

**KONSELING INDIVIDU MELALUI TEKNIK *SELF
MANAGEMENT* DALAM MEREDUKSI PERILAKU
MEROKOK SISWA DI SMP BINA DESA
TULANG BAWANG BARAT**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-
syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana (S.Sos) di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

Oleh :

**ANI DEVI SAFITRI
NPM : 1941040175**

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H / 2023 M**

**KONSELING INDIVIDU MELALUI TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT DALAM MEREDUKSI PERILAKU
MEROKOK SISWA DI SMP BINA DESA TULANG BAWANG
BARAT**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat

Guna Mendapatkan Gelar S1

Dalam Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Oleh:

ANI DEVI SAFITRI

NPM : 1941040175

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Pembimbing I : Dr. H. Rosidi, MA.

Pembimbing II: Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M. Pd

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**

1445 H / 2023 M

ABSTRAK

Anak cenderung mempunyai perilaku yang sulit untuk dipahami seperti perilaku merokok disekolah, penanaman nilai-nilai dan kedisiplinan membutuhkan metode yang tepat salah satunya menggunakan teknik *self management*. konseling Individu melalui teknik *self management* dalam mereduksi perilaku merokok adalah studi yang dilakukan untuk mengkaji pelayanan Konseling Individu yang diberikan oleh Guru Bimbingan dan Konseling kepada siswa yang merokok, untuk mengurangi dan menghentikan kebiasaan merokok siswa. Konseling individu melalui teknik *self management* yang dibuat dalam mereduksi perilaku merokok siswa yang memiliki latar belakang siswa merokok di area sekolah maupun lingkungan sekolah siswa SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat. Tujuan dalam penelitian ini Untuk mengetahui bagaimana Pelaksanaan konseling individu melalui teknik *self management* dalam mereduksi perilaku merokok siswa di SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat dan untuk mengetahui hasil pelaksanaan konseling individu melalui teknik *self management* dalam mereduksi perilaku merokok

Jenis penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*Field Research*) dengan menggunakan pendekatan kualitatif, sifat penelitian ini bersifat Deskriptif kualitatif sesuai apa yang diperoleh di lapangan. Sumber data primer diperoleh dari wawancara dengan 1 Kepala Sekolah, 1 guru bimbingan dan konseling, 5 orang siswa dan 5 wali murid. Sedangkan sumber data sekunder didapat dengan cara membaca, mempelajari, dan memahami yang bersumber dari literatur, buku-buku dan jurnal. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, dokumentasi, dan wawancara. Teknik analisis data menggunakan Reduksi Data (*Data Reduction*), Penyajian Data (*Data display*)/Verifikasi (*Verifikasi*), dan Triangulasi.

Hasil penelitian menunjukkan proses pelaksanaan Konseling Individu kepada siswa yang mempunyai perilaku merokok dilakukan dengan mengidentifikasi masalah, diagnosis, prognosis, langkah konseling, langkah evaluasi dan *follow up* di SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat. Tingkat keberhasilan konseling Individu untuk mengatasi perilaku merokok pada siswa dapat dibuktikan dengan adanya perubahan perilaku pada diri siswa yang tampak lebih baik dari sebelumnya dan adanya perubahan terhadap perilaku merokok yang mereka lakukan.

Kata Kunci: Perilaku merokok, siswa, *self management*

ABSTRACT

Children tend to have behavior that is difficult to understand, such as smoking at school, instilling values and discipline requires appropriate methods, one of which is using self-management techniques. Individual counseling through self-management techniques in reducing smoking behavior is a study conducted to examine the Individual Counseling services provided by Guidance and Counseling Teachers to students who smoke, to reduce and stop students' smoking habits. Individual counseling through self-management techniques created to reduce the smoking behavior of students who have a background of smoking in the school area and school environment of Bina Desa Tulang Bawang Barat Middle School students. The aim of this research is to find out how individual counseling is implemented through self-management techniques in reducing the smoking behavior of students at SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat and to find out the results of implementing individual counseling through self-management techniques in reducing smoking behavior.

This type of research is field research (Field Research) using a qualitative approach, the nature of this research is qualitative descriptive according to what is obtained in the field. Primary data sources were obtained from interviews with 1 principal, 1 guidance and counseling teacher, 5 students and 5 parents. Meanwhile, secondary data sources are obtained by reading, studying and understanding sources from literature, books and journals. Data collection techniques in this research used observation, documentation and interviews. Data analysis techniques use Data Reduction, Data Display/Verification, and Triangulation.

The research results show that the process of implementing Individual Counseling for students who have smoking behavior is carried out by identifying problems, diagnosis, prognosis, counseling steps, evaluation steps and follow up at SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat. The level of success of individual counseling to overcome smoking behavior in students can be proven by changes in behavior in students who appear better than before and changes in their smoking behavior.

Keywords: Smoking behavior, students, self management

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ani Devi Safitri

NPM : 1941040175

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Konseling Individu Melalui Teknik *Self Management* Dalam Mereduksi Perilaku Merokok Siswa Di SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat”** adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusunan sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dimaklumi.

Tulang Bawang Barat, 10 Agustus 2023
Penulis,



Ani Devi Safitri
1941040175



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat: Jl. LetkolIH Endro Suratminto Sukarane Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

**Judul : Konseling Individu Melalui Teknik Self Management
Dalam Mereduksi Perilaku Merokok Siswa Di Smp Bina
Desa Tulang Bawang Barat**

**Nama : Ani Devi Sanitri
NPM : 1941040175**

**Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

MENYETUJUI

Telah dimunaqsyahkan dan dipertahankan dalam sidang
Munaqsyah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. H. Rosidi, MA
Nip. 196503051994031005

Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd
Nip. 196909151994032002

**Mengetahui,
Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam**

Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd
NIP. 196909151994032002



**KEMENTERIAN AGAMA
UN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat: Jl. Dektol IV Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“Konseling Individu Melalui Teknik Self Management Dalam Mereduksi Perilaku Merokok Siswa di Smp Bina Desa Tulang Bawang Barat”** Disusun oleh: **Ani Devi Safitri, NPM: 1941040175**, Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam**. Telah di Ujikan dalam sidang munaqosyah di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UTN Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal: **Kamis, 30 November 2023**, pada pukul **08.00-09.30 WIB**.

TIM PENGUJI

Ketua Sidang : Dr. H. Zamhariri, M.Sos. I

Sekretaris : Fiqih Amalia, M.Psi., Psikolog

Penguji I : Dr. Fitriyanti, MA

Penguji II : Dr. H. Rosidi, MA

Penguji Pendamping : Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi**



Dr. H. Abdul Syukur, M.Ag
NIP. 196511011995031001

MOTTO

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِكُمْ إِلَى الْهَلَكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ

الْمُحْسِنِينَ

Dan infakkanlah (hartamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu jatuhkan (diri sendiri) ke dalam kebinasaan dengan tangan sendiri, dan berbuatbaiklah. Sungguh, Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.

(QS. Al Baqarah:[2] 195)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alaamiin

Dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur yang tiada henti kepada Allah SWT yang telah memudahkan segala bentuk ikhtiar demi terselesainya skripsi ini. Dengan bangga ku persembahkan karya kecilku ini untuk orang-orang yang kusayangi:

1. Kedua orang tuaku Bapak Sunarwan dan Ibu Sukati yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta doa yang tiada henti untuk kesuksesanku, karena tiada kata seindah lantunan doa dan tiada doa yang paling khusuk selain doa yang terucap dari kedua orang tuaku. Ucapan terimakasih tidak akan pernah cukup untuk membalas semua yang telah bapak dan ibu berikan kepadaku, oleh karena itu terimalah persembahan bakti serta cintaku kepada bapak dan ibu berupa karya ini.
2. Kepada Mamah ku Tercinta Diana harsani yang telah memberikan doa sekaligus dukungan
3. Kepada adikku tersayang, Rahma Wulan Zunia yang senantiasa mensupport, mendo'akan, memberikan motivasi.
4. Kepada R.Pramono Putro yang selalu menemani dan selalu menjadi support system penulis pada hari yang tidak mudah selama berproses pengerjaan skripsi. Terima kasih telah mendengarkan keluh kesah, berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, memberi dukungan, semangat, tenaga, pikiran, materi maupun bantuan dan senantiasa sabar menghadapi saya, terima kasih telah menjadi bagian perjalanan saya hingga penyusunan skripsi ini
5. Seluruh keluarga besar yang selalu memberikan doa dan dukungan selama ini

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Ani Devi Safitri, lahir pada tanggal 11 Mei 2001 di Desa Penumangan Baru, Kecamatan Tulang Bawang Tengah, Kabupaten Tulang Bawang barat. Penulis merupakan anak Pertama dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Sunarwan dan Ibu Sukati.

Penulis mengawali pendidikan di SD Negeri 1 Penumangan Baru pada tahun 2007 dan lulus pada tahun 2013. Kemudian melanjutkan ke jenjang Sekolah Menengah Pertama di SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat dan lulus pada tahun 2016. Setelah itu melanjutkan ke jenjang Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 1 Tulang bawang tengah dengan Program Studi IPA dan lulus pada tahun 2019. Selanjutnya pada tahun 2019, penulis melanjutkan pendidikan Strata Satu (S1) di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung sebagai mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi dengan pilihan Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

Selama menjadi mahasiswa, penulis aktif dalam berbagai kegiatan diluar kampus. Pada tahun 2022 penulis melaksanakan kegiatan kegiatan KKN-DR di Desa Panaragan Jaya, Kecamatan Tulang Bawang Tengah, Kabupaten Tulang Bawang Barat. Dan melaksanakan kegiatan Kuliah Kerja Lapangan (KKL) di Panti Rehabilitasi Gangguan Jiwa dan Narkoba WISMA ATARAXIS IPWL SOSIAL Fajar Baru, Jati Agung.

Tulang Bawang Barat, 10 Agustus 2023
Penulis,

Ani Devi Safitri
1941040175

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirobbil' alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya, skripsi dengan judul “**Konseling Individu Melalui Teknik *Self Management* Dalam Mereduksi Perilaku Merokok Siswa Di SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat**” dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa umat manusia dari kegelapan kealam yang terang benderang dengan cahaya iman, taqwa dan ilmu pengetahuan.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak luput dari berbagai halangan dan rintangan. Namun, semua itu hendaknya disyukuri sebab dari hal-hal tersebut penulis mendapatkan banyak pengalaman dan pelajaran. Dukungan dan motivasi dari berbagai pihaklah sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Abdul Syukur, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Ibu Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam dan sekaligus Pembimbing II yang penuh kesabaran dalam membimbing dan mengarahkan demi terselesaikannya skripsi ini dengan baik dan Ibu Umi Aisyah, M.Pd.I selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.
3. Bapak Dr. H. Rosidi, MA selaku Pembimbing I yang penuh kesabaran dalam membimbing dan mengarahkan demi terselesaikannya skripsi ini dengan baik.
4. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah membekali ilmu dari semester awal sampai selesainya masa studi S1 ini, khususnya dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.
5. Kepada kepala sekolah Dan Guru Bk SMP Bina Desa Tulang Bawang barat

6. Kepada sahabat ku Anisa Riskia ,Arti Rahmawati, Maida Sari, Selfiana Wulandari, Umi latifa, Avi Bestiva, dan Ulva Tunikmah yang selalu mendukung dan memberi semangat pantang menyerah.
7. Teman-teman seperjuangan jurusan Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019 khususnya kelas BKI B.
8. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah mendewasakan saya dalam berpikir dan bertindak. Semoga ini menjadi langkah awal untuk kesuksesan saya.

Penulis berharap semoga Allah SWT membalas semua kebaikan serta keikhlasan semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini. Sehingga penulis juga mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk penulis. Semoga skripsi ini dapat diterima, bermanfaat bagi pembaca serta dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Tulang Bawang Barat, 10 Agustus 2023
Penulis

Ani Devi Safitri
NPM. 1941040175

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	3
C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	10
H. Metode Penelitian	12
I. Teknik Analisa Data	17
J. Sistematika Pembahasan	19
BAB II KONSELING INDIVIDU MELALUI TEKNIK <i>SELF</i> <i>MANAGEMENT</i> DALAM MEREDUKSI PERILAKU <i>MEROKOK</i>	21
A. Konseling Individu	21
1. Pengertian Konseling Individu	21
2. Tujuan Konseling Individu	22
3. Fungsi Konseling Individu	23
4. Asas-asas konseling Individu	25
5. Keterampilan Dasar konseling	28

6. Tahapan-tahapan konseling individu.....	31
B. Teknik <i>Self Management</i>	37
1. Pengertian <i>Self Management</i>	37
2. Teknik Konseling <i>Self-Management</i>	39
3. Tujuan Teknik <i>Self-Management</i>	40
4. Manfaat Teknik Self-Management.....	41
5. Tahap-Tahap Pengelolaan Diri (<i>Self-Management</i>)	42
6. Kelebihan dan Kekurangan Teknik <i>Self-Management</i>	43
C. Mereduksi Perilaku Merokok	44
1. Pengertian Mereduksi	44
2. Pengertian Perilaku Merokok.....	44
3. Faktor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja ...	45
4. Tahap-tahap dalam merokok yang berkaitan dengan sebuah proses sosialisasi	46
5. Bahaya Merokok.....	47
6. Aspek-Aspek Perilaku Merokok	47

BAB III GAMBARAN UMUM SMP BINA DESA TULANG BAWANG BARAT

A. Profil SMP BINA DESA.....	49
1. Sejarah Berdirinya	49
2. Visi,Misi Dan Tujuan Smp Bina Desa	51
3. Struktur Pengurusan Smp Bina Desa	53
B. Proses pelaksanaan Konseling Individu Melalui Teknik <i>Self Management</i> Dalam Mereduksi Perilaku Merokok Siswa di SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat	54
C. Tingkat Keberhasilan Konseling Individu Melalui Teknik <i>Self Management</i> Dalam Mereduksi Perilaku Siswa di SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat	63

BAB IV ANALISIS KONSELING INDIVIDU MELALUI TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MEREDUKSI PERILAKU MEROKOK SISWA DI SMP BINA DESA TULANG BAWANG BARAT

A. Analisis Proses Pelaksanaan Konseling Individu Melalui Teknik <i>Self Management</i> Dalam Mereduksi Perilaku Merokok Siswa Di SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat ...	67
---	----

- B. Analisis Tingkat Keberhasilan Konseling Individu Melalui Teknik *Self Management* Dalam Mereduksi Perilaku Merokok Siswa di SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat69

BAB V PENUTUP

- A. Kesimpulan71
- B. Saran71

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Sebelum melakukan Konseling Individu	64
Tabel 3.2 Sebelum melakukan Konseling Individu	64
Tabel 3.3 Saat sesudah melakukan Konseling Individu.....	65
Tabel 3.4 Sesudah melakukan Konseling Individu.....	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Observasi

Lampiran 2 Wawancara kepala Sekolah Dan Guru BK SMP Bina Desa

Lampiran 3 Wawancara Siswa SMP Bina Desa

Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian

Lampiran 5 Surat Izin Penelitian

Lampiran 6 Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Dalam upaya menghindari kesalahpahaman dalam memahami maksud dan tujuan skripsi ini maka perlu ditegaskan istilah-istilah yang terdapat dalam judul. Judul skripsi ini adalah “**Konseling Individu Melalui Teknik *Self Management* Dalam Mereduksi Perilaku Merokok Siswa Di SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat**”.

Menurut Prayitno, konseling individu (perorangan) merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien. Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara klien dan konselor, membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami klien. Pembahasan tersebut bersifat mendalam menyentuh hal-hal penting tentang diri klien (bahkan sangat penting yang boleh jadi menyangkut rahasia pribadi klien), bersifat meluas meliputi berbagai sisi yang menyangkut permasalahan klien namun juga bersifat spesifik menuju ke arah pengentasan masalah. Layanan ini adalah jantung hatinya pelayanan konseling secara menyeluruh.¹

Menurut Willis, konseling individu yaitu pertemuan antara konselor dengan seorang klien secara individual, dan konselor berupaya memberi bantuan untuk mengembangkan pribadi klien serta klien dapat mengantisipasi permasalahan yang sedang dihadapi.

Berdasarkan uraian di atas, konseling individu merupakan proses bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada konseli secara face to face (tatap muka langsung), adapun masalah-masalah konseli akan dientaskan dengan konselor secara bersama-sama.²

¹ Prayitno, *Konseling Profesional Layanan dan Kegiatan Pendukung yang Berhasil*, (Padang: UNP Press, 2016), 163

² Sofyan S. Willis, "*Konseling Individual Teori dan Praktek*", (Bandung : CV.Alfabeta, 2017),159

Self management adalah prosedur yang menuntut individu untuk mengarahkan atau mengatur tingkah lakunya sendiri secara jelas, terukur dan berubah menjadi lebih baik. *Self management* dapat membantu seseorang menyelesaikan masalah, mengajarkan bagaimana cara mengelola segala kondisi yang dihadapi serta bagaimana mereka mengatur kehidupannya dalam bersikap dan berperilaku yang efektif di lingkungan tempat tinggalnya.

Berdasarkan uraian di atas bahwa teknik *self management* merupakan teknik terapi dalam konseling yang membantu konseling dalam mendorong diri sendiri untuk maju, untuk mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik dalam kehidupan pribadi melalui tahapan menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mereduksi diartikan sebagai membuat pengurangan, potongan.³ Merokok adalah salah satu sumber utama timbulnya masalah kesehatan meskipun sebetulnya dapat dicegah. Sedangkan perilaku merokok merupakan yang merupakan aktivitas menghisap rokok dengan menggunakan pipa rokok dan mengeluarkan asap rokok melalui mulut, reaksi yang dapat diamati secara umum dan objek tifdan dapat dilakukan oleh orang dewasa, remaja bahkan anak-anak usia sekolah dasar. Merokok agaknya dimulai di kelas tujuh hingga kelas sembilan, dan sebagian besar dari mereka masih melanjutkan kebiasaan merokoknya dimasa sekolah menengah dan di masa kuliah diperguruan tinggi.

Berdasarkan uraian di atas yang dimaksud dengan mereduksi perilaku merokok yaitu pengurangan atau mengurangi aktivitas menghisap rokok yang dilakukan oleh siswa kelas 8 yang sebagaian sudah menjadi peroko aktif .

SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat, yang berada di Desa PT-HIM Penunungan Baru Kec.Tulang Bawang Tengah Kab. Tulang Bawang Barat Provinsi Lampung berdiri pada tahun 1988 dengan visi beriman, berakhlak mulia, di siplin dan berprestasi.

³ Editora Guanabara, *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*, .938

Dengan misi pertama, menjalankan sistem pembelajaran yang meliputi perencanaan, proses, dan penilaian dengan baik, efektif, efisien, dan bermakna bagi siswa. Kedua, Memanfaatkan sekolah sebagai lingkungan belajar sepenuhnya agar dapat memberikan hasil yang terbaik bagi siswa. Ketiga Menggiatkan kegiatan kerohanian untuk menumbuhkan keimanan dan ketaqwaan pada siswa. Keempat, Mengefektifkan waktu belajar dengan baik. Kelima, Meningkatkan disiplin siswa. Keenam, Menciptakan lingkungan yang indah, komunikatif, hijau, lancar, aman, dan sehat. Ketujuh, Menciptakan kerja sama yang baik antar warga sekolah.

Berdasarkan uraian di atas yang di maksud dengan Konseling Individu melalui teknik *self management* dalam mereduksi perilaku merokok adalah. Studi yang di lakukan untuk mengkaji pelayanan Konseling Individu yang diberikan oleh Guru Bimbingan dan Konseling kepada siswa yang merokok, untuk mengurangi dan menghentikan kebiasaan merokok siswa sekolah menengah pertama Bina Desa Tulang Barat.

B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan pada umumnya selalu berintikan bimbingan. Sebab pendidikan bertujuan agar anak didik menjadi kreatif, produktif, dan mandiri. Artinya pendidikan berupaya untuk mengembangkan individu anak. Segala aspek diri anak harus dikembangkan seperti intelektual, moral, sosial, kognitif, dan emosional. Bimbingan dan konseling adalah upaya untuk membantu perkembangan aspek-aspek tersebut menjadi optimal, harmonis dan wajar.

Menurut Prayitno, konseling individu (perorangan) merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien. Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara klien dan konselor, membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami klien. Pembahasan tersebut bersifat mendalam menyentuh hal-hal penting tentang diri klien (bahkan sangat penting yang boleh jadi menyangkut rahasia pribadi klien), bersifat meluas meliputi berbagai sisi yang

menyangkut permasalahan klien namun juga bersifat spesifik menuju ke arah pengentasan masalah. Layanan ini adalah jantung hatinya pelayanan konseling secara menyeluruh.⁴

Menurut Willis, konseling individu yaitu pertemuan antara konselor dengan seorang klien secara individual, dan konselor berupaya memberi bantuan untuk mengembangkan pribadi klien serta klien dapat mengantisipasi permasalahan yang sedang dihadapi.

Konseling individu adalah suatu metode perawatan psikis yang dilakukan dengan cara berdialog antara konselor dengan konseling, untuk menentukan isu yang penting bagi dirinya dan pada pemecahan masalah bagi dirinya, maka konseling itu sendiri didorong oleh konselor untuk mencapai serta menemukan cara yang baik dalam pemecahan masalahnya. Konsep individual ditunjukkan untuk membantu siswa memperbaiki kebiasaan yang kurang memadai (perilaku menyimpang) agar menjadi perilaku yang lebih baik terutama dilingkungan sekolah cara yang dilakukan yaitu dengan menyadarkan siswa atas sikap dan perilaku yang kurang tepat agar dapat diubah dan diperbaiki. Diharapkan siswa dapat memahami dan menyadari bahwa sikap dan perilaku lamanya itu tidak layak dilakukan dan mesti diubah menuju kondisi yang lebih baik.⁵ Berbicara tentang merokok tidak jauh dari remaja, dalam segala segi remaja mengalami perubahan-perubahan yang sangat cepat, yang sering menimbulkan kegoncangan dan ketidakpastian. Goncangan dan ketidakjelasan juga muncul dari lingkungan yang sedang dan cepat berubah. Dalam badai perkembangan (storm dan stress) banyak remaja yang berhasil mengatasinya dan banyak juga yang tidak. Salah satu faktor yang berperan terhadap keberhasilan individu dalam menghadapi berbagai kesulitan adalah daya lentur individu. Banyak pula remaja yang gagal dan kandas terhempas kedalam berbagai tingkah laku menyimpang yang tidak sesuai

⁴ Prayitno, *Konseling Profesional Layanan dan Kegiatan Pendukung yang Berhasil*, (Padang: UNP Press, 2016), 163

⁵ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, PT. Rineka Cipta, Jakarta, 2000, 70

dengan tugas-tugas perkembangan yang dituntutkan kepadanya. Perilaku merokok adalah kebiasaan yang membahayakan. Meskipun setiap orang mengetahui bahaya yang disebabkan oleh rokok, tetapi banyak anak-anak muda yang suka merokok. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok pada anak-anak muda adalah faktor psikologi, biologi dan lingkungan. Perilaku merokok merupakan perilaku yang berbahaya bagi kesehatan, tetapi masih banyak orang yang melakukannya, bahkan orang mulai merokok ketika dia masih remaja. Perilaku manusia adalah aktivitas yang timbul karena adanya stimulus dan respon serta dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung. Aktifitas yang secara langsung dapat diamati pada remaja laki-laki adalah perilaku merokok. Perilaku merokok adalah perilaku yang dinilai sangat merugikan dilihat dari berbagai sudut pandang baik bagi diri sendiri maupun orang lain disekitarnya.

Self-management adalah kemampuan untuk mengatur diri sendiri secara efektif, termasuk mengelola waktu, energi, emosi, dan tindakan untuk mencapai tujuan dan meningkatkan kualitas hidup.⁶ Hal ini melibatkan kemampuan untuk merencanakan, mengorganisir, dan memprioritaskan tugas-tugas yang perlu dilakukan, serta mengembangkan disiplin diri untuk menjalankan rencana tersebut. *Self-management* juga mencakup kemampuan untuk mengenali emosi dan mengelola respons terhadap situasi-situasi yang memicu emosi negatif. Dengan menguasai *self-management*, seseorang dapat menjadi lebih produktif, lebih efisien, dan lebih bahagia dalam hidupnya.

Dilihat dari segi kesehatan, merokok harus dihentikan karena menyebabkan berbagai penyakit antara lain kanker, serangan jantung, dan penyumbatan pembuluh darah yang mengakibatkan kematian, oleh karena itu merokok harus dihentikan sebagai usaha pencegahan sedini mungkin. Oleh sebab itu, *World Health Organization (WHO)* terus melakukan kampanye tentang bahaya rokok antara lain dengan label pada kemasan rokok.

⁶ Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 tahun 2005, "Self-management", *Panduan Konseling Siswa*, No. 2, 2005, 1-70hb.

Merokok juga dapat menimbulkan dampak negatif bagi orang disekeliling perokok. Resiko yang ditanggung perokok pasif lebih berbahaya daripada perokok aktif karena daya tahan terhadap zat-zat yang berbahaya sangat rendah. Tidak ada yang memungkiri adanya dampak negatif dari perilaku merokok. Kebiasaan merokok pada umumnya dimulai pada saat usia remaja. Perilaku merokok dikalangan remaja sekarang bukanlah hal baru lagi. Bahkan remaja masih ada yang merokok dilingkungan sekolah.⁷ Tidak jarang kita menemukan remaja yang masih mengenakan seragam sekolahnya, mereka merokok bersama teman-temannya ataupun sendiri, baik merokok secara terang-terangan maupun secara sembunyi-sembunyi. Kegiatan merokok seringkali dilakukan individu dimulai disekolah menengah atas bahkan mungkin sebelumnya. Program bimbingan dan konseling berperan sangat penting disekolah dalam membimbing serta mengarahkan siswa agar dapat mengurangi permasalahan yang di hadapinya, selain itu program bimbingan dan konseling juga dapat membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh siswa disekolah. Apabila di lihat dari tugas, peran, fungsi, dan tanggung jawab guru bimbingan dan konseling, perbandingan antara jumlah siswa dengan keperluan akan guru bimbingan dan konseling, lingkup pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah atau bidang-bidang pelayanan bimbingan dan konseling, permasalahan dan kasus-kasus yang di alami siswa, waktu pertemuan untuk setiap sesi konseling, mungkin guru merupakan orang yang paling sibuk di sekolah dan madrasah. Dengan perkataan lain apabila guru bimbingan dan konseling benar-benar menjalankan tugas, peran, fungsi, dan tanggung jawab secara baik, menyusun program layanan bimbingan dan konseling sesuai lingkup dan bidang layanan bimbingan dan konseling, mengidentifikasi berbagai permasalahan dan kasus-kasus siswa, akan sulit bagi guru bimbingan dan konseling mencari waktu istirahat. Apabila hal ini dapat terwujud tidak akan ada presepsi

⁷ Nisa Nisrina Salsabila "Gambaran Kebiasaan Merokok Di Indonesia Berdasarkan Indonesia Family Life Survey 5 (Ifls 5)", *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*, Vol. 7 No. 1, 2022, 13.

negatif tentang bimbingan dan konseling dan tudingan-tudingan miring terhadap guru bimbingan dan konseling. Munculnya persepsi negatif tentang bimbingan dan konseling dan tudingan-tudingan miring terhadap guru bimbingan dan konseling antara lain disebabkan ketidaktahuan akan tugas, peran, fungsi, dan tanggung jawab guru bimbingan dan konseling baik oleh para guru mata pelajaran, pengawas, kepala sekolah dan madrasah, para siswa, dan orang tua siswa maupun oleh guru bimbingan dan konseling itu sendiri.

Selain itu, bisa Selain guru bimbingan dan konseling, orang tua mempunyai peran yang sangat penting dalam mengawasi dan mencegah adanya perilaku merokok siswa. Orang tua menjadi figur anak dalam berperilaku. Orang tua yang perokok juga dapat menjadi salah satu faktor timbulnya penyebab remaja merokok. Oleh sebab itu, sebagai tauladan bagi anak orang tua harus memberikan contoh yang baik dan mengawasi serta memperhatikan masa perkembangan sang anak.

SMP Bina Desa, Kecamatan Tulang Bawang Tengah, Kabupaten Tulang Bawang Barat berdiri pada tahun 1988 yang memiliki jumlah siswa ditahun 2023 siswa kelas VIII berjumlah sebanyak 240, untuk keberhasilan proses dan hasil dari proses pelaksanaan Konseling individu melalui teknik *self management* dalam mereduksi perilaku merokok siswa di SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat. Yang memiliki 1 Guru Bimbingan dan konseling dan 5 siswa kelas VIII. Pada bimbingan individu suatu proses pemberian bantuan kepada individu atau kelompok masyarakat dengan tujuan untuk mengfungsikan seoptimal mungkin nilai-nilai keagamaan dalam kebulatan pribadi sehingga dapat memberi manfaat bagi para siswa untuk melakukan konseling individu melalui teknik *self management* dalam mereduksi perilaku merokok siswa di SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat.⁸

⁸ Meta Susana Guru Bimbingan dan konseling SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat, 15 Maret 2023, 08.24 WIB

Berdasarkan pengertian dan istilah-istilah yang digunakan dalam judul ini maka keseluruhan dari judul ini adalah teknik *self management* yang dilakukan untuk mengkaji penelitian konseling individu yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling di SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat. Dengan menggunakan teknik *self management* untuk mengikuti kegiatan terutama dari 5 siswa yang berada di lingkungan sekolah SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat.

Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 15 Maret 2023 di SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat bahwa pihak sekolah sangat terbuka untuk diadakan penelitian. Hal ini terlihat dari pelayanan pihak sekolah ketika sedang melakukan pra penelitian di sekolah tersebut. Berdasarkan hasil wawancara dengan bu Mita Susana S.Pd selaku guru BK di sekolah bahwa masih ada siswa yang mengonsumsi rokok di area sekolah. Hal itu terjadi karena siswa diajak teman-temannya untuk merokok ataupun karena kemauan siswa itu sendiri. Sudah terdapat konseling yang dilakukan untuk mengurangi perilaku siswa merokok tersebut, tetapi masih banyak siswa yang mengonsumsi rokok di area sekolah. Siswa juga sudah diberikan buku panduan yang didalamnya memuat aturan-aturan serta poin-poin pelanggaran yang dilakukan, buku tersebut diberikan sebagai pedoman siswa atau kendali siswa ketika berada di area sekolah. Konseling individu yang diberikan kepada siswa diharapkan dapat menjadi solusi untuk mengurangi perilaku merokok siswa di sekolah, karena perilaku merokok tersebut sangat berbahaya dampaknya terutama bagi diri siswa dan juga bagi orang-orang disekitarnya. Dalam skripsi ini penulis akan membahas tentang “Konseling Individu Melalui teknik *Self management* Dalam Mereduksi Perilaku Merokok Siswa Di SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat”. Dengan penelitian ini diharapkan nantinya akan membawa manfaat bagi siswa di sekolah agar dapat mengurangi kebiasaan merokok demi terwujudnya sekolah yang bebas asap rokok.

C. Fokus dan sub fokus penelitian

1. Fokus Penelitian

Konseling individu melalui teknik *self management* dalam mereduksi perilaku merokok siswa di SMP Bina Desa Tulang Bawang barat

2. Sub Fokus Penelitian

Peneliti ini berfokus kepada peneliti bagaimana konseling individu kepada siswa SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat

D. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah diatas, maka penulis dapat merumuskan permasalahannya yaitu:

1. Bagaimana Pelaksanaan konseling individu melalui teknik *self management* dalam mereduksi perilaku merokok siswa di SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat?
2. Bagaimana hasil pelaksanaan konseling individu melalui teknik *self management* dalam mereduksi perilaku merokok?

E. Tujuan Penelitian

Terkait dengan permasalahan yang telah dirumuskan oleh peneliti, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui bagaimana Pelaksanaan konseling individu melalui teknik *self management* dalam mereduksi perilaku merokok siswa di SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat
2. Untuk mengetahui hasil pelaksanaan konseling individu melalui teknik *self management* dalam mereduksi perilaku merokok

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmiah bagi wahana perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi remaja, psikologi sosial, dan psikologi perkembangan, terutama yang berhubungan dengan perilaku merokok siswa.

2. Secara Praktis

- a. Penelitian ini dapat memperkaya konsep-konsep konseling disekolah, terutama yang berkaitan dengan nilai-nilai sosial, budaya, agama, moral, kesusilaan serta pembentukan kepribadian yang baik agar dapat terhindar dari perilaku merokok
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan untuk orang tua mengenai keterlibatannya dalam mengantisipasi dan mengatasi perilaku merokok pada siswa, bila penelitian ini terbukti maka hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai upaya untuk meningkatkan interaksi sesama teman dengan baik, sehat, dan bersifat positif dalam bentuk usaha pencegahan pada penanganan terhadap perilaku merokok siswa

G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Releven

Dalam melakukan penelitian ini penulis mengadakan suatu telaah kepustakaan, penulis menemukan skripsi yang memiliki kemiripan judul yang akan penulis teliti, judul skripsi tersebut antara lain :

1. Abdullah Salam, skripsi yang berjudul "Upaya Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Mencegah Siswa Menjadi Perokok Di SMP Negeri 15 Yogyakarta". Dalam skripsi ini membahas mengenai bagaimana bentuk-bentuk layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan guru bimbingan dan konseling dalam mencegah siswa agar tidak menjadi perokok di SMP Negeri 15 Yogyakarta. Obyek penelitian adalah upaya layanan bimbingan dan konseling dalam mencegah siswa menjadi perokok di SMP Negeri 15 Yogyakarta.⁹

Perbedaan penelitian dengan yang dilakukan oleh Abdullah Salam dengan penulis yaitu penulis menggunakan teknik *self management* untuk mereduksi

⁹ Abdullah Salam, skripsi : "Upaya Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Mencegah Siswa Menjadi Perokok Di SMP Negeri 15 Yogyakarta" (Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015)

perilaku merokok siswa sedangkan Abdullah Salam hanya menggunakan layanan bimbingan dan konseling dalam mencegah siswa merokok.

Persamaan skripsi Abdullah Salam dengan penulis yaitu Abdullah Salam mencegah siswa merokok di SMP Negeri 15 Yogyakarta, Sedangkan penulis membahas mereduksi perilaku merokok di SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat.

2. Raden Dewi Noviyanti, Skripsi yang berjudul ” Efektivitas Strategi Manajemen Diri Untuk Mengurangi Merokok Di SMA Negeri 15 Bandung”. Dalam skripsi ini membahas tentang efektivitas strategi manajemen diri untuk mengurangi merokok di SMA Negeri 15 Bandung. Perbedaan penelitian dengan yang dilakukan oleh Raden Dewi Noviyanti dengan penulis yaitu penulis menggunakan teknik self management untuk mereduksi perilaku merokok siswa sedangkan Raden Dewi Noviyanti hanya menggunakan manajemen diri untuk mengurangi merokok.¹⁰

Persamaan skripsi Raden Dewi Noviyanti, dengan penulis yaitu Raden Dewi Noviyanti mengurangi merokok di SMA Negeri 15 Bandung, Sedangkan penulis Membahas mereduksi perilaku merokok di SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat.

Persamaan skripsi Abdullah Salam dengan penulis yaitu Abdullah Salam mencegah siswa merokok di SMP Negeri 15 Yogyakarta, Sedangkan penulis, membahas mereduksi perilaku merokok di SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat.

3. Raden Putri Purnamasari, skripsi yang berjudul ” Rancangan Teknik *Self Monitoring* dan *Reinforcement* Positif Untuk Mereduksi Prilaku Merokok Di SMA Negeri 2 Karawang”. Skripsi ini membahas tentang teknik

¹⁰ Raden Dewi Noviyanti, Skripsi : ” Efektivitas Strategi Manajemen Diri Untuk Mengurangi Merokok Di SMA Negeri 15 Bandung” (Universitas Pendidikan Indonesia Bandung, 2014)

self monitoring dan reinforcement positif untuk mereduksi perilaku merokok.¹¹

Perbedaan penelitian dengan yang dilakukan oleh Raden Putri Purnamasari dengan penulis yaitu penulis menggunakan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku merokok siswa sedangkan Raden Putri Purnamasari menggunakan *self monitoring* dan *reinforcement*.

Persamaan skripsi Raden Putri Purnamasari, dengan penulis yaitu Raden Putri Purnamasari mereduksi perilaku merokok di SMA Negeri 2 Karawang, Sedangkan penulis membahas mereduksi perilaku merokok di SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat.

H. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, yaitu peneliti yang bersifat deskriptif dan komperatif cenderung menggunakan analisis.

1. Jenis dan Sifat Penelitian

a. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Dimana pada penelitian ini hendak mendiskripsikan suatu gejala, kejadian dan peristiwa yang terjadi secara alamiah, holistik dan sebagai mana adanya yang didapatkan melalui metode alamiah yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Kemudian peneliti

mendeskripsikan apa makna dibalik data yang diperoleh. Penelitian kualitatif adalah tradisi tertentu dalam ilmu pengetahuan sosial yang secara fundamental bergantung pada pengamatan terhadap manusia dalam kawasannya sendiri dan berhubungan dengan orang-orang tersebut dalam bahasanya dan dalam peristiwanya.

¹¹ Raden Putri Purnamasari, skripsi : ” Rancangan Teknik *Self Monitoring* dan *Reinforcement* Positif Untuk Mereduksi Prilaku Merokok Di SMA Negeri 2 Karawang” (Universitas Pendidikan Indonesia Bandung, 2013)

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu, cara ilmiah, data, tujuan, dan kegunaan. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu rasional, empiris, dan sistematis. Rasional berarti kegiatan penelitian itu dilakukan dengan cara-cara yang masuk akal sehingga terjangkau oleh penalaran manusia. Empiris berarti cara-cara yang dilakukan itu dapat diamati oleh indra manusia, sehingga orang lain dapat mengamati dan mengetahui cara-cara yang digunakan. Sistematis artinya proses yang digunakan dalam penelitian itu menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat logis. Dalam penelitian kualitatif yang bersifat holistik, adapun jumlah teori yang harus dimiliki oleh peneliti kualitatif jauh lebih banyak karena harus disesuaikan dengan fenomena yang berkembang didalam lapangan. Penelitian ini tentang konseling individu melalui teknik *self management* dalam mereduksi perilaku merokok siswa SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat.

b. Sifat Penelitian

Sifat penelitian ini adalah deskriptif, maksudnya yaitu penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Dalam kaitan dengan dengan penelitian ini menggambarkan apa adanya dan proses yang sedang berlangsung, tentang hal yang berkenaan dengan metode konseling individu melalui teknik *self management* dalam mereduksi perilaku merokok siswa di sekolah SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat.

2. Sumber Data

a. Sumber Data primer

Sumber data primer diperoleh secara langsung dari sumber data aslinya berupa wawancara, pendapat dari individu atau kelompok (orang) maupun hasil observasi dari suatu objek, kejadian dalam penelitian ini, sumber data pokok yang didapatkan untuk kepentingan penelitian.¹²

Dalam penelitian ini pemilihan informan menggunakan data deskriptif kualitatif. Teknik deskriptif kualitatif merupakan teknik pengambilan data dengan pertimbangan tertentu. Untuk memperoleh sumber data primer bisa di ambil melalui pemilik Peneliti menggunakan data ini untuk mendapatkan informasi langsung tentang bagaimana konseling individu melalui teknik *self management* dalam mereduksi perilaku merokok siswa di SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat.

Teknik penentuan informasi melakukan cara pengoprasian wawancara dan observasi Sumbasi dari beberapa informan untuk bisa mendapatkan informasi dan data penelitian melalui guru bimbingan dan konseling di SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat Ibu Meta Susana,S.Pd. Adapun Kriteria informan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Kepala Sekolah
- 2) Guru Bimbingan dan Konseling
- 3) 5 siswa yang melakukan perilaku merokok di sekolah
- 4) 5 wali murid siswa yang melakukan perilaku merokok di sekolah

¹² Wiratna Sujarweni, “*Metode Penelitian*”, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014), 73.

Berdasarkan kriteria tersebut, maka sampel dalam penelitian ini yaitu 12 orang yang terdiri dari 1 Guru BK, 1 Kepala Sekolah, 5 siswa dan 5 wali murid.

b. Sumber Data Sekunder

Data sekunder merupakan sumber data penelitian yang diperoleh peneliti secara tidak langsung melalui media perantara (diperoleh dan dicatat oleh pihak lain). Data sekunder dalam penelitian ini berupa bukti, catatan atau laporan yang telah tersusun dalam arsip (data dokumen) yang dipublikasikan.¹³ Data sekunder yang dimaksud dalam penelitian ini berupa buku, dan hasil jurnal yang relevan.

c. Teknik Pengumpulan Data Kualitatif

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dapat digunakan oleh penelitian untuk mengumpulkan data. Cara menunjukkan sesuatu yang abstrak tidak dapat diwujudkan dalam benda yang kasat mata, tetapi hanya dapat di pertontonkan penggunaannya.

Dalam penelitian ini penelitian menggunakan teknik pengumpulan data wawancara sebagai teknik utama, kemudian teknik observasi dan dokumentasi sebagai teknik penunjang. Dalam hal ini teknik ini akan penulis gunakan sebagai suatu teknik untuk mengamati dan mencatat serta mengumpulkan mengenai fenomena-fenomena yang berkaitan dengan pelayanan konseling yang menjadi objek penelitian peneliti. Pengambilan data dilakukan dengan wawancara terpimpin menggunakan daftar pedoman wawancara dan kemudian bisa berkembang sesuai dengan jawaban yang diberikan oleh informan dan menggunakan metode observasi atau pengamatan dan penelitian tidak langsung yaitu jenis non participant observasion serta digunakan alat dokumentasi sebagai bukti telah dilaksanakan penelitian ini.

¹³ Ali Mohammad, *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*, (Bandung: Angkasa, 2012), 80

a. Teknik Observasi

Observasi merupakan bentuk suatu cara yang paling efektif dalam mengetahui apa saja aktivitas yang dilakukan seorang individu dalam konteks tertentu, pola rutinitas, pola interaksi kehidupan sehari-hari. Observasi ialah pengamatan pada suatu keadaan atau peristiwa yang dapat dilihat dan diamati secara langsung oleh peneliti. Menurut Marshal Observasi adalah sebuah proses keadaan seorang peneliti melakukan pengamatan dan penelitian yang sistematis terhadap suatu gejala yang sedang diteliti. Dari observasi peneliti mencari sebuah informasi tentang tingkat pemahaman perencanaan karir peserta didik, dan mencari data dari proses layanan informasi karir yang telah dilakukan. Observasi yang dipakai peneliti adalah observasi non-partisipan yang berarti tidak banyak menuntut peran atau keterlibatan peneliti pada kegiatan atau fenomena dari subjek yang sedang diteliti.¹⁴ kegiatan yang akan dilakukan observasi dalam penelitian ini diantaranya yaitu: Konseling individu melalui teknik *self management* dalam mereduksi perilaku merokok siswa di SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat.

b. Teknik Wawancara

Wawancara merupakan proses tanya jawab dimana peneliti dapat melakukan face to face interview (wawancara berhadapan-hadapan) dengan partisipan, mewawancarai mereka dengan telepon, atau terlibat dalam fokus group interview (wawancara dalam kelompok tertentu) yang terdiri dari enam sampai delapan partisipan perkelompok. Wawancara seperti ini tentu saja memerlukan pertanyaan-pertanyaan yang secara umum tidak terstruktur dan bersifat terbuka yang dirancang untuk memunculkan

¹⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D* (Bandung : Alfabeta, 202), 227

pandangan dan opini dari para partisipan. teknik yang digunakan untuk mengadakan tanya jawab, selanjutnya dikembangkan melalui diskusi secara langsung dengan informasi yang menjadi sumber data. Dalam teknik wawancara ini peneliti menggunakan teknik wawancara yaitu teknik wawancara mendalam (indepth interview).¹⁵ Alat pengumpulan data berupa interview ini digunakan untuk memperoleh data mengenai pelaksanaan konseling individu melalui teknik *self management* dalam mereeduksi perilaku merokok siswa di SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat.

c. Teknik Dokumentasi

Teknik dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda, dan sebagainya. Teknik dokumentasi ini penulis lakukan untuk mencari data tambahan yang dibutuhkan terkait dengan penelitian dan sebagai pelengkap data yang telah didapatkan dari teknik observasi dan wawancara. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan sumber-sumber tertulis, seperti buku-buku, media masa atau apa saja yang serupa dengan itu, sebagai bahan untuk penyusunan penelitian ini.¹⁶

I. Teknik Analisa Data

Apabila pengumpulan data sudah dilakukan, maka data yang sudah terkumpul harus diolah dan dianalisa. Analisa data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit.

Model analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik ini data yang muncul lebih

¹⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D* (Bandung : Alfabeta, 202), 104-105

¹⁶ Bimo Walgito, *Psikologis Social Suatu Pengantar*, (Yogyakarta : Andioffset, 2003), 32

banyak berwujud kata-kata, bukan rangkaian angka. Data kualitatif dikumpulkan dalam berbagai cara, misalnya, observasi, wawancara, dokumentasi, kemudian diproses melalui pencatatan, pengetikan dan penyuntingan, selanjutnya dianalisis secara kualitatif. Melalui pendekatan studi kasus inilah diperoleh data dan informasi sebanyak-banyaknya mengenai pelaksanaan konseling individu melalui teknik self management dalam mereduksi perilaku merokok siswa di SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat. Teknik analisis data yang digunakan yaitu, analisis naratif deskriptif kualitatif adalah cara analisis yang cenderung menggunakan kata-kata yang menjelaskan fenomena ataupun data yang diperoleh melalui langkah pengumpulan data. Dalam proses analisis data, penulis menggunakan *Analysis Interactive Model* oleh Miles dan Huberman dalam Sugiyono, yaitu:¹⁷

- a. *Data Reduction* (Reduksi Data) Mereduksi data yaitu berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting serta mencari tema dan polanya. Sehingga data yang telah direduksi akan menunjukkan gambaran yang jelas dan mempermudah peneliti dan pengumpulan data.
- b. *Data Display* (Penyajian Data) Penyajian data dilakukan penelaahan pada seluruh data yang ada dari berbagai sumber yaitu wawancara, observasi, dokumentasi yang telah diperoleh untuk menjadi bahan dalam melakukan analisis dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart dan sejenisnya.
- c. *Conclusion Drawing/verification* Merupakan penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal, didukung oleh bukti-bukti yang kuat, yang mendukung pada tahap pengumpulan dan berikutnya. Tetapi, jika kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat mengumpulkan data, kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.

¹⁷ Sugiono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif Kualitatif R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), 226

J. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah dalam memahami skripsi yang akan disusun nantinya, maka penulis memandang perlu mengemukakan sistematika pembahasan, yaitu sebagai berikut:

Bab 1 PENDAHULUAN

Pendahuluan, meliputi : penegasan judul, latar belakang masalah, fokus dan sub fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitain, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab II KONSELING INDIVIDU MELALUI TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MEREDUKSI PERILAKU MEROKOK

Landasan teori, pada bab ini berisi penjelasan mengenai bimbingan dan konseling islam, self management, dan mereduksi merokok.

Bab III GAMBARAN UMUM SMP BINA DESA TULANG BAWANG BARAT

Deskripsi objek penelitian, meliputi: gambaran umum SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat serta penyajian fakta dan data penelitian

Bab IV ANALISIS KONSELING INDIVIDU MELALUI TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MEREDUKSI PERILAKU MEROKOK SISWA DI SMP BINA DESA TULANG BAWANG BARAT

Analisis penelitian, meliputi : analisis data penelitian dan temuan penelitian

Bab V PENUTUP

Penutup, Meliputi : Kesimpulan dan rekomendasi.

BAB II

KONSELING INDIVIDU MELALUI *SELF MANAGEMENT* DALAM MEREDUKSI PERILAKU MEROKOK SISWA

A. Kajian Konseptual Teoritis

1. Pengertian Konseling Individu

Konseling individu merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh konselor terhadap konseli untuk mengentaskan suatu masalah yang dihadapi konseli. Ada beberapa pendapat mengenai konseling individu yang akan dipaparkan di bawah ini:

Menurut Prayitno dan Erman Amti, konseling individu adalah sebagai pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan klien. Dalam hubungan itu dicermati dan diupayakan pengentasan masalahnya, semampu dengan kekuatan klien itu sendiri. Dalam kaitan itu, konseling dianggap sebagai upaya layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah klien. Bahkan dikatakan bahwa konseling merupakan “jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah klien akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping.¹ Adapun menurut Tolbert yang dikutip oleh Syamsu Yusuf mengatakan bahwa konseling individual adalah sebagai hubungan tatap muka antara konselor dengan klien, dimana konselor sebagai seseorang yang memiliki kompetensi khusus memberikan suatu situasi belajar kepada klien sebagai seorang yang normal, klien dibantu untuk mengetahui dirinya, situasi yang dihadapi dan masa depan sehingga klien dapat menggunakan potensinya untuk mencapai kebahagiaan pribadi maupun sosial, dan lebih lanjut klien dapat belajar tentang bagaimana memecahkan masalah

¹ Prayitno Dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), cet ke 3. 288-289

dan memenuhi kebutuhan di masa depan.² Sejalan dengan pendapat di atas menurut Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati, konseling individu/perorangan adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan klien mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang dideritanya.³ Dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan konseling individu adalah suatu proses bantuan atau layanan yang diberikan konselor kepada klien untuk mengentaskan masalah pribadinya secara langsung, konselor hanya memberikan motivasi, arahan, masukan dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi klien sedangkan pengentasan masalah dilakukan oleh klien itu sendiri.

2. Tujuan Konseling Individu

Konseling individu memiliki dua tujuan, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum tujuan konseling adalah supaya klien dapat mengubah perilakunya ke arah yang lebih maju, melalui terlaksananya tugas-tugas perkembangan secara optimal, kemandirian, dan kebahagiaan hidup. Secara khusus, tujuan konseling tergantung dari masalah yang dihadapi oleh masing-masing klien.⁴

Adapun menurut Prayitno tujuan umum layanan konseling individu adalah mengentaskan masalah yang dialami klien. Apabila masalah klien itu dicirikan sebagai berikut:⁵

- a. Sesuatu yang tidak disukai adanya
- b. Suatu yang ingin dihilangkan

² Syamsu Yusuf, *Konseling Individual (Konsep Dasar dan Pendekatan)*, (Bandung: Refika Aditama, 2016), 49

³ Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), 62

⁴ Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2012), 30

⁵ Prayitno Dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), 165

- c. Suatu yang dilarang
- d. Sesuatu yang dapat menghambat proses kegiatan
- e. Dan dapat menimbulkan kerugian

Maka upaya pengentasan masalah klien melalui konseling individu akan mengurangi intensitas ketidaksukaan atau meniadakan atas keberadaan sesuatu yang dimaksud, dan mengurangi intensitas hambatan, serta kerugian yang ditimbulkan. Dengan layanan konseling individu beban klien diringankan, kemampuan klien ditingkatkan, dan potensi klien dikembangkan.

Layanan konseling tidak hanya bersifat penyembuhan atau pengentasan (*curative*) masalah saja, melainkan konseling juga bertujuan agar klien setelah mendapatkan pelayanan konseling, diharapkan ia dapat menghindari masalah-masalah dalam hidupnya (*preventive*), memperoleh pemahaman diri dan lingkungannya, dapat melakukan pemeliharaan dan pengembangan terhadap kondisi dirinya yang sudah baik agar tetap menjadi baik, dan dapat juga dapat melakukan diri ke arah pencapaian semua hak-haknya sebagai pelajar maupun sebagai warga negara (*advokasi*).⁶

Dari pernyataan di atas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling individu adalah mengentaskan permasalahan klien agar ia dapat menjadi lebih baik dari sebelumnya, dan dengan mandiri klien dapat mengantisipasi permasalahan yang sama hingga dapat dicegah.

3. Fungsi Konseling Individu

Layanan konseling mempunyai beberapa fungsi yang dipenuhi melalui pelaksanaan kegiatan konseling. Fungsi-fungsi konseling ini meliputi fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pengentasan, fungsi pemeliharaan dan pengembangan, fungsi advokasi.⁷ Adapun uraiannya adalah sebagai berikut:

⁶ Hartono dan Boy Soedarmadji, Psikologi Konseling. (Jakarta: Prenadamedia Group, 2012), 32

⁷ Ibid., 36-37

a. Fungsi Pemahaman

Fungsi pemahaman adalah fungsi konseling yang menghasilkan pemahaman bagi klien tentang dirinya (seperti bakat, minat, pemahaman kondisi fisik), lingkungannya (seperti lingkungan alam sekitar), dan berbagai informasi (misalnya informasi tentang pendidikan dan informasi karir).

b. Fungsi Pencegahan

Fungsi pencegahan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kondisi bagi tercegahnya atau terhindarnya klien dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang dapat mengganggu, menghambat, dan kerugiankerugian tertentu dalam kehidupan dan proses perkembangannya.

c. Fungsi Pengentasan

Fungsi ini menghasilkan kemampuan klien untuk memecahkan masalahmasalah yang dialami klien dalam kehidupan dan perkembangannya.

d. Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan

Fungsi pemeliharaan dan pengembangan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kemampuan klien untuk memelihara dan mengembangkan berbagai potensi atau kondisi yang sudah baik tetap menjadi baik untuk lebih dikembangkan secara mantap dan berkelanjutan.

e. Fungsi Advokasi

Fungsi konseling ini menghasilkan kondisi pembelaan terhadap berbagai bentuk pengingkaran atas hak-hak atau kepentingan pendidikan dan perkembangan yang dialami klien.

Beberapa fungsi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa fungsi konseling individu adalah dimana koselor dapat memberikan pemahaman kepada klien tentang permasalahan yang dihadapinya, ketika klien telah memahami maka permasalahan tersebut dapat dientaskan dan dicegah dampak dari permasalahan klien serta kllien juga dapat memelihara dan mengembangkan potensi agar tetap dalam keadaan menjadi lebih baik lagi.

4. Asas-Asas Konseling Individu

Asas-asas konseling memperlancar pengembangan proses yang ada di dalam layanan konseling individu. Konselor memasuki pribadi klien dan klien memasuki pribadinya. Proses layanan konseling dikembangkan sejalan dengan suasana yang demikian, sambil di dalamnya dibangun kemampuan khusus klien untuk keperluan kehidupannya. Ada beberapa asas-asas di dalam konseling diantaranya adalah asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kekinian, kemandirian, kegiatan, kedinamisan, keterpaduan, kenormatifan, keahlian, alih tangan kasus, dan tut wuri handayani.⁸ Adapun uraiannya sebagai berikut:

a. Kerahasiaan

Hubungan interpersonal yang amat intens sanggup membongkar berbagai isi pribadi yang paling dalam sekalipun, terutama pada sisi klien. Segenap rahasia pribadi klien yang terbongkar menjadi tanggung jawab penuh konselor untuk melindunginya. Keyakinan klien akan adanya perlindungan yang demikian itu menjadi jaminan untuk suksesnya pelayanan.

b. Kesukarelaan

Dalam pelayanan konseling, seorang klien secara suka rela tanpa ragu meminta bantuan kepada konselor. Klien adalah individu yang membutuhkan konseling tanpa adanya paksaan dari pihak lain. Jadi sebagai konselor harus memberikan bantuan dengan ikhlas tanpa memaksa klien dalam proses konseling

c. Keterbukaan

Keterbukaan artinya adanya perilaku yang terus terang, jujur tanpa ada keraguan untuk membuka diri baik pihak klien maupun konselor. Asas keterbukaan hanya bisa diwujudkan jika konselor dapat melaksanakan asas kerahasiaan, dan klien percaya bahwa konseling bersifat rahasia.

⁸ Prayitno Dan Erman Amti, Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling, (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), 115-120

d. Kekinian

Masalah klien yang langsung dibahas dalam konseling adalah masalahmasalah yang sedang dirasakan/dialami sekarang, bukan masalah lampau, dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami di masa mendatang. Bila ada hal-hal tertentu yang menyangkut masa lampau dalam menggali kondisi atau kesulitan-kesulitan klien hal itu hanyalah merupakan latar belakang masalah yang dihadapi sekarang, bukan berarti pelayanan konseling untuk mengkaji masalah klien di masa lampau.

e. Kemandirian

Pelayanan konseling bertujuan menjadikan klien memiliki kemampuan untuk menghadapi dan memecahkan masalahnya sendiri, sehingga ia dapat mandiri, tidak tergantung pada orang lain ataupun konselor. Kemandirian konseling sebagai hasil konseling menjadi fokus dari pelayanan konseling yang harus disadari baik oleh konselor maupun klien, dengan demikian pelayanan konseling dapat memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan klien di masyarakat.

f. Kegiatan

Kegiatan adalah seperangkat aktivitas yang harus dilakukan klien untuk mencapai tujuan konseling. Aktivitas itu dibangun klien bersama konselor dalam proses konseling, dengan demikian pada diri konseli dapat mengalami kemajuan-kemajuan yang berarti sesuai dengan harapan.

g. Kedinamisan

Usaha pelayanan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada diri klien, yaitu perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Perubahan perilaku itu bersifat maju (progressive) bukan perubahan kearah kemunduran dengan demikian klien akan mengalami perubahan ke arah perkembangan pribadi yang dihendeki.

h. Keterpaduan

Layanan konseling berusaha memadukan aspek kepribadian klien, supaya mampu melakukan perubahan

ke arah lebih maju. Keterpaduan antara minat, bakat, intelegensi, emosi, dan aspek kepribadian lainnya akan dapat melahirkan suatu kekuatan (potensi) pada diri klien. Untuk terselenggaranya asas keterpaduan, konselor perlu memiliki wawasan yang luas tentang perkembangan klien dan aspek lingkungan klien sebagai sumber yang dapat diaktifkan untuk menangani masalah klien.

i. Kenormatifan

Dalam layanan konseling individu adalah normatif, sebab tidak ada satupun yang boleh terlepas dari kaidah-kaidah norma yang berlaku, baik 30 norma agama, adat, hukum, ilmu, dan kebiasaan harus serasi dengan normanorma yang berlaku.

j. Keahlian

Konselor haruslah seorang yang ahli dan professional dalam pengembangan konseling individu untuk kepentingan klien. Keahlian konselor itu diterapkan dalam suasana yang sukarela, terbuka dan aktif agar klien mampu mengambil keputusan sendiri dalam kondisi kenormatifan yang tinggi.

k. Alih Tangan Kasus

Tidak semua masalah yang dialami konseli menjadi wewenang konselor. Artinya konselor memiliki keterbatasan kewenangan, bila klien mengalami masalah emosi yang berat seperti stress berat, sakit jiwa, maka kasus ini di luar kewenangan konselor dan harus dialih tangankan kepada pihak lain, misalnya klien mengalami gangguan kepribadian berat maka menjadi wewenang psikiater, gangguan fisik (medis) maka menjadi wewenang dokter, dan sebagainya.

l. Tut Wuri Handayani

Asas ini memberikan makna bahwa layanan konseling merupakan bentuk pengaruh konselor kepada klien dalam arti positif, dan konselor juga mempengaruhi klien untuk dapat memahami dirinya, lingkungannya, serta menggunakan lingkungan sebagai aspek yang dapat

berperan aktif dalam upaya mencapai tingkat perkembangan optimal.

Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa asas-asas konseling sangat diperlukan dalam menyelenggarakan pelayanan konseling, dan asas-asas juga dianggap sebagai suatu rambu-rambu dalam pelaksanaan konseling yang harus diketahui dan diterapkan oleh konselor dan klien agar konseling dapat berjalan dengan baik.

5. Keterampilan Dasar Konseling

Keterampilan konseling yang baik merupakan kunci keberhasilan untuk mencapai tujuan konseling. Keterampilan konseling didasarkan pada tujuan untuk menumbuhkan suatu kondisi yang harus dilalui oleh klien dalam proses konseling. Menurut Sofyan S. Willis ada beberapa macam keterampilan dasar konseling yang digunakan dalam sesi konseling yaitu perilaku *attending*, empati, refleksi, eksplorasi, menangkap pesan utama, bertanya untuk membuka percakapan, bertanya tertutup, dorongan minimal, interpretasi, mengarahkan, menyimpulkan sementara, memimpin, fokus, konfrontasi, menjernihkan, memudahkan, diam, mengambil inisiatif, memberi nasehat, pemberian informasi, merencanakan, dan menyimpulkan.⁹ Berikut dapat diuraikan dibawah ini:

- a. Perilaku *Attending* adalah perilaku menghampiri klien yang mencakup komponen kontak mata, bahasa badan, dan bahasa lisan. *Attending* yang baik berupa meningkatkan harga diri klien, menciptakan suasana aman, dan mempermudah ekspresi perasaan klien dengan bebas
- b. Empati adalah kemampuan konselor untuk merasakan apa yang dirasakan klien, merasa dan berfikir, bersama klien. Empati dilakukan bersama *attending*, dengan kata lain

⁹ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktik.*(Bandung: Alfabeta 2004). 160-172

tanpa perilaku attending tidak ada empati. Empati ada dua macam yaitu:

- 1) Empati primer yaitu empati yang hanya memahami perasaan, pikiran, keinginan, dan pengalaman klien.
 - 2) Empati tingkat tinggi yaitu konselor memahami perasaan, pikiran, keinginan serta pengalaman klien yang lebih mendalam dan menyentuh klien karena konselor mengikuti perasaan klien.
- c. Refleksi adalah konselor memantulkan kembali kepada klien tentang perasaan, pikiran, dan pengalaman klien sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non verbalnya. Refleksi ada tiga yaitu refleksi perasaan, refleksi pengalaman dan refleksi pikiran.
- d. Eksplorasi yaitu suatu keterampilan untuk menggali perasaan, pengalaman, dan pikiran klien. Eksplorasi memungkinkan klien untuk bebas berbicara tanpa rasa takut, tertekan, dan terancam. Eksplorasi ada tiga macam yaitu eksplorasi perasaan, eksplorasi pengalaman, eksplorasi pikiran.¹⁰
- e. Menangkap Pesan Utama (Paraphrasing). Paraphrasing yang baik yaitu menyatakan kembali pesan utama yang disampaikan oleh klien secara seksama dengan menggunakan kalimat yang mudah dan sederhana ditandai oleh suatu kalimat awal yaitu adakah, dan nampaknya.
- f. Membertanya untuk Membuka Percakapan (Open Question). Untuk memudahkan membuka percakapan antara konselor dan klien konselor dilatih keterampilan bertanya dalam bentuk open-ended yang memungkinkan munculnya pernyataan-pernyataan baru dari klien. Pernyataan terbuka yang baik dimulai dengan kata-kata; apakah, bagaimana, adakah, bolehkah, dapatkah.
- g. Pertanyaan Tertutup (Closed Question). Bentuk-bentuk pertanyaan yang sering dimulai dengan kata-kata; apakah,

¹⁰ Namora Lumongga Lubis, Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik, (Jakarta: Kencana, 2011), 95

adakah, dan harus dijawab oleh klien dengan kata ya atau tidak atau dengan kata-kata singkat.

- h. Dorongan Minimal. Suatu dorongan langsung yang singkat terhadap apa yang dikatakan klien, dan memberikan dorongan singkat seperti oh..., ya..., terus..., lalu..., dan...
- i. Interpretasi merupakan upaya konselor dalam mengulas pemikiran, perasaan, dan perilaku atau pengalaman klien dengan merujuk pada teoriteori yang ada.
- j. Mengarahkan (Directing) yaitu suatu keterampilan konseling yang mengatakan kepada klien untuk berbuat sesuatu, atau dengan kata lain mengarahkannya agar melakukan sesuatu.
- k. Menyimpulkan Sementara yakni supaya pembicaraan antara konselor dan klien maju secara bertahap ke arah pembicaraan yang makin jelas maka setiap periode waktu tertentu konselor bersama klien menyimpulkan pembicaraan yang telah dilakukan.
- l. Memimpin yakni konselor harus mampu memimpin arah pembicaraan agar mencapai tujuan dan tidak menyimpang.
- m. Fokus yakni konselor harus mampu membuat fokus melalui perhatiannya yang terseleksi terhadap pembicaraan dengan klien.
- n. Konfrontasi merupakan suatu keterampilan yang menantang klien untuk melihat adanya inkonsistensi antara perkataan dengan bahasa tubuh, ide awal dengan ide berikutnya, senyum dan kepedihan dan sebagainya.
- o. Menjernihkan merupakan keterampilan untuk menjernihkan ucapan-ucapan klien yang kurang jelas dan meragukan.
- p. Memudahkan, maksudnya membuka komunikasi agar klien mudah berbicara, menyatakan perasaan, pikiran, dan pengalamannya secara bebas.
- q. Diam yakni konselor menunggu klien yang sedang berfikir sejenak antara 5-10 detik.

- r. Mengambil Inisiatif yakni dilakukan konselor manakala klien kurang bersemangat untuk berbicara, sering diam, dan kurang berpartisipasi.
- s. Memberikan Nasehat. Jika klien meminta nasehat konselor harus mempertimbangkan apakah pantas atau tidak.
- t. Pemberian Informasi. Dalam hal ini informasi yang diminta klien sama halnya dengan pemberian nasehat. Jika konselor tidak memiliki informasi sebaiknya dengan jujur katakan tidak mengetahuinya, namun bila konselor mengetahui informasi upayakan klien supaya tetap mengusahakannya.
- u. Merencanakan yakni konselor membicarakan kepada klien hal-hal apa yang akan menjadi program atau aksi nyata dari hasil konseling.
- v. Menyimpulkan, bersamaan dengan berakhirnya sesi konseling, maka sebaiknya konselor dapat menyimpulkan hasil pembicaraan secara keseluruhan yang menyangkut tentang pikiran, perasaan klien sebelum dan setelah mengikuti proses konseling. Selain itu bantulah klien untuk memantapkan rencana-rencana yang telah disusunnya.¹¹ Keterampilan dasar konseling yang telah dijelaskan di atas sangatlah penting dalam proses konseling. Karena keterampilan ini dapat dijadikan panduan bagi konselor dalam membantu klien untuk mengatasi masalah yang dihadapi serta konselor dapat mengidentifikasi masalah klien. Sebab keterampilan konseling yang baik merupakan kunci keberhasilan untuk mencapai tujuan konseling.

6. Tahapan-tahapan Konseling Individu

Setiap tahapan proses konseling inidividu membutuhkan keterampilan keterampilan khusus. Oleh karena itu konselor seyogyanya harus dapat menguasai berbagai

¹¹ Namora Lumongga Lubis, Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik, (Jakarta: Kencana, 2011), 102

teknik konseling. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah hal yang utama jika hubungan konselor dan klien tidak mencapai *rapport*. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh peserta konseling (konselor dan klien) sebagai hal yang menjamukan. Maka dari itu keterlibatan mereka (konselor dan klien) dalam proses konseling sangat dibutuhkan sejak awal hingga akhir supaya proses konseling dapat dirasakan, bermakna dan berguna. Sehingga bantuan yang diberikan oleh konselor kepada klien dalam rangka pengentasan masalahnya dapat berjalan secara efektif dan efisien. Secara umum proses konseling individu dibagi menjadi tiga tahapan yang terdiri dari tahap awal, tahap pertengahan (kerja), dan tahap akhir.¹² Berikut akan diuraikan sebagai berikut:

a. Tahap Awal Konseling

Tahapan ini sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut:¹³

- 1) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien. Hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working realitionship*, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada:
 - a) Keterbukaan konselor
 - b) Keterbukaan klien, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercayai klien

¹²Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktik*.(Bandung: Alfabeta 2004), 50

¹³ Ibid, 50-51

karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai.

- c) Konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.
- 2) Memperjelas dan mendefinisikan masalah Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin klien hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien. Demikian pula klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya, maka tugas konselorlah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.
- 3) Membuat penafsiran dan penjajakan Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan dia proses menentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi masalah.
- 4) Menegosiasikan kontrak
Kontrak artinya perjanjian antara konselor dan klien. Adapun kontrak ini meliputi:
 - a) Kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan.
 - b) Kontrak tugas, yaitu tugas apa saja yang harus dilakukan konselor dan klien.
 - c) Kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan klien dan konselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjang, dan bukan

pekerjaan konselor sebagai ahli. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab klien, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

b. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Pada tahap pertengahan memfokuskan pada penjelajahan masalah klien dan bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien. Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh perspektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan. Tanpa perspektif maka klien sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap kerja ini yaitu:¹⁴

- 1) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh. Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar kliennya mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan reassessment (penilaian kembali) dengan melibatkan klien, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. Jika klien bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari perspektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternatif.
- 2) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara. Hal ini bisa terjadi apabila:
 - a) Klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya.

¹⁴ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktik.*(Bandung: Alfabeta 2004), 52

- b) Konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan. Kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu klien menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.
- 3) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak . Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan klien agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu:
- a) Mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar klien selalu jujur dan terbuka, dan menggali lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka klien sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya.
 - b) Menantang klien sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya.
- c. Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)
- Adapun pada tahap akhir konseling ditandai dengan beberapa hal sebagai berikut:¹⁵
- 1) Menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
 - 2) Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
 - 3) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
 - 4) Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka

¹⁵ Ibid, 53

menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi klien sudah berpikir realistik dan percaya diri.

Adapun tujuan-tujuan tahap akhir adalah sebagai berikut:¹⁶

- 1) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadahi . Klien dapat melakukan keputusan tersebut karena sejak awal sudah menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikannya dengan konselor, kemudian klien putuskan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri dan di luar diri. Saat ini dia sudah berpikir realistik dan dia tahu keputusan yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang ia inginkan.
- 2) Terjadinya *transfer of learning* pada diri klien. Klien belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilakunya diluar proses konseling. Artinya, klien mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akan suatu perubahan.
- 3) Melaksanakan perubahan perilaku. Pada akhir konseling klien sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Hal ini dikarenakan klien datang minta bantuan atas kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya.
- 4) Mengakhiri hubungan konseling. Mengakhiri konseling harus atas persetujuan klien. Sebelum ditutup klien memiliki beberapa tugas yaitu:
 - a) Membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling
 - b) Mengevaluasi jalanya proses konseling
 - c) Membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

¹⁶Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktik.*(Bandung: Alfabeta 2004), 54

Berdasarkan uraian di atas, maka tahapan-tahapan konseling sangat penting diketahui oleh konselor, karena tahapan- tahapan ini harus dilalui untuk sampai pada pencapaian keberhasilan dan kesuksesan konseling. Dibalik itu semua peran konselor dan klien juga dibutuhkan untuk memiliki hubungan timbal balik yang baik agar mampu merumuskan solusi yang tepat secara bersama.

B. Teknik Self Management

1. Pengertian Self Management

Self-management adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Konseli harus aktif menggerakkan variabel internal, eksternal, untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Walaupun konselor yang mendorong dan melatih prosedur ini, konselilah yang mengontrol pelaksanaan strategi ini. Dalam menggunakan prosedur self management, konseli mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah aspek-aspek lingkungannya atau dengan mengatur konsekuensi. Menurut Sukadji sebagaimana dikutip oleh Annisa bahwa pengelolaan diri (*self-management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut.¹⁷ Salah satu teknik yang diterapkan dalam pendekatan behavior adalah self-management.

Self-management dalam terminologi pendidikan, psikologi, dan bisnis adalah metode, keterampilan dan strategi yang dapat dilakukan oleh individu dalam mengarahkan

¹⁷ Annisa, *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas Vii Di Smp Negeri 19 Bandar Lampung*, (Lampung: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017), 36

secara efektif pencapaian tujuan aktivitas yang mereka lakukan, termasuk di dalamnya *goal setting, planning, scheduling, task tracking, selfevaluation, self-intervention*, dan *self development*, selain itu *self-management* juga dikenal sebagai proses eksekusi (pengambilan keputusan). *Self management* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik. *Self-management* merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. *Self management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap ransangan.

Merriam dan Caffarella sebagaimana dikutip oleh Binti Khusnul Khotimah menyatakan bahwa pengarahan diri merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya.¹⁸ Sedangkan menurut Gantina menjelaskan tentang *self management* adalah prosedur dimana individu mengatur dirinya sendiri.¹⁹ Selanjutnya menurut Stewart dan Luwis mengemukakan bahwa *self management* menunjukkan pada kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya atau kemampun untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaya-upaya itu sulit.²⁰ Dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa *self management* adalah proses dimana konseli

¹⁸ Binti Khusnul Khotimah, *Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Selfmanagement Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Wiyatama Bandar Lampung (Lampung: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017)*, 48.

¹⁹ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks 2014), 180

²⁰ *Ibid*, 151

mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan keterampilan yang diperoleh dalam sesi konseling. Keterampilan individu tersebut untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang ada dalam diri, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya menjadi lebih baik. Ketika individu dapat mengolah semua unsur yang terdapat dalam dirinya meliputi pikiran, perasaan dan tingkah laku maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memiliki *self-management*.

2. Teknik Konseling Self-Management

Konseling merupakan proses komunikasi bantuan yang amat penting, diperlukan model yang dapat menunjukkan kapan dan bagaimana guru BK melakukan intervensi kepada peserta didik. Dengan kata lain, konseling memerlukan keterampilan (*skill*) pada pelaksanaannya. Gunarsa menyatakan bahwa *self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).²¹ Berikut akan penulis uraikan satu persatu:

- a. Pemantauan Diri (*self monitoring*) Merupakan suatu proses peserta didik mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya peserta didik mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi.
- b. Reinforcemen yang positif (*self reward*) Digunakan untuk membantu peserta didik mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Ganjaran diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar

²¹ Singgih D. Gunarsa, *Konseling Dan Psikoterapi*, (Jakarta: Libri, 2011), 225

teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran diri paralel dengan ganjaran yang di administrasikan dari luar. Dengan kata lain, ganjaran yang dihadirkan sendiri sama dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar, didefinisikan oleh fungsi yang mendesak perilaku sasaran.

- c. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) Ada beberapa langkah dalam self contracting ini yaitu :
 - 1) peserta didik membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkannya.
 - 2) peserta didik meyakini semua yang ingin diubahnya.
 - 3) peserta didik bekerjasama dengan teman/keluarga dalam menjalani program *self Managementnya*.
 - 4) peserta didik akan menanggung resiko dengan program *Self Management* yang dilakukannya.
 - 5) pada dasarnya semua yang peserta didik harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk peserta didik itu sendiri.
 - 6) peserta didik menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self-management*.

- d. Penguasaan terhadap rangsangan (stimulus control)

Teknik ini menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya atau dilakukannya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda/atesenden dari suatu respon tertentu

3. Tujuan Teknik *Self-Management*

Pengaruh teori kognitif pada masalah-masalah *self-management* disebabkan oleh kesalahan konstruksi-konstruksi atau kognisi-kognisi yang lain tentang dunia atau orang-orang di sekitar kita atau diri kita sendiri. *Self instructional* atau menginstruksi diri sendiri pada hakikatnya adalah bentuk restrukturisasi aspek kognitif. Urgensi dari hal tersebut terungkap bahwa pernyataan terhadap diri sendiri sama pengaruhnya dengan pernyataan yang dibuat orang lain

terhadap dirinya. Masalah-masalah yang dapat ditangani dengan tehnik pengelolaan diri (*self-management*) diantaranya adalah:

- a. Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.
- b. Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif. Seperti menghentikan merokok dan diet.
- c. Perilaku sasaran terbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri, misalnya terlalu mengkritik diri sendiri.
- d. Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli. Contohnya adalah konseli yang sedang menulis skripsi.

Tujuan dari pengelolaan diri yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri ataupun orang lain. Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Setelah proses konseling berakhir diharapkan klien dapat mempola perilaku, pikiran dan perasaan yang diinginkan, dapat menciptakan keterampilan yang baru sesuai harapan, dapat mempertahankan keterampilan sampai di luar sesi konseling, serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.

4. Manfaat Teknik Self-Management

Dalam teknik pengelolaan diri (*self-management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli. Dalam pelaksanaan pengelolaan diri biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri.

Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk mrnghilangkan faktor penyebab dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- a. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan.

Misalnya orang yang suka “ngemil” mengatur lingkungan agar tidak tersedia makanan agar tidak memancing keinginan untuk “ngemil”.

- b. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.
- c. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.²²

5. Tahap-Tahap Pengelolaan Diri (*Self-Management*)

Menurut Sukadji ada beberapa langkah dalam pengelolaan diri adalah sebagai berikut:

- a. Tahap monitor diri (*self-monitoring*) atau observasi diri

Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.
- b. Tahap evaluasi diri (*self-evaluation*)

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektifitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang diterapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.
- c. Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (*self reinforcement*)

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang

²² Ibid., 181.

kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.

d. Target Behavior

Dalam asesmen behavioral, menunjuk pada tingkah laku spesifik yang diamati, diidentifikasi, dan di ukur dengan maksud selaku upaya perubahan tingkah laku dalam kaitannya dengan lingkungan.

6. Kelebihan dan Kekurangan Teknik *Self-Management*

a. Kelebihan Teknik *Self-Management*

- 1) Pelaksanaannya yang cukup sederhana.
- 2) Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain.
- 3) Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya.
- 4) Disamping dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok.

b. Kekurangan Teknik *Self-Management*

- 1) Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu.
- 2) Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subyektif terkadang sulit dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi.
- 3) Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu dimasa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks.
- 4) Individu bersifat independen.
- 5) Konselor memaksakan program pada konseli.
- 6) Tidak ada dukungan dari lingkungan.²³

²³ Binti Khusnul Khotimah, *Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Selfmanagement Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Wiyatama Bandar Lampung (Lampung: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017)*, 51-52.

C. Mereduksi Perilaku Merokok

1. Pengertian Mereduksi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mereduksi diartikan sebagai membuat pengurangan, potongan.²⁴ Yang dimaksud mereduksi disini yaitu cara mengurangi perilaku merokok yang dilakukan siswa SMP BINA DESA TULANG BAWANG BARAT. Adanya siswa yang melakukan pelanggaran di sekolah seperti merokok harus diberikan sebuah hukuman atau tindak lanjut dari guru BK disekolah. Peran guru BK sangat penting untuk membimbing dan mereduksi perilaku merokok siswa dengan program yang telah dibuat.

2. Pengertian Perilaku Merokok

Perilaku manusia adalah aktivitas yang timbul karena adanya stimulus dan respon serta dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung. Aktifitas yang secara langsung dapat diamati pada remaja laki-laki adalah perilaku merokok. Perilaku merokok adalah perilaku yang dinilai sangat merugikan dilihat dari berbagai sudut pandang baik bagi diri sendiri maupun orang lain disekitarnya. Merokok adalah salah satu kebiasaan atau pola hidup yang tidak sehat itu. Lebih lanjut dikemukakannya bahwa perilaku merokok tidak hanya menyebabkan berbagai macam penyakit tetapi juga dapat memperberat sejumlah penyakit lainnya.²⁵

Rokok adalah silinder dari kertas berukuran panjang antara 70 hingga 120 mm (bervariasi tergantung Negara) dengan diameter sekitar 100 mm yang berisi daun-daun tembakau yang telah dicacah. Rokok dibakar pada salah satu ujungnya yang dibiarkan membara agar asapnya dapat dihirup lewat mulut pada ujung lainnya. Hingga saat ini, merokok sudah menjadi kebiasaan yang sangat umum dan meluas dimasyarakat. Bahkan dikehidupan masyarakat, remaja dengan

²⁴ Kamus Besar Bahasa Indonesia (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), 938.

²⁵ Ari Tris Ochtia Sari, Neila Ramdhani, dan Mira Eliza, "Empati dan Perilaku Merokok Di Tempat Umum," *Jurnal Psikologi*, (2), 2003, 81.

bebas dimanapun menghisap rokok. Hal tersebut sudah tidak lagi menjadi hal yang aneh dan menyimpang.²⁶

3. Faktor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja

Alasan mengapa remaja merokok antara lain:

1) Pengaruh orang tua

Remaja perokok adalah anaka-anak yang berasal dari rumah tangga yang tidak bahagia, dimana orang tua tidak begitu memperhatikan anak-anaknya, dibandingkan dengan remaja yang berasal dari lingkungan keluarga yang bahagia. Remaja yang berasal dari keluarga konservatif akan lebih sulit untuk terlibat dengan rokok maupun obat-obatan dibandingkan dengan keluarga yang permisif, dan yang paling kuat pengaruhnya adalah bila orang tua sendiri menjadi figur. Contoh yaitu perokok berat, maka anak-anaknya akan mungkin sekali untuk mencontohnya. Perilaku merokok lebih banyak didapati pada mereka yang tinggal dengan satu orang tua (single parent).

2) Pengaruh teman

Berbagai fakta mengungkapkan bahwa semakin banyak remaja merokok maka semakin besar kemungkinan teman-temannya adalah perokok juga dan demikian sebaliknya. Ada dua kemungkinan yang terjadi dari fakta tersebut, pertama remaja tersebut terpengaruh oleh teman-temannya atau sebaliknya.

3) Faktor kepribadian

Remaja mencoba untuk merokok karena alasan ingin tahu atau ingin melepaskan diri dari rasa sakit dan kebosanan. Satu sifat kepribadian yang bersifat pada pengguna obat-obatan (termasuk rokok) ialah konformitas social. Orang yang memiliki skor tinggi pada berbagai tes konformitas social lebih menjadi perokok dibandingkan dengan mereka yang memiliki skor yang rendah.

²⁶ Muhammad Widiensyah, "Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Remaja Perokok di Desa Sidorejo Kabupaten Penajam Paser Utara," *eJournal Sosiologi*, Vol. 2 (4), 2014, 15.

4) Pengaruh iklan

Melihat iklan dimedia massa dan elektronik dan menampilkan gambaran bahwa perokok adalah lambing kejantanan atau glamour, membuat remaja seringkali terpicu untuk mengikuti perilaku seperti yang ada dalam iklan tersebut.

Berdasarkan beberapa faktor di atas bahwa perilaku merokok pada remaja disebabkan oleh remaja itu sendiri yang mudah terpengaruh orang lain dan lingkungan sekitarnya. Seperti halnya teman, iklan kemudian jika remaja tersebut memiliki kepribadian mudah terpengaruh maka faktor-faktor penyebab remaja merokok akan lebih mudah mempengaruhi pikirannya.

4. Tahap-tahap dalam merokok yang berkaitan dengan sebuah proses sosialisasi

Ada empat tahap dalam merokok yang berkaitan dengan sebuah proses sosialisasi, yaitu:

- 1) Tahap *Preparatory* Seseorang mendapat gambaran yang menyenangkan mengenai merokok dengan cara mendengar, melihat atau dari hasil bacaan. Hal ini menimbulkan minat untuk merokok.
- 2) Tahap *Initiation* Tahap perintisan merokok yaitu tahap apakah seseorang akan meneruskan atau tidak untuk merokok.
- 3) Tahap *Becoming a smoker* Apabila seseorang telah mengkonsumsi rokok sebanyak 4 batang per hari, maka mempunyai kecenderungan menjadi perokok.
- 4) Tahap *Maintenance of smoking* Tahap ini merokok sudah menjadi salah satu bagian dari cara pengaturan diri (*self regulating*). Merokok dilakukan dengan harapan memperoleh efek fisiologis yang menyenangkan.²⁷

²⁷ Muh. Rafiq Salasa, Totok Rochana, dan Moh. Yasir Alimi, "Fenomena Siswa Perokok," *Journal of Education, Society and Culture*, Vol. 2 (1), 2013, 25.

5. Bahaya Merokok

Dengan komponen utama adalah nikotin suatu zat berbahaya penyebab kecanduan, tar yang bersifat karsinogenic, dan CO yang dapat menurunkan kandungan oksigen dalam darah. Rokok juga dapat menimbulkan penyakit seperti jantung coroner, stroke, dan kanker. Asap rokok mengandung ribuan bahan kimia beracun dan bahan-bahan yang dapat menimbulkan kanker. Rokok juga dapat menyebabkan iritasi pada mata, hidung, tenggorokan, menstimulasi kambuhnya penyakit asma, kanker paru, gangguan pernafasan, dan batuk yang menghasilkan dahak.²⁸

Bahkan di Amerika, rokok dapat menyebabkan kematian lebih dari 400.000 orang, namun demikian setiap hari lebih dari 3000 anak dan remaja menjadi perokok. WHO memperkirakan separuh kematian di Asia dikarenakan tingginya peningkatan penggunaan tembakau. Angka kematian akibat rokok di Negara berkembang meningkat hamper 4 kali lipat. Pada tahun 2000 jumlah kematian akibat rokok sebesar 2,1 juta dan pada tahun 2030 diperkirakan menjadi 6,4 juta jiwa. Sedangkan di Negara maju kematian akibat rokok justru mengalami penurunan, yaitu dari 2,8 juta pada tahun 2000 menjadi 1,6 juta jiwa pada tahun 2030.

6. Aspek-Aspek Perilaku Merokok

Aritonang berpendapat aspek-aspek perilaku merokok, yaitu sebagai berikut:

1) Fungsi Merokok

Seseorang yang memiliki ketergantungan terhadap rokok memiliki berbagai tujuan yang membuat suatu fungsi tersendiri bagi para perokok.

2) Tempat Merokok

Seseorang yang merokok disetiap tempat atau lokasi, baik tempat yang diperbolehkan untuk merokok dan

²⁸ Ambarwati, et al., “*Media Leaflet, Video dan Pengetahuan Siswa SD Tentang Bahaya Merokok*,” *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 10 (1), 2014. 8.

tempat yang dilarang merokok menunjukkan tinggi rendahnya intensitas merokok.

3) Intensitas Merokok

Seseorang yang mampu menghabiskan banyak batang rokok dalam sehari menegaskan bahwa orang tersebut adalah perokok aktif.

4) Waktu Merokok

Seseorang yang merokok disetiap waktu dari bangun tidur hingga tidur kembali ataupun dari siang hingga malam menunjukkan bahwa perilaku merokok orang tersebut tinggi. Individu dapat dikatakan sebagai perokok aktif bahkan kecanduan rokok apabila perilaku merokok sudah dijadikannya sebagai rutinitas, merokok dimanapun ia inginkan, dan merokok dengan berlebihan.²⁹

²⁹ Anggiet Dian Ayu Noviera, “Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Penyesuaian Diridengan Perilaku Merokok Pada Siswa Sma Negeri 24kabupaten Tangerang” (Skripsi Sarjana, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, 2021), 11

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang dilakukan tentang konseling individu melalui teknik *self management* dalam mereduksi perilaku merokok siswa di SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat di simpulkan sebagai berikut :

1. Proses pelaksanaan konseling individu kepada siswa yang mempunyai perilaku merokok di lakukan dengan Lima langkah yaitu mengidentifikasi masalah, diagnosis, prognosis, langkah konseling, dan langkah evaluasi dan *follow up* berbagai persiapan seperti penataan ruang baik itu menyiapkan ruangan khusus untuk proses konseling. Untuk membuat kondisi siswa menjadi nyaman proses penyampain konseling di lakukan dengan kesadaran pada diri dan Hal ini ditandai dengan perubahan perilaku siswa kearah yang lebih baik, yaitu mengurangi perilaku merokoknya di area sekolah maupun di lingkungan sekolah.
2. Adapun tingkat keberhasilan konseling individu untuk mengatasi perilaku merokok pada siswa dapat dibuktikan dengan adanya perubahan perilaku pada diri konseli yang tampak lebih baik serta adanya penurunan gejala perilaku merokok setelah dilaksanakan proses konseling individu untuk mengatasi perilaku merokok tersebut.

B. Saran

1. Siswa hendaknya lebih menambah wawasan tentang merokok dan bahaya-bahaya yang disebabkan rokok karena sangat berbahaya bagi kesehatan. Hal ini agar siswa terhindar dari penyakit yang disebabkan karena rokok.
2. Kepada Guru, di harapkan hendaknya lebih tegas dalam memberikan hukuman kepada siswa yang merokok sebagai efek jera.
3. Orang tua hendaknya lebih memperhatikan pergaulan anak di lingkungan luar dan lebih tegas dalam mengawasi perilaku anak.

4. Untuk sekolah diharapkan agar lebih memberikan peraturan disiplin yang lebih ketat kepada siswa disekolah SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat.
5. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk mengadakan penelitian selanjutnya, khususnya yang berhubungan dengan konseling individu dan umumnya untuk menjadi pelajaran ketika nanti menjadi seorang pembimbing.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Bimo Walgito, 2003 “Psikologis Social Suatu Pengantar” (Yogyakarta : Andioffset)
- Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati, 2008 “Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah” (Jakarta: Rineka Cipta)
- Gantina Komalasari, 2014 “Teori dan Teknik Konseling” (Jakarta: PT Indeks)
- Hartono dan Boy Soedarmadji, 2012 “Psikologi Konseling” (Jakarta: Prenadamedia Group)
- M. .Fuad Anwar, 2014 "Landasan Bimbingan dan Konseling Islam", (Yogyakarta: Deepublish)
- Namora Lumongga Lubis, 2011 “Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik” (Jakarta: Kencana)
- Prayitno Dan Erman Amti,2015 “Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling”, (Jakarta: Rineka Cipta)
- Singgih D. Gunarsa, 2011 ” Konseling Dan Psikoterapi” (Jakarta: Libri)
- Sofyan S. Willis, 2017. "Konseling Individual Teori dan Praktek", “Bandung : CV.Alfabeta”
- Sugiono, 2017 “Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif Kualitatif R&D”, (Bandung: Alfabeta)
- Syamsu Yusuf LN & A. Juntika Nur Ikhsan, 2006 "Landasan Bimbingan Dan Konseling". (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya).
- Syamsu Yusuf, 2016 “Konseling Individual (Konsep Dasar dan Pendekatan), (Bandung: Refika Aditama)
- Winkel & Sri Hastuti,2007 "Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan", (Media Abadi)

JURNAL

- Abdul Hanan, 2017 “Meningkatkan Motivasi Belajar Bimbingan konseling Siswa Kelas VIII.C Melalui Bimbingan Kelompok Semester Satu Tahun Pelajaran 2015/2016”, Jurnal Ilmiah Mandala Education, Vol.3, No.,
- Abdullah Salam, skripsi : 2015 “Upaya Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Mencegah Siswa Menjadi Perokok Di SMP Negeri 15 Yogyakarta” (Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta)
- Ambarwati, 2014 “Media Leaflet, Video dan Pengetahuan Siswa SD Tentang Bahaya Merokok ,” Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol. 10 (1).
- Ambarwati, 2014 “Media Leaflet, Video dan Pengetahuan Siswa SD Tentang Bahaya Merokok ,” Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol. 10 (1).
- Ari Tris Ochtia Sari, Neila Ramdhani, dan Mira Eliza, 2003 “Empati dan Perilaku Merokok Di Tempat Umum,” Jurnal Psikologi, Vol. 10 (2).
- Azizah Nur Imran, 2020 “Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai”, Jurnal Universitas Negeri Makasar, ,
- Editora Guanabara, Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), .
- Eva Vauziah, Dkk, 2018 "Bimbingan Individu Melalui Self Regulation Learning Dalam Mengembangkan Hasil Belajar Siswa", Jurnal : Fokus, Vol. 1, No.4
- M. .Fuad Anwar, 2014. "Landasan Bimbingan dan Konseling Islam", Yogyakarta: Deepublish.
- Muh. Rafiq Salasa, Totok Rochana, dan Moh. Yasir Alimi, 2003 “Fenomena Siswa Perokok,” Journal of Education, Society and Culture, Vol. 2 (1).

- Muhammad Widiansyah, 2014 "*Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Remaja Perokok di Desa Sidorejo Kabupaten Penajam Paser Utara*," *eJournal Sosiologi*, Vol. 2 (4), 15.
- Nisa Nisrina Salsabila 2022. "Gambaran Kebiasaan Merokok Di Indonesia Berdasarkan Indonesia Family Life Survey 5 (Ifs 5)", *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*, Vol. 7 No. 1).
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 tahun 2005, "Self-management", *Panduan Konseling Siswa*, No. 2, .
- Raden Dewi Noviyanti, Skripsi : 2014 " Efektivitas Strategi Manajemen Diri Untuk Mengurangi Merokok Di SMA Negeri 15 Bandung" (Universitas Pendidikan Indonesia Bandung)
- Raden Putri Purnamasari, skripsi : 2013 " Rancangan Teknik *Self Monitoring* dan *Reinforcement* Positif Untuk Mereduksi Prilaku Merokok Di SMA Negeri 2 Karawang" (Universitas Pendidikan Indonesia Bandung)
- Rima Puspita, 2013. "Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja", (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2007) Muh. Rafiq Salasa, Totok Rochana, dan Moh. Yasir Alimi, "Fenomena Siswa Perokok," *Journal of Education, Society and Culture*, Vol. 2 (1).