

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan

Bersumber pada hasil pelaksanaan penelitian dan analisis data perhitungan yang telah dilaksanakan terkait Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Merokok pada siswa kelas VIII-5 di SMP Negeri 6 Pematang Siantar T.A 2022/2023 dapat dirumuskan kesimpulan bahwa:

1. Layanan konseling kelompok teknik *self management* diberikan kepada para siswa dengan kategori perilaku kecanduan merokok sangat tinggi dan tinggi. Terdapat hasil penyebaran instrumen yang diberikan peneliti kepada 33 siswa kelas VIII-5. Setelah dilakukan perhitungan maka diperoleh 8 orang siswa dalam kategori sangat tinggi dan tinggi sebagai subjek penelitian yang akan mengikuti layanan konseling kelompok teknik *self management*.
2. Terjadi penurunan perilaku kecanduan merokok pada siswa setelah diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok teknik *self management* dengan nilai rata-rata *pre-test* secara keseluruhan sebesar 116,75 berada pada kategori tinggi sedangkan nilai rata-rata pada *post-test* secara keseluruhan sebesar 81,37 berada pada kategori rendah dengan selisih 35,38 poin.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan dari konseling kelompok teknik *self management* dalam mengurangi perilaku kecanduan merokok pada siswa dengan hasil uji hipotesis menggunakan uji *wilcoxon* yaitu $J_{hitung} > J_{tabel} = 0 <$ 4 maka hipotesis diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konseling kelompok teknik *self management* dalam mengurangi perilaku kecanduan

merokok pada siswa kelas VIII-5 di SMP Negeri 6 Pematang Siantar T.A 2022/2023.

5.2 Saran

Melalui paparan kesimpulan hasil penelitian yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka beberapa saran yang dikemukakan oleh peneliti, yaitu:

1. Bagi Siswa

Diharapkan kepada siswa untuk mengikuti pelaksanaan layanan konseling kelompok dalam mengurangi dan mengentaskan perilaku kecanduan merokok.

2. Bagi Guru BK

Diharapkan kepada guru BK untuk melaksanakan layanan konseling kelompok teknik *self management* secara prosedural untuk mengurangi perilaku kecanduan merokok pada siswa.

3. Bagi Orang Tua

Diharapkan kepada orang tua untuk menasehati, mengawasi dan mengontrol perilaku kecanduan merokok pada anak.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk mampu mengevaluasi berbagai kekurangan dari hasil penelitian demi pengembangan penelitian serupa.