran

Dari ketiga pelaksanaan siklus, peneliti menyarankan bahwa keefektifan kalimat afirmasi, hubungan keakraban antara konselor dan klien serta ketenangan konselor saat pelaksanaan sangat diperlukan mengingat hal tersebut memiliki kemungkinan untuk meningkatkan keefektifan dan hasil yang diinginkan. Adapun saran untuk pihak-pihak terkait antara lain sebagai berikut:

1. Bagi siswa,

Dalam penyelenggaraan EFT untuk menurunkan kebiasaan merokok ini dapat memberikan gambaran mengenai pelaksanaan EFT untuk mempermudah siswa dalam menurunkan kebiasaan merokoknya.

2. Bagi guru bimbingan dan konseling

Hendaknya pelaksanaan EFT untuk menurunkan kebiasaan merokok ini dapat diaplikasikan guna menemukan ataupun menentukan program baru yang dapat mempermudah ranah bimbingan dan konseling dalam mengatasi permasalahan siswa merokok yang marak disekolah.

3. Bagi sekolah

Hendakya, pihak sekolah dapat membantu guru bimbingan dan konseling dalam mengaplikasikan EFT untuk menurunkan kebiasaan merokok, sehingga hal ini dapat menggantikan program-program sebelumnya yang dirasa kurang efektif menurunkan kebiasaan merokok siswa.

C. Implikasi Hasil Penelitian terhadap Bimbingan dan Konseling

Masa remaja merupakan masa dimana perilaku merokok dapat muncul sebagai bentuk pencarian jati diri peserta didik. Peran dari guru bimbingan dan konseling sangat penting dalam mencegah, mengatasi dan mengarahkan peserta didik agar tidak mengalami kesulitan pada masa perkembangan berikutnya.

Menurut Crofton dan Simpson (2002:81), sekolah dapat membuat perbedaan, sekalipun hanya dalam menunda umur mulai merokok. Mengingat dalam penelitian ini, peneliti menerangkan bahwa EFT dapat menurunkan kebiasaan merokok siswa dengan efektif dan berjangka panjang (berdampak besar). Skenario terbaik dari terlaksananya EFT dalam penelitian ini ini dapat diaplikasikan ataupun dikembangkan untuk menurunkan kebiasaan merokok disekolah. Peran guru bimbingan dan konseling dalam penerapan dan pengembangan EFT disekolah ini sangat diperlukan untuk kemudian dapat bekerjasama dengan pihak sekolah dalam meningkatkan keefektifan EFT untuk menurunkan kebiasaan merokok.