BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai konseling individu dengan teknik *self-control* dalam mengatasi perilaku merokok siswa di SMPN Satap 3 Simbuang, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik *self-control* mampu membantu siswa dalam mengurangi perilaku merokok yang mereka lakukan.

Pelaksanaan konseling individu dilakukan melalui tahapan identifikasi masalah, eksplorasi faktor penyebab perilaku merokok, pemberian pemahaman mengenai dampak negatif merokok, serta latihan pengendalian diri (*self-control*) untuk mengurangi dorongan merokok. Dalam proses tersebut, guru Bimbingan dan Konseling berperan sebagai fasilitator yang membantu siswa mengenali pemicu perilaku merokok, mengembangkan kesadaran diri, serta membangun komitmen untuk mengubah perilaku ke arah yang lebih positif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku merokok siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, terutama pengaruh teman sebaya, lingkungan pergaulan, rasa ingin tahu, dan rendahnya kemampuan mengendalikan diri. Melalui penerapan teknik *self-control*, siswa mulai mampu mengenali faktor-faktor yang memicu keinginan merokok dan berusaha mengendalikan dorongan tersebut

melalui pengawasan diri serta komitmen untuk mengurangi atau menghentikan kebiasaan merokok.

Perubahan perilaku yang terjadi pada setiap siswa menunjukkan tingkat keberhasilan yang berbeda. Siswa yang telah memiliki kebiasaan merokok dalam jangka waktu yang lama mengalami perubahan secara bertahap dan membutuhkan pendampingan yang berkelanjutan. Sementara itu, siswa yang baru memulai kebiasaan merokok menunjukkan perubahan yang lebih cepat karena perilaku tersebut belum menjadi kebiasaan yang kuat. Secara umum, layanan konseling individu dengan teknik *self-control* terbukti efektif dalam membantu siswa meningkatkan kemampuan pengendalian diri, mengurangi frekuensi merokok, serta menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dan mematuhi tata tertib sekolah.

Dengan demikian, konseling individu dengan teknik *self-control* dapat menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam mengatasi perilaku merokok siswa di SMPN Satap 3 Simbuang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. **Bagi Guru Bimbingan dan Konseling**

   Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat terus mengoptimalkan pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik *self-control* sebagai salah satu strategi dalam menangani perilaku merokok siswa. Selain itu, perlu dilakukan pemantauan dan pendampingan secara berkelanjutan agar perubahan perilaku yang telah dicapai siswa dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

2. **Bagi Pihak Sekolah**

   Pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan kerja sama antara guru BK, wali kelas, guru mata pelajaran, dan bagian kesiswaan dalam melakukan pembinaan terhadap siswa yang terlibat dalam perilaku merokok. Sekolah juga perlu memperkuat program pencegahan melalui kegiatan edukasi tentang bahaya merokok serta menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung perilaku hidup sehat.

3. **Bagi Orang Tua**

   Orang tua diharapkan dapat memberikan perhatian, pengawasan, dan teladan yang baik kepada anak dalam kehidupan sehari-hari. Komunikasi yang terbuka antara orang tua dan anak perlu ditingkatkan

agar berbagai permasalahan yang dihadapi siswa dapat diketahui dan diselesaikan secara bersama-sama sehingga dapat mencegah munculnya perilaku merokok.

4. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu menerapkan kemampuan *self-control* yang telah diperoleh selama proses konseling dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, siswa perlu lebih selektif dalam memilih lingkungan pergaulan serta menghindari berbagai faktor yang dapat memicu munculnya kembali perilaku merokok.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai teknik *self-control* dengan melibatkan jumlah subjek yang lebih banyak atau mengombinasikannya dengan teknik konseling lainnya. Dengan demikian, dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai efektivitas layanan konseling dalam mengatasi perilaku merokok pada siswa.