

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi Sebelum Pelaksanaan Konseling Kelompok

Kondisi awal kebiasaan merokok pada remaja di Perumahan Ciujung Damai sebelum diberikan konseling kelompok menunjukkan bahwa perilaku merokok cukup tinggi. Hal ini dibuktikan dari hasil pretest menunjukkan kedalam kategori tinggi yaitu dengan skor rata-rata 58,8. Secara individual, peserta seperti DI (81), FR (69), SN (64), dan FN (63) menunjukkan bahwa kebiasaan merokok telah menjadi bagian dari perilaku sehari-hari. Sementara beberapa peserta yang skornya lebih rendah, seperti ZN (42) dan IM/RA (46), masih memiliki kecenderungan merokok meski tidak sekuat peserta lainnya. Selain itu, data pretest menggambarkan bahwa sebagian besar remaja belum memiliki kesadaran penuh mengenai bahaya merokok. Perilaku merokok cenderung dianggap sebagai aktivitas biasa yang dilakukan untuk mengikuti pergaulan, mengatasi stres, atau sekadar memenuhi rasa ingin tahu. Kondisi ini menunjukkan keterbatasan pemahaman remaja terhadap risiko merokok sehingga konseling kelompok menjadi sangat diperlukan untuk memberikan wawasan yang lebih konstruktif, membantu mereka memahami konsekuensi fisik dan psikologis dari perilaku merokok, serta mencegah kebiasaan tersebut berkembang menjadi ketergantungan yang lebih berat, karena tingginya skor pretest pada sebagian peserta mengindikasikan bahwa perilaku merokok sudah mulai mengarah pada pola adiktif, sehingga pelaksanaan konseling kelompok menjadi wadah penting bagi remaja untuk belajar, menyadari, dan mengevaluasi perilaku mereka.

2. Kondisi Setelah Pelaksanaan konseling Kelompok

Setelah mengikuti empat kali pertemuan konseling kelompok menggunakan teknik diskusi, terjadi perubahan yang sangat positif pada perilaku merokok remaja. Hal ini tercermin dari skor posttest yang mengalami penurunan signifikan dari rata-rata 58,8 menjadi 34,9 yang menunjukkan dari kategori tinggi menjadi rendah. Anggota mulai mampu mengidentifikasi bahaya rokok serta memahami faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi perilaku merokok. Penurunan skor ini merupakan indikator bahwa intervensi melalui konseling kelompok telah mampu mengubah pola pikir peserta mengenai perilaku merokok. Selain perubahan skor, dinamika yang muncul selama diskusi memberikan ruang bagi peserta untuk membuka diri dan menganalisis perilaku mereka secara lebih jujur. Remaja mulai menyadari bahwa merokok tidak hanya merugikan kesehatan tetapi juga memengaruhi kondisi ekonomi dan hubungan sosial mereka. Dalam beberapa

sesi, peserta menceritakan pengalaman pribadi mengenai alasan merokok, tekanan lingkungan, maupun keinginan untuk berhenti. Perubahan sikap dan perilaku juga tampak dari kemampuan peserta merumuskan strategi nyata, seperti mengurangi frekuensi merokok, menolak ajakan teman sebaya, serta mengganti kebiasaan merokok dengan aktivitas yang lebih positif, disertai meningkatnya rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri. Dengan demikian, konseling kelompok berhasil menciptakan ruang belajar yang mendorong remaja bersikap lebih dewasa dalam mengontrol keputusan dan perilaku sehari-hari, sehingga kondisi setelah perlakuan menunjukkan hasil yang sangat menggembirakan dan sejalan dengan tujuan penelitian.

3. Efektivitas konseling Kelompok

Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai t sebesar 6,748 dengan signifikansi 0,000, yang berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara pretest dan posttest. Rata-rata selisih skor sebesar 23,900 memperlihatkan perubahan yang konsisten dan kuat setelah diterapkannya bimbingan kelompok. Selain itu, seluruh asumsi statistik seperti normalitas, linearitas, dan homogenitas terpenuhi sehingga analisis ini dapat dipercaya secara metodologis. Tidak hanya terbukti efektif secara statistik, intervensi ini juga memberikan dampak positif dalam aspek psikologis dan sosial peserta. Kegiatan kelompok memberikan pengalaman interaktif di mana peserta dapat memahami permasalahan merokok secara lebih mendalam melalui diskusi, refleksi diri, dan dukungan emosional dari anggota lainnya. Suasana kelompok yang hangat serta pendekatan konselor yang suportif mampu membangun rasa saling percaya sehingga peserta merasa nyaman untuk mengungkapkan pengalaman dan tantangan yang mereka hadapi. Hal ini menjadi langkah awal yang penting dalam menciptakan perubahan perilaku yang berkelanjutan. Selain itu, hasil efektivitas konseling kelompok juga terlihat dari meningkatnya motivasi peserta untuk hidup lebih sehat serta berkurangnya dorongan untuk merokok. Dengan demikian, efektivitas layanan ini bukan hanya terlihat dari penurunan skor posttest, tetapi juga dari perubahan sikap, motivasi intrinsik, dan kesadaran jangka panjang yang tumbuh dalam diri remaja.

4. Saran

1. Saran untuk Remaja

Remaja diharapkan mampu meningkatkan kesadaran diri (self-awareness) terhadap bahaya merokok, baik dari aspek kesehatan, ekonomi, maupun sosial. Selain itu, penting bagi remaja untuk menumbuhkan kontrol diri (self-control) agar tidak mudah terpengaruh oleh tekanan teman sebaya yang seringkali menjadi faktor utama munculnya kebiasaan merokok. Remaja juga diharapkan dapat mengubah pola pikir (mindset) mereka terhadap perilaku merokok dari yang sebelumnya dianggap sebagai hal wajar atau gaya hidup, menjadi suatu perilaku yang merugikan dan harus dihindari. Hasil konseling kelompok

dengan teknik diskusi menunjukkan bahwa ketika remaja diberikan ruang untuk berbicara, berdiskusi, dan saling memberi pendapat, muncul kesadaran kolektif bahwa konseling merokok bukan sekadar kebiasaan pribadi, melainkan juga berdampak sosial. Oleh karena itu, remaja sebaiknya terus membangun komunitas kecil atau kelompok positif yang berkomitmen untuk saling mendukung dalam menjalani hidup sehat tanpa rokok.

2. Saran untuk Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi empiris bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam dalam mengembangkan materi dan praktik layanan konseling kelompok di masa mendatang. Prodi BKI dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai contoh penerapan nyata dari teori bimbingan kelompok yang telah diajarkan di perkuliahan. Dengan begitu, mahasiswa dapat memahami bahwa layanan konseling kelompok tidak hanya relevan untuk lingkungan sekolah, tetapi juga dapat diterapkan di masyarakat umum untuk menangani berbagai masalah sosial, termasuk perilaku merokok. Disarankan untuk mendorong mahasiswa agar aktif melakukan penelitian terapan (applied research) yang berkaitan dengan permasalahan sosial di lingkungan masyarakat. Hal ini penting untuk memperkuat peran konselor sebagai agen perubahan sosial yang tidak hanya fokus pada peserta didik di sekolah, tetapi juga berkontribusi dalam peningkatan kesejahteraan psikologis masyarakat luas.

3. Saran untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, di antaranya jumlah subjek yang relatif sedikit (10 orang) dan fokus penelitian yang terbatas pada satu wilayah, yaitu Perumahan Cijung Damai. Oleh karena itu, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas baik dari segi jumlah responden, lokasi penelitian, maupun rentang usia anggota. Penelitian berikutnya dapat dilakukan pada kelompok masyarakat dengan latar belakang berbeda, seperti mahasiswa, pekerja muda, atau masyarakat umum di berbagai daerah, agar hasilnya dapat dibandingkan dan digeneralisasikan lebih luas.