

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh simpulan sebagai berikut.

1. Teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mereduksi perilaku merokok siswa kelas X SMAN 8 Garut tahun ajaran 2011/2012.
2. Secara umum kategori perilaku merokok siswa kelas X SMAN 8 Garut tahun ajaran 2011/2012 berada pada kategori sedang. Perilaku merokok siswa yang berada pada kategori sedang dipengaruhi oleh faktor psikologis, yaitu siswa merasa mulutnya asam dan kepala pusing apabila tidak merokok. Selain dipengaruhi oleh faktor psikologis, siswa juga dipengaruhi oleh faktor teman sebaya. Siswa merasa takut diejek teman apabila tidak merokok.
3. Rancangan intervensi melalui teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi perilaku merokok remaja berfokus pada penurunan indikator perilaku merokok meliputi : pengaruh psikologis, pengaruh teman sebaya dan pengaruh orangtua yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok. Struktur intervensi dirancang dalam 11 rangkaian sesi. Setiap rangkaian sesi terdiri dari sesi intervensi dan sesi pengendapan informasi.
4. Pelaksanaan intervensi pada umumnya sudah dilaksanakan sesuai dengan rancangan intervensi yang telah disusun. Setiap sesi memiliki tujuan dan indikator keberhasilan masing-masing untuk mengubah struktur kognitif konseli.

## **B. Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian rekomendasi penelitian sebagai berikut.

### **1. Bagi Konselor**

Konselor dapat menggunakan panduan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku merokok dalam mengintervensi permasalahan perilaku merokok pada remaja (program intervensi di BAB III halaman 110 sampai dengan 118) dan diharapkan dapat membantu pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi perilaku merokok remaja. Konselor diharapkan dapat memantau atau memberi penguatan kepada konseli yang telah mengikuti proses intervensi teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku merokok.

### **2. Bagi Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan**

Hasil penelitian menunjukkan perilaku merokok merupakan masalah pribadi sosial yang dialami siswa. Dengan demikian, Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan diharapkan dapat menyempurnakan konten kurikulum khususnya pada mata kuliah Praktikum Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial difokuskan pada masalah-masalah kenakalan remaja yang lebih spesifik seperti perilaku merokok dan penanganannya dengan menggunakan teknik bimbingan dan konseling.