

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### A. Kesimpulan

1. Gambaran umum perilaku merokok siswa kelas X SMA Negeri 2 Karawang tahun ajaran 2012/2013 berada pada kategori Perokok sedang dengan persentase sebanyak 68,1% berada pada kategori perokok sedang. 9-15 batang per-hari dalam waktu 10-30 menit, rokok yang dihisap lalu mengambil rokok yang baru. Sedangkan 31,9% berada pada kategori perokok ringan. Perokok ringan menghabiskan rokok sebanyak 2-8 batang per-hari dalam waktu  $\leq 30$  menit, rokok yang dihisap sampai habis lalu mengambil rokok yang baru. Aktivitas merokok yang dilakukan siswa kelas X SMA Negeri 2 Karawang, yaitu merokok ketika nongkrong dengan teman-teman, merokok ketika teman sedang merayakan ulang tahun, merokok ketika bereaksi bersama teman-teman, lebih senang memainkan rokok dengan jari daripada menghisap sampai habis, merokok setiap hari. Tempat yang digunakan untuk merokok yaitu, merokok ditempat *playstation* (PS) dan merokok di halte bis. Rokok yang digunakan berdasarkan rasa rokok dan bahan baku/isi, yaitu mengkonsumsi rokok rasa original, menghisap rokok putih (rokok yang isinya hanya daun tembakau), menghisap rokok berfilter (rokok yang pada bagian pangkalnya terdapat busa/gabus berwarna putih). Faktor yang mempengaruhi perilaku merokok siswa kelas X SMA Negeri 2 Karawang, yaitu diantaranya pengaruh psikologis, merokok membantu mengurangi kesedihan, merokok untuk mengurangi rasa marah, merokok mengurangi kecemasan, merokok membantu mengurangi kesedihan, merokok menjadi lebih dewasa, mulut berasa asam apabila tidak merokok.
2. Rancangan teknik *Self Monitoring* dan *Reinforcement positive* sebagai strategi untuk mereduksi perilaku merokok siswa kelas X SMA Negeri 2 Karawang meliputi Rasional, Tujuan, Sasaran Program Intervensi, Sesi

Intervensi, Indikator Keberhasilan, Rancangan Operasional, Kegiatan Satuan Layanan (SKLBK).



## **B. Rekomendasi**

Berdasarkan kesimpulan dan temuan penelitian, maka peneliti memberikan rekomendasi sebagai berikut:

### **1. Bagi Pihak Sekolah**

Kepada pihak sekolah dalam keterlaksanaan layanan bimbingan dan konseling yang optimal, perlunya mengevaluasi kebutuhan siswa dengan memfasilitasi siswa melalui layanan intervensi bimbingan dan konseling dalam mereduksi perilaku merokok siswa. Kolaborasi dari berbagai pihak sangat dipentingkan dengan melibatkan seluruh personel sekolah dan orang tua, adanya konseling referal dengan orang tua murid dalam penanganan perilaku merokok siswa.

### **2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling**

Guru bimbingan dan konseling direkomendasikan untuk dapat melaksanakan rancangan teknik *self Monitoring* dan *Reinforcement positive* sebagai strategi untuk mereduksi perilaku merokok.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian direkomendasikan untuk menggunakan metode Pra-Eksperimen dengan menguji efektivitas *Teknik Self-monitoring dan Reinforcement positive* untuk mereduksi perilaku merokok. Metode penelitian yang di gunakan adalah One Group Pre-test – Post-test Design (desain pretes-postes satu kelompok). Desain yang melibatkan sekelompok partisipan yang diberi *treatment* (penangan dan perlakuan) atau menerima intervensi. Observasi terhadap perilaku merokok dilakukan sebelum tes (pretes) dan setelah (postes) penanganan di berikan.