

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1. Simpulan

Faktor risiko perilaku merokok yang ditemukan pada tiga siswa Kelas XI jurusan Pemasaran mengacu kepada faktor *Awareness of Friends Who Involved*. Faktor tersebut menunjukkan adanya pengaruh dari teman yang sudah terlibat dalam perilaku merokok sehingga meningkatkan kemungkinan keterlibatan siswa dalam perilaku tersebut. Dapat dibuktikan dari temuan penelitian yang menjelaskan bahwa ketiga mahasiswa memutuskan untuk mencoba merokok karena menerima ajakan dari teman-temannya yang perokok. Ketiga siswa tersebut juga ditawarkan akses untuk mendapatkan rokok seperti disodorkan langsung ataupun diajak membeli langsung di tempatnya. Selain itu, teman-teman dari ketiga siswa juga menunjukkan sikap mewajarkan perilaku bermasalah dan menganggap perilaku tersebut sebagai hal yang wajar dalam pertemanan.

Begitupun dengan faktor protektif perilaku merokok yang ditemukan. Dua dari tiga siswa mengacu pada faktor yang sama yaitu *Positif Orientation to Health* dan satu siswa lainnya mengacu pada faktor *Involvement in Prosocial Behavior*. Faktor *Positif Orientation to Health* dapat dibuktikan dari temuan penelitian yang menjelaskan bahwa kedua narasumber mengalami rasa sakit yang diakibatkan oleh rokok seperti sesak napas dan batuk. Selain itu, faktor ini juga ditunjukkan dengan adanya kepercayaan pribadi terhadap konsekuensi kesehatan dari perilaku merokok seperti asumsi-asumsi penyebab rasa sakit yang dialami. Keduanya yakin rasa sakit tersebut disebabkan oleh rokok dengan membandingkan stamina yang dimiliki saat sebelum merokok dan setelah mengurangi jumlah rokok.

Adapun untuk faktor *Involvement in Prosocial Behavior* yang dialami oleh satu siswa dapat dibuktikan dengan temuan penelitian yang menjelaskan bahwa siswa tersebut terlibat dalam aktivitas prososial yang menjadikannya tidak memiliki kesempatan untuk terlibat dalam perilaku merokok. Keterlibatan ini juga mendorong orientasi dan jaringan sosial yang tidak sesuai ditandai dengan siswa yang memilih untuk tidak bergabung dengan siswa lain yang masih merokok dan mengutamakan kesehatan agar fisiknya kuat saat melakukan aktivitas prososial,

5.2. Rekomendasi

Berdasarkan temuan penelitian, berikut ini merupakan beberapa rekomendasi yang ditujukan untuk Guru BK/Konselor dan peneliti selanjutnya.

5.2.1. Bagi Guru BK/Konselor

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan untuk pengembangan program layanan bimbingan dan konseling baik sebagai layanan preventif bagi siswa yang tidak merokok ataupun sebagai layanan yang responsif bagi siswa yang terdeteksi merokok. Layanan yang dapat diberikan kepada siswa-siswa tersebut dapat berfokus pada peningkatan faktor-faktor protektif yang berfungsi dalam membantu perkembangan dan secara langsung menekan pengaruh dari faktor risiko. Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, layanan bimbingan kelompok dinilai berpengaruh dalam mengatasi perilaku merokok siswa. Rancangan bimbingan kelompok terdiri dari rasional, tujuan, sasaran, strategi dan teknik, dan *action plan*.

1. Rasional

Perilaku merokok merupakan salah satu bentuk perilaku manusia yang dapat diamati karena memiliki faktor yang menyebabkan seseorang melakukannya. Perilaku ini dianggap sebagai perilaku adiktif yang terbentuk melalui proses pembentukan dan mengalami penguatan positif oleh kebiasaan diri, sikap positif terkait rokok, dukungan dari lingkungan yang merokok serta lemahnya keinginan untuk berhenti merokok (Hamdan, 2013). Perilaku merokok bukan semata-mata perilaku imitasi dan penguatan positif dari keluarga ataupun lingkungan teman sebaya, tetapi ada pertimbangan atas konsekuensi perilaku merokok yang dilakukan oleh pengguna. Sebagaimana yang ditemukan di lapangan, siswa yang merokok mengaku keputusannya untuk merokok dipengaruhi oleh ajakan dari teman. Namun, siswa juga mengungkapkan dalam pertemanannya tidak ada tekanan atau ancaman jika siswa menolak ajakan temannya. Oleh karena itu, keputusan siswa untuk merokok tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh ajakan teman tetapi juga rendahnya kontrol diri yang dimiliki oleh siswa.

Dalam mengatasi permasalahan tersebut, guru BK/konselor perlu menyediakan layanan untuk membantu meningkatkan kemampuan kontrol diri dan membangun

lingkungan pertemanan yang baik sebagai upaya menghindari keterlibatan siswa dalam perilaku bermasalah seperti merokok. Melalui layanan bimbingan kelompok diharapkan dapat memberikan kesempatan pada siswa untuk dapat meningkatkan kontrol diri dan membangun lingkungan pertemanan yang positif. Dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas dan dinamika kelompok harus terbentuk untuk membahas berbagai hal yang berguna untuk pengembangan atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta layanan (Tohirin, 2011).

2. Tujuan

Secara umum, bimbingan bertujuan untuk membantu siswa meningkatkan faktor protektif yang dapat mengurangi kemungkinan keterlibatan dalam perilaku merokok. Adapun perilaku yang akan menjadi target capaian sebagai berikut.

- a. Siswa mampu meningkatkan kemampuan kontrol diri.
- b. Siswa mampu membangun lingkungan pertemanan yang positif.
- c. Siswa mampu menghindari keterlibatan dengan perilaku merokok

3. Sasaran

Layanan preventif untuk mengurangi faktor risiko dan meningkatkan faktor protektif diberikan kepada seluruh siswa dengan tujuan menurunkan keterlibatan dengan perilaku merokok. Hal ini dikarenakan hasil asesmen awal yang menunjukkan sebagian besar siswa laki-laki dari kelas XI jurusan pemasaran teridentifikasi sebagai perokok. Oleh karena itu, tidak hanya ketiga narasumber tetapi seluruh siswa juga membutuhkan layanan preventif yang dapat membantu membangun lingkungan pertemanan yang positif serta meningkatkan kemampuan kontrol diri.

4. Strategi dan Teknik

Dalam mengatasi permasalahan terkait perilaku merokok, siswa perlu meningkatkan kemampuan kontrol diri dan membangun lingkungan pertemanan yang positif. Kemampuan kontrol diri yang dimiliki oleh siswa diharapkan mampu menahan gejolak emosi dalam diri terhadap rangsangan yang dilakukan oleh orang-orang di sekitarnya. Kemampuan ini membimbing tingkah laku sendiri, menekan atau merintangi tingkah laku impulsif (Chaplin, 2006). Sedangkan lingkungan pertemanan yang positif mampu mencegah siswa untuk terlibat dalam perilaku bermasalah karena teman-teman di sekitarnya bukan

Hufha Alifatul Azka, 2024

FAKTOR RISIKO DAN FAKTOR PROTEKTIF PERILAKU MEROKOK SISWA SMK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

teman-teman yang terlibat dalam perilaku bermasalah tersebut. Melalui layanan bimbingan kelompok, kedua tujuan tersebut dapat dicapai dengan teknik *role playing* seperti psikodrama.

Teknik *role playing* dengan psikodrama merupakan permainan peran yang bertujuan untuk individu dapat mencapai pengertian lebih baik tentang dirinya, menemukan konsep pada dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhannya dan menyatakan reaksinya terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya (Corey, 2008). Siswa dengan kontrol diri yang rendah dapat dilatih dengan memerankan situasi dramatis mengenai dampak merokok yang dialaminya pada waktu lampau, sekarang danantisipasi waktu mendatang. Berdasarkan perannya dalam drama tersebut, siswa mulai bisa mengontrol diri untuk memilah stimulus yang ada sehingga tidak menimbulkan respons negatif (Febrianti & Irmayanti, 2019). Setelah memiliki kemampuan kontrol diri yang baik, siswa akan mampu membangun lingkungan pertemanan yang positif dengan memilih relasi yang tidak terlibat dengan perilaku merokok. Dengan demikian, teknik *role playing* dengan psikodrama mampu mengurangi risiko keterlibatan siswa dalam perilaku merokok.

5. Action Plan

Strategi Layanan	Tujuan	Teknik	Media	Indikator Keberhasilan
Bimbingan Kelompok	Siswa mampu meningkatkan kemampuan kontrol diri	<i>Role Playing</i>	Skenario	Siswa mampu memilah stimulus sehingga tidak menimbulkan respons negatif
Bimbingan Kelompok	Siswa mampu meningkatkan kemampuan kontrol diri	<i>Role Playing</i>	Skenario	Siswa mampu menampilkan kontrol diri yang baik seperti menghargai pendapat orang lain dalam sesi diskusi
Bimbingan Kelompok	Siswa mampu membangun lingkungan pertemanan yang positif	<i>Role Playing</i>	Skenario	Siswa memiliki peningkatan dalam etika pergaulan

5.2.2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hufha Alifatul Azka, 2024

FAKTOR RISIKO DAN FAKTOR PROTEKTIF PERILAKU MEROKOK SISWA SMK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Penelitian ini memiliki keterbatasan yang diharapkan dapat dilengkapi oleh peneliti selanjutnya. Bagi peneliti selanjutnya, sangat disarankan untuk melengkapi teknik pengumpulan data dengan melakukan observasi dan studi dokumentasi agar dapat memberikan pemahaman yang lebih luas tentang faktor risiko dan faktor protektif yang mempengaruhi keterlibatan siswa SMK pada perilaku merokok. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melengkapi pengambilan data melalui triangulasi sumber, yakni wawancara dengan melibatkan pihak lain seperti keluarga atau teman agar data penelitian yang didapatkan lebih lengkap dan valid. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas sampel penelitian dengan cakupan yang lebih beragam seperti melibatkan siswa kelas X dan kelas XII agar pemahaman mengenai faktor risiko dan faktor protektif perilaku merokok siswa dapat ditinjau dari berbagai tingkatan.