

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh konseling dengan strategi *self-management* terhadap ketergantungan merokok pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Konseling dengan strategi *self-management* berpengaruh terhadap tingkat ketergantungan merokok pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dengan *p value* 0,014. Tingkat ketergantungan merokok mahasiswa lebih rendah setelah dilakukan konseling *self-management*.
2. Karakteristik responden penelitian ini berdasarkan usia adalah mahasiswa dengan usia terbanyak adalah 21 tahun sejumlah 13 orang atau 38,2% dari 34 responden. Berdasarkan riwayat merokok responden terbanyak adalah selama 5 sampai 10 tahun yang berjumlah 20 orang atau 58,8% dari 34 responden. Sedangkan berdasarkan riwayat responden pernah mencoba berhenti merokok dan pernah mengalami *relapse* sejumlah 29 orang atau 85,3% dari 34 responden.
3. Tingkat ketergantungan merokok responden kelompok kontrol pada saat *pre test* terbanyak adalah tingkat ketergantungan tinggi sejumlah 10 orang atau 58,8%, sedangkan saat *post test* tingkat ketergantungan merokok yang terbanyak masih tetap pada tingkat ketergantungan tinggi sejumlah 7 orang atau 41,2%. Sedangkan pada kelompok intervensi, tingkat ketergantungan

4. merokok yang terbanyak pada saat *pre test* adalah pada tingkat ketergantungan sedang dan ketergantungan tinggi sejumlah 8 orang atau 47,1%, sedangkan saat *post test* tingkat ketergantungan merokok terbanyak adalah tingkat ketergantungan rendah sejumlah 8 orang atau 47,1%.
5. Konseling dengan strategi *self-management* berpengaruh terhadap ketergantungan merokok mahasiswa pada kelompok kontrol dengan *mean post* (4.71) lebih rendah daripada *mean pre* (5.82), artinya nilai *mean* menunjukkan penurunan skor ketergantungan merokok pada kelompok kontrol dan *p value* sebesar 0,030 ($p < 0.05$), artinya terdapat perbedaan sebelum dan sesudah konseling *self-management* terhadap ketergantungan merokok mahasiswa UMY walaupun kelompok kontrol tidak diberikan konseling *self-management*.
6. Konseling dengan strategi *self-management* berpengaruh terhadap ketergantungan merokok mahasiswa pada kelompok intervensi dengan *mean post* (2.87) lebih rendah daripada *mean pre* (5.94), artinya nilai *mean* menunjukkan penurunan skor ketergantungan merokok pada kelompok intervensi dan *p value* sebesar 0,001 ($p < 0.05$) artinya terdapat perbedaan sebelum dan sesudah konseling *self-management* terhadap ketergantungan merokok mahasiswa UMY.
7. Terdapat Perbedaan yang bermakna konseling dengan strategi *self-management* terhadap ketergantungan merokok mahasiswa saat *post test* pada kelompok kontrol dan intervensi dengan nilai *mean post test* kelompok intervensi (2.87) lebih rendah daripada *mean post test* kelompok kontrol

(4.71), sedangkan *p value* sebesar 0,014, artinya terdapat perbedaan setelah diberikan konseling *self-management* terhadap ketergantungan merokok mahasiswa UMY.

B. Saran

1. Bagi ilmu pengetahuan

Konseling *self-management* dapat menjadi program tambahan bagi perokok sebagai salah satu cara menangani masalah ketergantungan merokok, khususnya pada mahasiswa untuk mempersiapkan diri agar siap berhenti merokok.

2. Bagi peneliti

Peneliti diharapkan dapat berbagi ilmu dan pengalaman serta dapat diikutsertakan dalam penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan konseling untuk menurunkan tingkat ketergantungan merokok atau masalah dan hambatan perokok untuk berhenti merokok.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk memastikan bahwa responden memang benar bersedia mengikuti konseling selama kurun waktu yang ditetapkan dan diharapkan agar responden benar-benar diperhatikan agar penelitian dapat berjalan dengan baik dan lancar.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan dengan benar kendala yang mungkin terjadi saat penelitian seperti responden *drop out* atau sulit untuk menghubungi responden, sehingga meminimalkan pengurangan jumlah sampel penelitian.

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk memperketat pengawasan kepada responden selama konseling dan penambahan waktu konseling agar komunikasi lebih efektif dan agar sesi konseling lebih intens.