

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil data yang telah penulis lakukan, dapat disimpulkan bahwa upaya guru bimbingan dan konseling dalam menangani perilaku yang merokok siswa di SMP Negeri 3 Bengkulu Selatan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

##### **1. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Siswa SMPN 3 Bengkulu Selatan**

*Pertama*, biologis: beberapa siswa tidak mengalami kecanduan nikotin, dan salah satunya mengalami kecanduan nikotin. daya pikir lebih cemerlang, beberapa siswa merasa merokok mengganggu proses belajar, membuat mereka cepat lelah dan sulit fokus. Rasa lapar lebih berkurang sebagian besar siswa mengatakan merokok justru meningkatkan rasa lapar atau nafsu makan mereka, salah satu siswa mengatakan bahwa merokok bisa membuat kenyang.

*Kedua*, Faktor psikologis: kebiasaan, siswa SMP Negeri 3 Bengkulu Selatan merokok karena kebiasaan. Reaksi emosi positif yang dirasakan setelah merokok, sebagian siswa merokok karena reaksi emosi positif yang siswa rasakan setelah merokok reaksi sementara. Siswa merasa rileks, tenang, bisa mengurangi stres, dan lebih percaya diri, terutama dalam situasi yang menuntut pengurangan stres, kecemasan, atau saat berada dalam lingkungan sosial, dan ada beberapa siswa yang tidak merasakan efek positif atau bahkan merasa tidak nyaman setelah merokok. Pengaruh merokok terhadap penurunan emosi, banyak siswa merasa merokok dapat menghilangkan kecemasan dan stres, emosi jauh lebih stabil walaupun hanya sementara.

*Ketiga*, Faktor Lingkungan: pengaruh orang tua, beberapa siswa menganggap merokok normal karena sering melihat orang tua merokok di rumah, meski tanpa dorongan langsung. Sebagian siswa mencoba merokok karena kurangnya pengawasan atau komunikasi tegas dari

orang tua, ditambah pengaruh teman sebaya. Teman sebaya, beberapa siswa merokok berawal dari coba-coba dan keinginannya sendiri. Sebagian siswa yang menolak ajakan merasa cemas akan diejek atau dianggap tidak sesuai kelompok. Namun, ada juga siswa yang mampu menolak karena sadar akan dampak buruk merokok. Iklan rokok, beberapa siswa mengaku iklan membuat rokok terlihat keren, tetapi kebiasaan merokok lebih dipengaruhi oleh lingkungan dan teman sebaya.

## 2. Upaya Guru BK Dalam Menangani Perilaku Merokok Siswa SMPN 3 Bengkulu Selatan

*Pertama*, upaya preventif: guru BK memberikan edukasi tentang bahaya rokok melalui seminar dan penyuluhan, melakukan razia rokok setiap minggunya, memberikan sanksi ke siswa apabila ada yang merokok, dan kegiatan bimbingan kelompok.

*Kedua*, upaya kuratif: guru BK memberikan layanan konseling individu ke siswa yang mengalami perilaku merokok, guru BK juga menyediakan alternatif

kegiatan positif seperti olahraga atau seni untuk siswa mengalihkan perhatian dari kebiasaan merokok, guru BK bekerja sama dengan orang tua untuk mendukung siswa berhenti merokok, dan memberikan terapi pengganti nikotin. Seperti, mengganti rokok dengan permen karet.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah disajikan maka selanjutnya peneliti menyampaikan saran-saran yang kiranya dapat memberikan manfaat kepada pihak-pihak yang terkait atas hasil penelitian ini. Adapun saran-saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi guru BK, untuk memahami latar belakang perilaku merokok siswa, menggunakan pendekatan empatik tanpa menghakimi, memberikan edukasi tentang bahaya merokok, mengembangkan keterampilan mengatasi tekanan teman sebaya, mendukung perubahan perilaku dengan kolaborasi pihak lain, memberikan penguatan positif, membangun kesadaran diri siswa, melibatkan orang tua, memonitor

perkembangan, dan menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung pola hidup sehat.

2. Bagi siswa, untuk segera menyadari dampak negatif rokok terhadap kesehatan fisik, mental, dan akademis, serta mencari dukungan dari keluarga, teman, atau konselor untuk berhenti merokok, mengelola stres dengan cara yang sehat, dan mengganti kebiasaan merokok dengan kegiatan positif yang bermanfaat.
3. Bagi orang tua, untuk berperan aktif dalam memantau keterlibatan anak dalam perilaku merokok dan pendekatan yang penuh kasih sayang, disiplin yang konsisten, serta kerjasama dengan pihak sekolah dan tenaga profesional untuk mengatasi masalah ini.
4. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan tema yang sama diharapkan untuk dapat menyempurnakan penelitian ini, karena penelitian ini masih banyak kekurangan yang harus

## DAFTAR PUSTAKA

- Aep Saepuloh, “Peranan Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengembangkan Kepribadian Siswa”, No.1, Tahun 2024, Hal:75.
- AL-Qur'an Dan Terjemahan nya, Departemen Agama RI, (Bogor: Creative Media Corp, 2007) h.83
- Amelia Safitri, Mohammad Avicenna, dan Netty Hartati, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Pada Remaja”, Tahun 2023, Hal: 49.
- Andi Muh Asrul Irawan, and Zakia Umami, “ Peningkatkan Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi,” No.2, Tahun 2023, Hal:47.
- Andi Muhammad Irwan, “Pengaruh faktor psikologis, Pribadi, Sosial Dan Budaya Terhadap Keputusan Pembelian Produk Fashion Secara Online (Studi Kasus Pada Konsumen PT. Lazada Indonesia di Kota Makassar)”, No.2, tahun 2019.
- Anggy Giri Prawiyogi, Tia Latifatu Sadiyah, Andri Purwa Nugraha, and Poppy Nur Elisa Arnold, “Penggunaan Media Big Book untuk Menumbuhkan Minat Baca Siswa di Sekolah, ” No.1, Tahun 2023, Hal: 148.
- Darwin Harahap, “Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Menangani Kenakalan Siswa”, No.1, Tahun 2023, Hal:154.
- Denny Pratama, And Yanti Puspita Sari, “Karakteristik Perkembangan Remaja”, No.3, Tahun 2023, Hal:3.
- Dewinta Priyanti, And Sondang Maria J Silaen, “Pengaruh Kepercayaan Diri Dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Perilaku Merokok Siswa Kelas X SMA Negeri 70 Jakarta”, No.2. Tahun 2022, Hal: 101.



Dian Komasari, and Avin Fadilla Helmi, “Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja,” No. 1, Tahun 2023, Hal: 39

Dian Petricia Sekeronej, Alessandra F. Saija, and Nathalie E. Kailola, “Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Tentang Perilaku Merokok Pada Remaja Di Smk Negeri 3 Ambon Tahun 2019”, No.1, Tahun 2024, Hal:60.

E Riyanti Adi Wijaya, Maya Icha Gayatri, and Lina Handayani,” Literatur Review: Lingkungan Sosial Dan Perilaku Merokok Pada Remaja”,Tahun 2023, Hal: 37.

Eka Sri Handayani, And Muhammad Eka Prasetya, “Gambaran Perilaku Merokok Pada Usia Remaja Awal (10-14) Dengan Tingkat Motivasi Berprestasi Siswa”, No.1, Tahun 2024, Hal:4.

Ermis Suryana, Amrina Ika Hasdi Kurniati, Ayu Alawiya Harmayanti , and Kasinyo Harto, “Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan”, No. 3, Tahun 2022, Hal:1919.

Fikriansyah, Rini Setiawati, dan Maya Gita Nuraini, “Upaya Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Al-Qur'an Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri I Ulubelu Kecamatan Ulubelu Kabupaten Tanggamus”, No.1, Tahun 2023, Hal: 77.

Fitri Hayati, “Peran Guru Bimbingan dan konseling dalam Mengatasi Kecenderungan Perilaku Merokok Agresif Peserta Didik di MA Tika”, No.6, 2024, h. 603

H. Kamaluddin, “Bimbingan Dan Konseling Sekolah”, No.4 Tahun 2022, Hal:447.

Hanna Putri Haryanto” Pengaruh Lingkungan Sosial Terhadap Perilaku Merokok Pada Remaja”,Tahun 2024, Hal: 134.

Harmathilda Hasanusi, “Penalaran Moral Dalam Mencegah Delinkuensi Remaja”, No.1, Tahun 2023, Hal: 4.

Hasyim Hasanah, “Teknik-Teknik Observasi,” N.D., h. 21–46.

Henni Syafriana Nasution and Abdillah, Bimbingan Dan Konseling, (Medan Buku: Umum Dan Perguruan Tinggi), Tahun 2023, h. 2

Hikmandayani, Renie Tri Herdiani, “Psikologi Perkembangan Remaja”, Tahun 2023, h: 1.

Ika Trisanti, “Remaja Dan Perilaku Merokok”, No.3, Tahun 2023, Hal: 329.

Is Susilaningih, Fitriana Timore Brata, and Siswanto, “Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja Di Tegalrejo”, No.2, Tahun 2022, Hal:48.

Lahmuddin, “Landasan Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan”, No.1, Tahun 2022, Hal:57.

Mardiana, ugi Nugraha, and Iwan Budi Setiawan, “Motivasi Siswi Mengikuti Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani di SMP 13 Tanjung Jabung Timur”, No.2, Tahun 2022, Hal:34.

Maria Yosefina Ule, Lydia Ersta Kusumaningtyas, And Ratna Widyaningrum, “Studi Analisis Kemampuan Membaca Dan Menulis Peserta Didik Kelas II”, No.1, Tahun 2023, Hal:3.

Mastang Ambo Baba, “Analisis Data Penelitian”, (Makassar: Aksara Timur), Tahun 2024, Hal:104-109.

Masyhuri Sidik, Anis Zohriah, And Rijal Firdaos, “Implementasi Manajemen Pendidikan Islam Dalam Pembinaan Akhlak Mulia Bagi Anak Panti Asuhan Muhammadiyah Di Kota Serang”, No. 2, Tahun 2022, Hal:146.



Mellia Fransiska, And Putri Anggia Firdaus, “Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Putra Sma X Kecamatan Payakumbuh”, No.1, Tahun 2023, Hal:11.

Merlin Hobertin Lewerissa, Frida Lina Tarigan , and Wisnu Hidayat, “Determinan Perilaku Merokok Pada Siswa Smp Swasta Immanuel Kabanjahe Tahun 2023”, No.2, Tahun 2021, Hal: 797.

Miftahul Jannah, “Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam”,No.1, 2024, Hal:253.

Mochamad Wildan Afif , Muhimmatul Hasanah,And Ima Fitri Sholichah, “Pengaruh Stres Akademik Terhadap Perilaku Merokok Pada Mahasiswa”, No 2, Tahun 2022, Hal:31-32.

Nasuha, “ Jenis-Jenis Layanan Bimbingan dan Konseling,” Tahun 2023, Hal:2-4.

Nurfarida Deliani,”Konsepsi (Kesalahpahaman) Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan”,Tahun 2023, Hal:117-118.

Nurul Azmi, “Potensi Emosi Remaja Dan Pengembangannya” No. 1, Tahun 2024, Hal: 36

Nyaindah Muntyas Subekti, Dhita Kris Prasetyanti, and Anis Nikmatul Nikmah “ Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Dalam Menghadapi Pubertas Pada Remaja”, No.2, Tahun 2022, Hal: 160.

Pengelolaan Lkp And Pada Masa, Journal Of Lifelong Learning” 4, No.1, 2021. H. 52

Pratiwi, “Penggunaan Media Video Call Dalam Teknologi Komunikasi, 2017.H. 31

R.Anisya Dwi Septiani, Widjojoko, and Deni Wardana, “Implementasi Program Literasi Membaca 15 Menit

Sebelum Belajar Sebagai Upaya Dalam Meningkatkan Minat Membaca”, No.2, Tahun 2022, Hal:132.

Ramlah, “Pentingnya Layanan Bimbingan Konseling Bagi Peserta Didik ‘’, Tahun 2022, No. 1, Hal: 70

Raphita Diorarta, And Mustikasari, “Tugas Perkembangan Remaja Dengan Dukungan Keluarga: Studi Kasus”,No.2 , Tahun 2023, Hal: 112.

Samrotul Fikriyah, And Yoyok Febrijanto, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Laki-Laki Di Asrama Putra”, No.1, Tahun 2024, Hal:100.

Simanjuntak Melda, “ Faktor-Faktor Penyebab Remaja Merokok (Studi Kasus Remaja Laki-Laki Di Kelurahan Karang Asam Ulu Kecamatan Sungai Kunjang Kota Samarinda)”,No.4, Tahun 2022, Hal:108-109.

Siti Hasna Wati, Bahtiar ,and Dewi Anggreani “Dampak Merokok Terhadap Kehidupan Sosial Remaja,” No. 2, Tahun 2023, Tahun: 506.

Siti Mawaddah Hasibuan, “Upaya guru Bimbingan dan konseling dalam mengatasi kebiasaan merokok melalui bimbingan kelompok di SMA Al-Hidayah Medan,” No. 2, Tahun 2023, Hal 268.

Solkhanuddin, Deswalantri, dan Budi Santosa, “ Upaya Preventif Guru Bimbingan dan Konseling (BK) Dalam Membentuk Karakter Siswa di MAN 3 Agam Kubang Putih”, No.1, Tahun 2023, Hal: 26.

Sri Wahyuni Adiningtiyas, Peran guru dalam mengatasi kecanduan game online, Jurnal Kopasta, Vol. 4 No. 1, 2023,h. 31

Sugeng Sejati,S.psi,MM, “Peran Guru Bimbingan Konseling Mengatasi Kenakalan Remaja Di Sekolah”, Vol. 3, No. 2, Desember 2023, Hal.2-10.

Sugeng Sejati, Dika Nur'ain, Viola Junia Vitaloka, Nur Aifah Widiyawat, and Puspa Yuni Rahayu, “ Kecerdasan Spiritual dan Kenakalan Remaja dalam Hubungan Antara Keharmonisan Keluarga dan Agama”, Vol.2, No.1, Tahun 2024, hal.65.

Sugiyono , “Metode Penelitian kuantitatif Kualitatif Dan R&D”, (Bandung: Alfabeta ), Tahun 2023, Hal:18-320.

Sukatin, Agatha Dianovi, Damayanti Siregar, Indi Mawaddah, And Suryaningsih, “Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan”, No.2, Tahun 2022, Hal: 5-8.

Susilaningsih, Fitriana Timore Brata, and Siswanto, “Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja Di TegalRejo”,No.2, Tahun 2022, Hal:48.

Tiara Afiah, Dodi Pasila Putra, Deswalantri, dan Fadhillah Yusri, “Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menangani Siswa yang Kecanduan Game Online di SMPN 3 Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota”, No.3, Tahun 2023, Hal: 6796.

Vinka Rizkiani Budiman, and Stephani Raihana Hamdan, “Stres Akademik Dan Perilaku Merokok Mahasiswa,” No.1, tahun 2024, Hal: 59-60.

Yaredi Laia, Martiman S. Sarumaha,And Bestari Laia, “Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Di SMA Negeri 3 Susua Tahun Pelajaran 2021/2022, No.1, Tahun 2022, Hal: 2.

Yusmaini Ayu Batubara, Jihan Farhanah, Melina Hasanahti, And Anggi Apriani, “Konseling Bagi Peserta Didik”,No.1, Tahun 2022, Hal:3.

Zuri Afrizal, “Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Penanganan Siswa Merokok di SMPN 3 Kuala Nagan Raya”, Tahun 2022.

