

## BAB V

### SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pada bab lima dikemukakan simpulan dari hasil penelelitian dan rekomendasi penelitian bagi guru bimbingan dan konseling serta peneliti selanjutnya.

#### A. Simpulan

Secara umum hasil penelitian efektif untuk meningkatkan *self efficacy* siswa pada keenam subjek penelitian yaitu AA,AP,CS,DR,NP dan RG. Efektifitas tersebut dapat dilihat dari kenaikan skor *self efficacy* siswa, kenaikan tersebut dapat dilihat dari analisis grafik pada kondisi baseline dan intervensi. Berdasarkan dari hasil uji percentage non-overlapping data (PND) menunjukkan konseling kognitif perilaku dapat meningkatkan *self efficacy* siswa untuk berhenti merokok. Meskipun mendapat intervensi yang sama keenam subjek penelitian memiliki peningkatan skor *self efficacy* yang berbeda antara satu sama lain baik dalam aspek *level*, *strength* dan *generality*, Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan konseli merasakan perubahan pada *self efficacy* berhenti merokok yang dimiliki oleh subjek penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian Konseling Kognitif Perilaku efektif untuk meningkatkan *self efficacy* siswa berhenti merokok pada subjek penelitian yang berada pada kategori sedang yaitu subjek AP dan RG, tetapi tidak efektif untuk meningkatkan *self efficacy* siswa berhenti merokok pada subjek DR. Konseling kognitif perilaku juga efektif untuk meningkatkan *self efficacy* siswa berhenti merokok pada kategori rendah yaitu subjek CS dan NP, tetapi tidak efektif pada subjek AA.

#### B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, direkomendasikan sebagai berikut.

##### a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling dapat menerapkan upaya preventif dan kuratif. Upaya preventif yakni guru BK dapat mengagendakan program bimbingan untuk meningkatkan *self efficacy* siswa berhenti merokok. Teknik Konseling Kognitif Perilaku yang berhubungan dengan intervensi merokok meliputi:

- 1) Strategi pemecahan masalah individual digunakan untuk membantu mengatasi lingkungan dan situasi yang sulit. Strategi pemecahan mungkin melibatkan

pengembangan perilaku untuk menghindari merokok saat perokok berada di lingkungan di mana perokok terbiasa merokok.

- 2) Modifikasi kepercayaan atau identifikasi dan modifikasi pemikiran yang tidak membantu
- 3) Pendidikan tentang proses berhenti: semakin perokok tahu dan mengerti tentang ketergantungan nikotin, strategi berhenti dan gejala penarikan diri, maka perokok akan semakin baik untuk menghadapi tantangan berhenti merokok.
- 4) Mengidentifikasi pengaruh sosial atau lingkungan yang memicu dorongan rokok. Dengan menentukan situasi mana yang membuat perokok paling rentan terhadap kebutuhan nikotin, perokok dapat mencoba menghindari kondisi tersebut.
- 5) Mencegah kambuh

Upaya kuratif yakni dengan memberikan latihan *assertive* kepada siswa untuk berani mengungkapkan perasaan dengan tegas. Melalui latihan *assertive* siswa mampu meningkatkan *self efficacy* untuk berani mengatakan “tidak” terhadap perilaku yang tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki sehingga siswa dapat berperilaku asertif dengan menunjukkan keyakinan yang ada pada dalam diri siswa.

#### b. Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Peneliti selanjutnya dapat dikonsentrasikan untuk memperbaiki kekurangan agar konseling kognitif perilaku juga lebih efektif untuk meningkatkan *self efficacy* siswa berhenti merokok dengan menggunakan teknik-teknik lain seperti *self management* dan penghentian pemikiran (*thought stopping*) dengan waktu pelaksanaan konseling kognitif perilaku yang lebih lama.
2. Konseling Kognitif Perilaku untuk meningkatkan *self efficacy* bertujuan untuk mempengaruhi pilihan siswa dalam membuat dan menjalankan tindakan yang ingin dicapai dengan kemampuan dan keyakinan yang dimiliki, selain untuk meningkatkan *self efficacy* berhenti merokok, *self efficacy* juga dapat dikembangkan untuk pemilihan karir dan meningkatkan prestasi akademik pada remaja. Keyakinan *self-efficacy* memberi kontribusi pada motivasi dalam beberapa cara: siswa menentukan tujuan yang ditetapkan untuk diri sendiri, berapa banyak usaha yang dikeluarkan, berapa lama siswa bertekun dalam menghadapi kesulitan, dan ketahanan siswa terhadap kegagalan.

