

BAB IV

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan di atas maka penulis menyimpulkan bahwa Alasan penulis menggunakan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku penyalahgunaan minuman keras dikalangan sisw-siswi karena : pertama teknik *self control* dapat membantu siswa-siswi untuk mengontrol diri dan mengendalikan dirinya terhadap perilaku penyalahgunaan minuman keras. Kedua teknik *self control* bertujuan untuk mengubah bentuk perilaku negatif terhadap suatu keadaan atau situasi masalah.

Prosedur penerapan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku penyalahgunaan minuman keras dikalangan siswa-siswi adalah : menspesifikasikan masalah dan menetapkan tujuan, membuat komitmen untuk berubah, mengambil data dan menilai penyebab-penyebab masalah, merancang dan mengimplementasikan rencana penanganan, mencegah kembalinya perilaku bermasalah dan membuat pencapaian tujuan anda bertahan lama.

Efektivitas teknik *self control* untuk mengurangi perilaku penyalahgunaan minuman keras dikalangan siswa-siswi dibuktikan dengan hasil penelitian Pratiwi, dkk (2018); Windi Sihombing (2016); Nurulina Wiwien (2013).

B. Saran

berdasarkan hasil simpulan di atas maka penulis memberi saran sebagai berikut:

1. Bagi guru BK

Guru BK diharapkan untuk lebih meningkatkan pengetahuan tentang teknik *self control* agar terampil dalam membantu mengurangi perilaku penyalahgunaan minuman keras dikalangan siswa-siswi.

2. Bagi penulis

Penulis diharapkan untuk menambah wawasan dan keterampilannya untuk mempersiapkan diri sebagai calon guru BK di sekolah agar lebih mampu dan terampil dalam membantu siswa-siswi yang membutuhkan layanan BK mengurangi perilaku penyalahgunaan minuman keras.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, Juntika. 2014. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Erifika Aditama.
- Alifiah. 2019. *Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik Self Control bagi Pengguna Narkoba Dan Minuman Keras*.
- Al-Mighwar, Muhammad. 2006. *Psikologi Remaja; Petunjuk Bagi Guru dan Orang Tua*, Bandung: Pustaka Setia.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Calhoun & Acocela. 2001. *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Manusia Edisi Keriga*.
- Gufron, M.N., & Risnawati, Rini. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Nazir, Moh. 1988. *Metode Penelitian*. Jakarta. Ghalia Indonesia.
- Nurwijaya, Hartati. 2009. *Bahaya Alkohol dan Cara Mencegah Kecanduannya* p
Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Martin, G. Pear, J. 2015. *Modifikasi Perilaku Makna dan Penerapannya*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- M. Iqbal Hasan. 2002. *Pokok-Pokok Materi Metode Penelitian dan Aplikasinya*. Jakarta: Gahlia Indonesia.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Penerbit CV. Alfabeta.

- Andi, dkk. 2016. *Jurnal Pendekatan Konseling Behavior dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok pada Peserta Didik di SMA Negeri 13 Bandar Lampung*. E-ISSN 2355-8539. Vol 03 (1).
- Nurulia. 2013. *Kontrol Diri pada Pecandu Alkohol*. Diakses http://eprints.ums.ac.id/25359/9/02._naskah_publicasi.
- Pratiwi, dkk. 2018. *Penerapan Focus Group Discussion dengan Self Control pada Remaja Pengguna Minuman Keras Oplosan di Desa Monta Kabupaten Bima*. Volume 10 No.2. P-ISSN:1978-8940, E-ISSN:0000-0000.
- Rakasiwi. 2018. *Efektivitas Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresivitas Siswa*. Vol 02 No. 01, ISSN: 2599-073X.
- Windi. 2016. *Implementasi Teknik Control Diri dan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Keberfungsian Social bagi Klien DN Penyalahgunaan NAPZA*. Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial Vol. 15 No. 1.