

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Fenomena perilaku yang tampak mencolok dalam kehidupan anak ketika memasuki fase remaja (pubertas) adalah munculnya salah satu gejala perilaku negatif (kebiasaan merokok). Merokok di sekolah yang dilakukan siswa kini semakin banyak, itu dikarenakan siswa yang satu mengajak siswa yang lainnya atau dikarenakan oleh faktor pergaulan. Rokok merupakan salah satu zat adiktif, yang bila digunakan dapat mengakibatkan bahaya kesehatan bagi individu dan masyarakat.

Rokok merupakan salah satu zat adiktif, yang bila digunakan dapat mengakibatkan bahaya kesehatan bagi individu dan masyarakat. Berdasarkan PP No. 19 tahun 2003, diketahui bahwa rokok adalah hasil olahan tembakau yang dibungkus, termasuk cerutu ataupun bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *Nicotiana Tabacum*, *Nicotiana Rustica*, dan spesies lainnya, atau sintesisnya yang mengandung nikotin dan tar dengan atau tanpa bahan tembakau.

Salah satu cara mengatasi siswa yang memiliki kebiasaan merokok yaitu menggunakan konseling behavior teknik kursi kosong yang bertujuan untuk membantu mengatasi konsep interpersonal dan intra personal, dalam teknik kursi kosong kursi biasanya digunakan sebagai alat untuk membantu klien dalam memecahkan konflik-konflik interpersonal, seperti kemarahan kepada seseorang, merasa diperlakukan tidak adil, dan kebiasaan yang ingin dirubah.

Teknik kursi kosong merupakan teknik permainan peran dimana klien memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk/berada dikursi kosong.

Dengan diberikannya layanan konseling behavior teknik kursi kosong kebiasaan merokok siswa lebih menurun dari sebelum di diberikan konseling dan sesudah diberikan konseling. Dengan menggunakan teknik kursi kosong membantu siswa untuk merubah pola pikir individu yang irasional menjadi rasional. Sehingga individu bisa memiliki pola pikir yang rasional dan mampu mengurangi kebiasaan merokok siswa.

Berdasarkan uji hipotesis yang menggunakan uji-T diperoleh nilai t hitung sebesar 5,081 pada taraf signifikan 5% .Nilai sig sebesar 0,000 dengan $p < 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa konseling behavior teknik kursi kosong berpengaruh terhadap kebiasaan merokok siswa, nilai *pre test* 1,0683 sedangkan nilai *post test* 1,1233 yang berarti ada perbedaan yang signifikan tingkat kebiasaan merokok siswa antara sebelum diberikan perlakuan dengan sesudah diberikan perlakuan.

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti yang menyatakan bahwa konseling kelompok behavior teknik kursi kosong berpengaruh terhadap kebiasaan merokok siswa dan menunjukkan adanya perbedaan tingkat kebiasaan merokok siswa yang sangat signifikan antara sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan.

B. SARAN

1. Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan dalam dunia pendidikan khususnya dalam proses pembentukan pola hidup yang sehat tanpa rokok bagi siswa / siswi di sekolah.

2. Guru BK

Lebih giat lagi dalam memberikan pemahaman serta penyuluhan layanan konseling tentang bahaya rokok bagi kesehatan tubuh.

3. Orang tua

Saran bagi orang tua agar memberikan pengasuhan, pendidikan dan lingkungan sekitar yang terbaik bagi anak-anaknya untuk menghindari perilaku negatif pada diri anak serta Memberikan pemahaman serta pengajaran tentang hidup sehat tanpa rokok bagi anak di rumah maupun di lingkungan luar rumah.

4. Siswa

Cermat dalam menentukan pola hidup yang baik bagi dirinya dengan menjalani pola hidup sehat tanpa merokok

DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, Y. 1997. *Rokok dan Kesehatan* (Edisi Ketiga). Jakarta : UII Pres
- Ali, Mohammad. 2009. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Edisi Revisi VI*. Jakarta :PT.Rineka Cipta
- Atkinson (1999). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Corey, Gerald. 2003. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika.
- Danusanto, H. 2000. *Rokok dan Perokok*. Jakarta: Aksara.
- Depkes RI. 2005. *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 tentang Pengamanan Rokok Bagi Kesehatan..* Jakarta: Depkes RI.
- Ghozali, imam. (2006). *Aplikasi analisis multivariat dengan program SPSS*. UNDIP. Semarang
- Kamus besar bahasa Indonesia* (edisi ke-4). (2008). Jakarta: Gramedia.
- Kemala N, Indri. (2007). *Perilaku Merokok pada Remaja*. Semarang: Digital USU.
- Kuntjojo. 2009. *Metodelogi Penelitian* Kediri: Zamurahman.
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Mu'tadi , Z. 2001. *Remaja dan Rokok*. Jakarta : Pustaka Pelajar
- Prayitno. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Romlah, Tatiek. 2006. *Teori dan praktek Bimbingan dan Konseling*. Jakarta :CV. Rajawali
- Safira, Triantoro. 2005. *Terapi dan Konseling Gesalt* . Jogjakarta : Graha Ilmu.
- Sarwono, S. 2005 *Teori-Teori Psikologi Sosial*. Jakarta: CV. Rajawali
- Sirait, M.A. (2003). *Perilaku Merokok Di Indonesia*
- Sitepu, M. (2000). *Kekhususan rokok Indonesia*. Jakarta: Grasindo.
- Subandi. 2002. *Psikoterapi*. Jogjakarta : Pustaka pelajar Offset.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA, cv
- Tandra, H. 2005. *Merokok dan Kesehatan*. Jogjakarta : Graha Ilmu.