

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan manajemen diri berpengaruh terhadap penurunan perilaku merokok remaja. Perbedaan perilaku merokok remaja lebih tinggi sebelum diberikan perlakuan berupa pelatihan manajemen diri dibandingkan dengan setelah diberi perlakuan berupa pelatihan manajemen diri.

Sebelum mendapatkan pelatihan manajemen diri subjek memiliki perilaku merokok yang tergolong tinggi. Namun setelah mendapatkan pelatihan manajemen diri, kelima subjek mengalami penurunan perilaku merokok dengan kategori sedang. Hal tersebut ditunjukkan dari menurunnya jumlah konsumsi rokok subjek perhari. Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan manajemen diri dapat menurunkan perilaku merokok pada remaja.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Bagi subjek penelitian

Bagi subjek penelitian, diharapkan mampu untuk tetap melaksanakan program manajemen diri yang dilakukan, meningkatkan target yang akan dicapai agar

perilaku merokok dapat semakin berkurang. Hal ini perlu dilakukan supaya subjek mampu untuk menurunkan perilaku merokok hingga dapat berhenti merokok.

## 2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya sebaiknya menggunakan *follow up* setelah dilakukan pelatihan manajemen diri, agar peneliti dapat lebih melihat pengaruh pelatihan manajemen diri terhadap penurunan perilaku merokok subjek penelitian. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan mengikutsertakan *observer* lain yang memiliki hubungan dekat dengan subjek. Hasil observasi tersebut berfungsi sebagai bentuk pembandingan dari laporan yang subjek berikan sehingga dapat terlihat kesesuaian laporan pelaksanaan manajemen diri yang dilakukan oleh subjek eksperimen.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arianto, Y. (2018). *Hubungan antara persepsi iklan rokok media elektronik dengan perilaku merokok pada remaja*. Skripsi [yang tidak diterbitkan] Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Aritonang. (2007). *Fenomena wanita merokok*. Yogyakarta : Universitas Gadjah Mada .
- As'ad, M. (2001). *Seri ilmu sumber daya manusia psikologi industri*. Jakarta: Erlangga.
- Astuti, K. (2004). Studi metaanalisis peran kelompok sebaya terhadap perilaku berisiko kesehatan pada remaja . *Insight 2* (1) , 55-64.
- Aula, L. (2010). *Stop merokok*. Yogyakarta: Gerai Ilmu .
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bandura. (2005). The primacy of self regulation in health promotion. *Applied Psychology an International Review* (hal. 245-254). Standford University.
- Budiyani & Martaniah . (2011). Pelatihan manajemen diri untuk meningkatkan kepatuhan diet pada penderita diabetes melitus tipe ii. *Psycho Idea*, 78-97.
- Covey. (1997). *The seven habits of highly effective people*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Depkes. (2013). *Laporan nasional riset kesehatan dasar (riskesdas)*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI.
- Depkes. (2015). Hasil survey lentera nasional kesehatan berbasis sekolah di indonesia. *Hasil survey*. Lentera nasional.
- Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Radokarya.
- Effendi. (2005). kebiasaan merokok di kalangan remaja (studi kasus tiga smk di kota malang). *Jurnal Ilmu Pendidikan* 2 (4), 136-144.
- Esterlita, S. (2010). *Handout wawancara*. Yogyakarta: UMBY.
- Frayne, C & Geringer, J. (2000). Self management training for improving job performance : a field experiment involving sales people. *Journal Of Applied Psychology*, 361-372.
- Frayne, C. (1992). *Reducing employee absenteeism self-management training: a research based analysis and guide*. New York: Quorum Books.
- Hardjana, A. (2001). *Training SDM yang efektif*. Yogyakarta: Kanisius.

- Hargenhahn, B.R & Olson. (2008). *Theories of learning*. Jakarta : Kencana Prenada Media.
- Hasanah, U. (2011). Hubungan antara orang tua, teman sebaya, iklan rokok, dengan perilaku merokok pada siswa laki-laki madrasah aliyah negeri 2 boyolali. *Jurnal Psikologi UNS* 2 (4), 50-62.
- Hasibuan. (2014). *Pelatihan manajemen diri untuk meningkatkan motivasi kerja karyawan bagian agrowisata gw di pabrik gula GB*. Thesis [yang tidak diterbitkan] Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Istiqomah, U. (2003). *Upaya menuju generasi tanpa merokok*. Surakarta: CV Setia Aji .
- Juriana. (2000). Kesesuaian antara konsep diri nyata dan ideal dengan kemampuan manajemen diri pada mahasiswa pelaku organisasi. *Psikologika* 1 (2), 114-125.
- Kartono, K. (2003). *Psikologi sosial* . Jakarta: Rajawali.
- Komalasari, D. , H. (2000). Faktor-faktor perilaku merokok pada remaja. *Jurnal Psikologi* 3 (1), 37-47.
- Kurniawan , F. D. (2008). *Jumlah perokok anak di indonesia*. Jakarta: Salemba.
- Latipun. (2006). *Psikologi eksperimen* . Malang : UMM Press.
- Laursen, E. (2007). Rather than fixing-build positive peer cultures. reclaiming children and youth. *Proquest Education Journals* 2 (4), 144-152.
- Lavental, C. (1980). The smoking problem . *Psychological Bulletin* , 370-405.
- Levy. (1984). *Life and health (fourth edition)*. New York: Random House.
- Liem , A. (2014). Jurnal Pengaruh Media Massa, teman sebaya, dan Keluarga terhadap Perilaku Merokok Remaja Yogyakarta. *Jurnal Psikologi UNS* 1 (2), 78-84.
- Locke, E.A, L. (1990). A theory of goal setting & task performance . *Englewood cliffs*. United State: Psychoinfo.
- Mariyati, L. (2014). Pelatihan manajemen diri dengan pendekatan choice theory untuk menurunkan kecenderungan merokok pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 2 (1), 103-114.
- Monks. (2006). *Psikologi perkembangan* . Yogyakarta: Gadjah Mada University .
- Mustika. (2016). Upaya mengurangi tingkat kecanduan rokok siswa melalui teknik self management di kelas VIII-5 smp negeri 1 delitua kabupaten deli serdang. *Jurnal Media Inovasi Edukasi* 2 (6), 332-340

- Nainggolan, R. (2000). *Anda mau berhenti merokok?* Bandung: IPH.
- Nasution, I. (2007). *Perilaku merokok pada remaja* . Medan : UNSU.
- Poerwadarminta, W. (1995). *Kamus umum bahasa indonesia*. Jakarta: PT Balai Pustaka.
- Prasadja. (2008). *Ayo bangun dengan bugar karena tidur yang benar* . Jakarta: Penerbit Hikmah.
- Puspitasari. (2017). Pengaruh pelatihan manajemen diri terhadap perilaku merokok pada remaja di smk negeri 2 jember kecamatan sumbersari kabupaten jember. *Ejournal Pustaka Kesehatan* 5 (1),91-98.
- Putra . (2013). *Hubungan antara intensitas merokok dengan tingkat insomnia* . Naskah publikasi [yang diterbitkan] UNS.
- Rohmadani. (2016). *Upaya preventif untuk menurunkan intensi merokok pada remaja melalui program peduli diri dan psikoedukasi* . Naskah Publikasi [yang diterbitkan] UNS.
- Rosiana. (2006). *Efektivitas metode konseling kelompok terhadap perilaku merokok remaja sma di kecamatan laeya* . Malang: UMM.
- Sarafino, E., & Simth , T. (2011). *Health psychology : biopsychosocial interaction*. New York: John Willey & Sons Inc.
- Sarafino, E. (1998). *Health psychology : biopsychosocial interaction third edition* . New York: John Willey & Sons Inc.
- Simamora. (2001). *Manajemen sumber daya manusia edisi 3*. Yogyakarta: STIE YKPN.
- Smet. (1994). *Psikologi kesehatan* . Jakarta: PT Gramedia Widiasarna Indonesia.
- Sugiono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Thabrany, H. (2009). *Rokok mengapa haram?* . Jakarta: Unit Pengendalian Tembakau FKM UI Bekerja Sama dengan The Forgarty International Center-Nasional Institute of Health via Public Health Institute Okland, USA.
- Trisanti , L. (2016). Remaja dan Perilaku Merokok. Dalam P. Ilmiah, *The 3rd University Research Colloquim*. Jakarta: Publikasiilmiah.ums.ac.id.
- Wirantini, S. (2015). Pengaruh peer group education terhadap perilaku merokok remaja di sman x denpasar . *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 3 (2), 84-92
- Wulandari. (2005). *Penilaian kebutuhan pelatihan : tantangan dan solusi*. Yogyakarta: Human Resource.

Depkes (2013). *Hari tanpa tembakau sedunia 2007-2013*.  
<http://www.depkes.go.id.shtml>. Diakses pada tanggal 26 April 2017