

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pelaksanaan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap remaja perokok siswa kelas X SMA Negeri 1 Tanah Jawa. Hal ini terlihat dengan adanya penurunan remaja perokok setelah mendapatkan pengalaman Restrukturisasi Kognitif. Seperti siswa mampu memahami, mampu mengenali, mampu merasakan perasaan orang lain, dan mampu memberikan tindakan yang tepat.

Dari hasil perhitungan pada kelompok perlakuan diperoleh $J_{hitung} = 0$, dengan $\alpha = 0.05$ dan $N = 10$, maka berdasarkan daftar, $J_{tabel} = 8$. Dari data tersebut terlihat bahwa J_{hitung} sama dengan J_{tabel} , maka hipotesis ditolak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan teknik restrukturisasi berpengaruh terhadap remaja perokok siswa SMA Negeri 1 Tanah Jawa T. A 2015/2016. Hal ini diketahui dari hasil Uji Wilcoxon yang dilakukan dengan hasil $J_{hitung} = 0$, Dengan $\alpha = 0,05$ dan $n = 10$, maka berdasarkan daftar $J_{tabel} = 8$. Dari data tersebut terlihat bahwa $J_{hitung} < J_{tabel}$. Maka hipotesis diterima berarti ada pengaruh penggunaan teknik restrukturisasi kognitif terhadap remaja perokok melalui konseling kelompok siswa kelas X SMA Negeri 1 Tanah Jawa T. A 2015/2016.

Berdasarkan data pre-test yang diperoleh, diketahui bahwa tingkat remaja perokok siswa SMA Negeri 1 Tanah Jawa tahun ajaran 2015/2016 terdapat selisih

skor sebesar 167 dengan persentase 21% dan selisih rata-rata sebesar 52,7 dengan persentase 21%. Dari hasil analisis pre-test dan post-test terdapat perubahan terendah yaitu sebesar 8 dengan persentase 11%.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka sebagai tindak lanjut penelitian ini disarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Untuk mengatasi berbagai permasalahan yang terjadi pada remaja perokok yang terjadi setiap harinya, diharapkan para pendidik khususnya guru BK dan wali kelas dapat bekerja sama dalam memberikan bimbingan terhadap kegiatan siswa.
2. Diharapkan siswa lebih bersungguh-sungguh dan lebih bertekad hati untuk mengubah perilaku merokok dengan mengikuti layanan-layana bimbingan dan koseling disekolah yang diberikan oleh guru BK, agar siswa dapat mengatisipasi permasalahan-permasalahan yang ada dalam kegiatan disekolah.
3. Disarankan kepada peneliti untuk memakai teori behaviorial dalam meneliti lebih lanjut mengenai remaja perokok.
4. Pencegahan yang dilakukan sejak dini juga tidak hanya dilakukan oleh para remaja, namun juga seluruh tenaga pendidik dan orang tua sehingga tujuan yang ingin dicapai dapat tercapai melalui anak-anak yang tidak memiliki permasalahan yang bersumber dari tingginya tingkat merokok dikalangan remaja