

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan pada pembahasan masalah maka penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut.

Alasan penggunaan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok karena teknik *self management* merupakan strategi untuk mengubah tingkah laku atau kebiasaan merokok dengan pengaturan dan pemantauan diri yang dilakukan oleh klien sendiri.

Prosedur perubahan perilaku tersebut diperoleh melalui tiga tahap yaitu *self monitoring* (pemantauan diri), *stimulus control* (pengendalian rangsangan), *self reward* (penghargaan diri). Dengan tiga tahap tersebut siswa diharapkan dapat mengontrol diri dan mengubah perilaku merokok yang merugikan dirinya sendiri.

Efektivitas teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok siswa dibuktikan dengan hasil penelitian dari hasil kajian dari Ramandhani & Darminto dengan judul penerapan teknik *self management* untuk membantu siswa mengurangi perilaku merokok di SMK Negeri Temayang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan skor *pretest* (125,6) dan *posttest* (78). Berdasarkan hasil penelitian dapat

disimpulkan bahwa teknik *self management* efektif untuk mengurangi perilaku merokok.

## **B. Saran**

Bertolak dari simpulan di atas, penulis mengemukakan saran-saran sebagai berikut:

### 1. Bagi Pemerhati Masalah BK

Diharapkan dapat mengkaji dan menelaah berbagai masukan sehingga dapat mengetahui lebih lanjut permasalahan perilaku merokok pada siswa.

### 2. Bagi Penulis

Diharapkan berupaya untuk meningkatkan wawasan, pengetahuan dan keterampilan tentang teknik *self management*, sehingga dapat diterapkan untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alamri.Nurdjana. 2013. *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Annisa. 1990. *Strategi Penghentian Perilaku Merokok*. Semarang: Unika Soegijapranata.
- Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta:Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Husein, Umar .2013.*Metodologi Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Edisi*. Jakarta: dalam Islam
- Kartono. 1990. *Strategi Penghentian Perilaku Merokok*. Semarang: Unika Soegijapranata.
- Komalasari. 2011. *Teori dan Praktik Konseling*. Jakarta Barat: Indeks Penerbit.
- Kesowo. 2003. *Strategi Penghentian Perilaku Merokok*.Semarang: Unika Soegijapranat.
- Levy. 1984. *Strategi Penghentian Perilaku Merokok*. Semarang: Unika Soegijapranata.
- Margono. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mu'tadin, Z. 2002. *Pengantar Pendidikan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Nursalim, Muhamad. 2013. *Pengembangan Media Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Ratna. 2013. *Teknik-teknik Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Romlah. 2001. *Teknik-teknik Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Seniati. 2011. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Silalahi, Ulber. 2010. *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: Refika Aditama jenderal pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.
- Sugiyono Joko P. 2006. *Metode Penelitian (Dalam Teori Dan Praktek)* Jakarta : PT. Rineka .
- . 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- . 2015. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif , dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suler. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutopo. 2006. *Metodologi Penelitian Kuantitati*. Surakarta: UNS.
- Tohirin. 2007. *Teknik-teknik Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Malang: Universitas Negeri malang.
- Wismanto Bagus Y, & Budi Sarwo. 2007. *Strategi Penghentian Perilaku Merokok*. Semarang: Unika Soegijapranata.

## **Jurnal**

- Arif Ramandhani. *Penerapan Teknik Self Management Untuk Membantu Siswa Mengurangi Perilaku Merokok SMK N Temayang*. Jurnal Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya.
- Frebry Andrew wibowo. *Layanan Konseling Kelompok Dalam Strategi Self Managament Untuk Mengurangi Frekuensi Merokok pada siswa XI Negeri 16 Surabaya*. Jurnal Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya.
- Fitri Arnita. *Efektifitas Teknik Self Management Untuk mengurangi Hasrat Merokok Pada Siswa SMAN Darul 1 Imarah*. Program studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala
- Ni Luh Putu. *Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa kelas VIII B4 SMP NEGERI 4 Singaraja*. Jurnal Jurusan Bimbingan dan Konseling Univeristas Pendidikan Ganesha Singaraja.
- Eka Nuryanti. *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas X SMA NEGERI 3 Bandar Lampung*.