

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang pengaruh konseling behavioral dengan teknik *self management* terhadap perilaku merokok peserta didik kelas XII IPS 3 di MA Sabilul Ulum Jepara dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil analisis kuantitatif menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang kurang signifikan antara konseling behavioral dengan teknik *self management* terhadap perilaku merokok peserta didik kelas XII IPS 3 MA Sabilul Ulum Jepara. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil data perhitungan menggunakan *IBM SPSS Statistic '25* dengan uji *Paired Sample T-test* dengan nilai t_{hit} sebesar 2.021 dan nilai t_{tabel} dicari dari tabel distribusi t dengan taraf signifikansi (2-tailed) 5% yaitu 1.860. Maka nilai $t_{hit} = 2.021 > t_{tabel} = 1.860$ yang artinya terdapat pengaruh antara pemberian konseling behavioral dengan teknik *self management* dari *pret-test* ke *post-test* perilaku merokok peserta didik kelas XII IPS 3. Sedangkan diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar $0.08 > 0.05$, yang artinya H_a ditolak dan H_0 diterima dimana tidak ada pengaruh antara pemberian konseling behavioral dengan teknik *self management* dari *pre-test* ke *post-test* perilaku merokok peserta didik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang kurang signifikan antara pemberian konseling behavioral dengan teknik *self management* dari *pret-test* ke *post-test* perilaku merokok peserta didik kelas XII IPS 3 MA Sabilul Ulum Jepara.
2. Hasil analisis kuantitatif menunjukkan terdapat penurunan rata-rata *pre-test* sebesar 140 sedangkan *post-test* sebesar 101, yang artinya konseling behavioral dengan teknik *self management* berpengaruh menurunkan perilaku merokok peserta didik kelas XII IPS 3 MA Sabilul Ulum Jepara dengan signifikansi penurunan rata-rata dari hasil *pre-test* ke *post-test* sebesar 39.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Madrasah, diharapkan dapat menjadi masukan dan bahan pertimbangan sebagai peningkatan mutu Madrasah khususnya pengembangan program layanan bimbingan dan konseling.

2. Bagi Guru BK, konseling behavioral dengan teknik *self management* dapat dijadikan layanan bimbingan dan konseling untuk menurunkan perilaku merokok peserta didik.
3. Bagi peserta didik, diharapkan dapat menginspirasi dan mendorong peserta didik untuk mengurangi kebiasaan merokok, serta mencegah perilaku merokok berlebihan agar tidak mengganggu proses belajar sehingga dapat tercapai hasil pembelajaran yang optimal.

