

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil konseling yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa teknik *self management* pada pendekatan behavioral berbasis *online* efektif membantu siswa menyelesaikan permasalahan perilaku merokok.

Pada dimensi frekuensi, rata-rata pada fase *baseline* sebesar 1.57, sedangkan rata-rata pada sesi ke-4 intervensi 1.28, terdapat penurunan sebesar 0.28 pada dimensi frekuensi. Penurunan pada dimensi frekuensi ditandai dengan jumlah tindakan merokok yang muncul dalam sehari. Pada dimensi intensitas, rata-rata pada fase *baseline* 4.14, sedangkan pada sesi ke-4 intervensi rata-rata 1.42, terdapat penurunan sebesar 2.71 pada dimensi intensitas. Dimensi intensitas perilaku merokok menunjukkan berapa banyak batang rokok yang dihisap dalam sehari. Pada dimensi durasi, rata-rata pada fase *baseline* 12, sedangkan pada sesi ke-4 intervensi rata-rata 14.14 sehingga terjadi peningkatan sebesar 2.14. Dimensi durasi menunjukkan waktu yang dihabiskan untuk menghisap satu batang rokok.

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan metode penelitian subyek tunggal kepada siswa kelas X SMA Labschool Cibubur yang memiliki perilaku merokok, dengan menerapkan teknik *self management* pada pendekatan behavior, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menunjukkan hasil yang positif. Terdapat penurunan pada dimensi frekuensi dan intensitas sesuai dengan target yang konseli tetapkan serta peningkatan durasi merokok sesuai dengan teori dimensi perilaku merokok. Pada penerapan teknik, juga menghasilkan pengelolaan diri konseli yang baik serta penggunaan sikap asertif yang konseli miliki agar diri konseli tidak terpengaruh oleh kelompok teman sebaya dalam hal merokok.

### **B. Implikasi**

Teknik *self management* pada pendekatan behavioral merupakan proses inti yang berdampak pada menurunnya perilaku merokok konseli serta tidak terpengaruhnya konseli terhadap topik pembahasan rokok oleh kelompok teman sebaya.

Dalam teknik ini dilakukan pencatatan lembar observasi diri menggunakan media *google form* sebelum pemberian penguatan, penetapan *rewards* dan penetapan target perilaku baru. Pada akhir sesi pencatatan lembar observasi diri, konseli bersama konselor menetapkan target perilaku yang akan dicapai, upaya yang dilakukan, pemberian penguatan, serta penetapan *rewards* apabila konseli berhasil mencapai

target perilaku. Pelaksanaan teknik *self management* dilanjutkan dengan pencatatan secara mandiri lembar target observasi oleh konseli menggunakan media *google form*. Pencapaian target dilaksanakan selama 4 sesi, dimana 1 sesi berlangsung selama 7 hari. Pada setiap akhir sesi, akan dilaksanakan evaluasi untuk membandingkan antara lembar target perilaku yang telah konseli isi dengan target perilaku yang telah ditetapkan oleh konseli, evaluasi dilakukan guna memberikan solusi atas hambatan yang konseli hadapi, pemberian penguatan, serta pemberian motivasi.

### **C. Saran**

#### **1. Bagi guru Bimbingan dan konseling/Konselor**

Peran guru Bimbingan dan Konseling atau konselor sangat penting bagi perkembangan siswa disekolah. Perilaku merokok merupakan fenomena yang tidak dapat dihindarkan pada masa remaja, namun remaja sendiri memiliki potensi untuk mengelola diri dengan baik tanpa adanya tekanan dari konselor maupun guru Bimbingan dan Konseling untuk memodifikasi perilaku bermasalah pada remaja, oleh karena itu dibutuhkan kepercayaan konselor kepada konseli selama pelaksanaan teknik *self management* dilakukan, agar remaja tidak merasa tertekan dalam mencapai target perilaku yang telah ditetapkan.

## 2. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini bisa digunakan sebagai penelitian rujukan atau referensi untuk penelitian subyek tunggal pada variabel perilaku merokok. Agar lebih mengetahui efektifitas dari teknik ini, akan lebih baik jika peneliti selanjutnya menambah sesi intervensi untuk melihat konsistensi perubahan perilaku yang telah konseli tetapkan. Peneliti selanjutnya juga bisa menggunakan teknik lain pada pendekatan behavior yang sekiranya cocok digunakan sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh konseli.

