

**LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF CONTROL UNTUK MENGURANGI PERILAKU
MEROKOK SISWA DI SMK AMAL BAKTI JATIMULYO
JATI AGUNG LAMPUNG SELATAN**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1 Dalam Bidang Ilmu
Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

Oleh :

DIANA MERTA NINGTYAS

NPM 1941040266

Jurusan: Bimbingan Dan Konseling Islam



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

**LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF CONTROL UNTUK MENGURANGI PERILAKU
MEROKOK PADA SISWA DI SMK AMAL BAKTI
JATIMULYO JATI AGUNG LAMPUNG SELATAN**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1 Dalam Bidang Ilmu
Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

Oleh:

DIANA MERTA NINGTYAS

NPM : 1941040266

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Pembimbing I : Dr. Mubasit,S.Ag, M.M

Pembimbing II : Hasanul Misbah, M.Pd

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

ABSTRAK

Merokok merupakan salah satu masalah kesehatan karena tingkat penggunaannya masih tinggi di Indonesia dan merokok sangat rentan terjadi pada usia remaja. Perilaku merokok ini terjadi pada siswa di SMK Amal Bakti Jatimulyo yang mana pada saat ini banyak siswa yang melakukan perilaku merokok. Pada pelaksanaan bimbingan kelompok pada siswa SMK Amal Bakti memiliki peran penting dalam mengurangi perilaku merokok pada siswa. Namun pada kenyataannya, setelah diberikan bimbingan kelompok masih terlihat beberapa siswa melakukan perilaku merokok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa di SMK Amal Bakti Jatimulyo.

Jenis penelitian ini adalah kualitatif. Penelitian ini memiliki 15 partisipan yaitu 1 wakil kepala sekolah bidang kesiswaan, 2 guru bimbingan dan konseling, 6 orang siswa yang terlibat dalam perilaku merokok dan telah mengikuti bimbingan kelompok dan 6 orang tua siswa yang mengikuti bimbingan kelompok. Metode pengumpulan data yang penulis gunakan adalah wawancara, observasi dan dokumentasi.

Hasil penelitian ini ditemukan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku merokok siswa terdiri dari 4 tahapan yaitu: 1) tahap pembentukan, 2) tahap peralihan, 3) tahap kegiatan, dan 4) tahap pengakhiran dan evaluasi. Adapun tahapan dalam teknik *self control* yaitu pemantauan diri, reinforcement yang positif (*self reward*), Penguatan diri (*self contracting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). Hasil penelitian ini menyatakan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku merokok siswa telah dilaksanakan dengan baik dan terjadi pengurangan perilaku merokok siswa meski belum secara maksimal dikarenakan ada tahapan yang tidak dilakukan. Dengan saran dari peneliti bagi pihak sekolah hendaknya mampu memberikan waktu khusus kepada guru BK agar

dapat melaksanakan proses bimbingan dan konseling dalam membantu menyelesaikan masalah siswa, bagi guru BK hendaknya proses layanan bimbingan dan konseling harus sering dilakukan tidak hanya ketika siswa memiliki masalah saja tetapi rutin melaksanakan bimbingan di dalam kelas setiap minggunya, bagi peserta didik diharapkan dapat menjadi siswa yang lebih baik lagi mampu meninggalkan perilaku-perilaku yang dapat merugikan dirinya sendiri, bagi peneliti selanjutnya diharapkan akan ada penelitian dengan judul yang sama yang lebih baik dan mampu menyempurnakan penelitian ini.

Kata kunci : Bimbingan kelompok, *self control*, perilaku merokok, konseling.



ABSTRACT

Smoking is a health problem because the level of use is still high in Indonesia and smoking is very susceptible to occurring in teenagers. This smoking behavior occurs among students at SMK Amal Bakti, where currently many students are engaging in smoking behavior. In implementing group guidance for students at SMK Amal Bakti, it has an important role in reducing smoking behavior among students. However, in reality, after being given group guidance, some students were still seen engaging in smoking behavior. This research aims to determine the implementation of group guidance using self-control techniques to reduce smoking behavior among students at SMK Amal Bakti Jatimulyo.

This type of research is qualitative. This study had 15 participants, namely 1 deputy principal for student affairs, 2 guidance and counseling teachers, 6 students who were involved in smoking behavior and had participated in group guidance and 6 parents of students who had participated in group guidance. The data collection methods that the author uses are interviews, observation and documentation.

The results of this research show that group guidance using self-control techniques to reduce students' smoking behavior consists of 4 stages, namely: 1) formation stage 2) transition stage 3) activity stage 4) termination and evaluation stage. The stages in the self-control technique are self-monitoring, positive reinforcement (self-reward), self-affirmation (self-contracting), mastery of stimuli (stimulus control). The results of this research state that group guidance using self-control techniques to reduce students' smoking behavior has been implemented well and there has been a reduction in students' smoking behavior, although not optimally because there are steps that were not carried out. With suggestions from researchers, schools should be able to provide special time to guidance and counseling teachers so they can carry out the guidance and counseling process to help solve student problems. For guidance and counseling teachers, the

guidance and counseling service process should be carried out frequently, not only when students have problems, but routinely carry it out. guidance in class every week, it is hoped that students will become better students who are able to abandon behaviors that can harm themselves, for future researchers it is hoped that there will be a better research tone with the same title and be able to perfect this research.

Keywords: *Group guidance, self control, smoking behavior, counseling.*



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Diana Merta Ningtyas
Npm : 1941040266
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEROKOK PADA SISWA DI SMK AMAL BAKTI” adalah benar-benar merupakan hasil karya penulis sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan di sebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penulis. Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Oktober 2023
Penulis



Diana Merta Ningtyas
1941040266



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

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmih, Bandar Lampung, 35131, Telp. (0721) 704030

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa di SMK Amal Bakti, Jatimulyo Jati Agung Lampung Selatan**
Nama : **Diana Merta Ningtyas**
NPM : **1941040266**
Jurusan / Prodi : **Bimbingan dan Konseling Islam**
Fakultas : **Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

MENYETUJUI

Untuk di munaqasyahkan dan di pertahankan dalam Sidang Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Mubasit, S.Ag, M.M
NIP. 197311141998031002

Hasanul Misbah, M.Pd
NIP. 199009132020121009

Mengetahui

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

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



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

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Bandar Lampung, 35131, Telp. (0721) 703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa di SMK Amal Bakti Jatimulyo Jati Agung Lampung Selatan" disusun oleh **Diana Merta Ningtyas, NPM: 1941040266**, Program studi **Bimbingan dan Konseling Islam**, telah diujikan dalam sidang Munaqasyah di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal : **Selasa, 05 Desember 2023, Pukul : 09:00-10:30 WIB**, di Gedung Dekanat Lt. 3 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

TIM MUNAQASYAH

Ketua : Dr.H. Zamhariri, M.Sos.I (.....)

Sekretaris : Noffiyanti, MA (.....)

Penguji I : Dr. Fitriyanti, M.A (.....)

Penguji II : Dr. Mubasit, S.Ag, M.M (.....)

Penguji Pendamping : Hasanul Misbah, M.Pd (.....)

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



Dr. H. Abdul Syukur, M.Ag

NID. 965110111995031001

MOTTO

وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ

“Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke
dalam kebinasaan“.
(QS. Al Baqarah: 195)



PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur atas kehadiran Allah SWT, dengan semua pertolongan-Nya sehingga dapat tercipta karya tulis ini. Maka kupersembahkan Skripsi ini kepada orang-orang yang tercinta dan tersayang diantaranya:

1. Kedua orang tua, Ayahanda Santoso dan Ibunda Dewi Khiana Sari tercinta yang telah merawat dan mendidiku dengan penuh kelembutan, kasih sayang dan ketulusan. Dukungan-dukungan yang luar biasa sehingga membuatku bersemangat untuk menyelesaikan studi. Berkat do'a keduanyalah sehingga aku dapat menyelesaikan kuliah ini. Semoga semua ini merupakan hadiah terindah untuk Ibu dan Bapak tercinta yang selalu memenuhi kebutuhanku untuk menyelesaikan pendidikan. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi bapak dan ibu harus ada di setiap perjalanan hidup saya. Iloveyou more.
2. Adikku tersayang Sri Rahayu yang tidak lelah memberi semangat untuk segera menyelesaikan skripsi.
3. Terima kasih kepada seluruh keluarga besarku yang selalu mendukung dan menantikan kelulusanku untuk menjadi seorang sarjana.
4. Kepada seseorang yang bernama Abdillah Azzam Asyahid yang saat ini selalu menemani dan selalu menjadi support system penulis pada hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan skripsi. Terima kasih telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini baik dukungan, tenaga, pikiran maupun bantuan dan senantiasa selalu sabar menghadapi saya. Terima kasih telah menjadi bagian perjalanan saya hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Terima kasih kepada diri saya sendiri, Diana Merta Ningtyas yang telah bertanggung jawab menyelesaikan apa yang telah di mulai. Terima kasih telah menyelesaikan ini semua dengan sabar dan berjuang serta tidak mudah menyerah dalam menyelesaikan tugas akhir ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.
6. Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung yang selalu menjadi kebanggaan yang telah menghantarkan dalam meraih cita-cita.

RIWAYAT HIDUP

Diana Merta Ningtyas dilahirkan di Bandar Lampung pada tanggal 04 Maret 2002. Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan bapak Santoso dan Ibu Dewi Khiana Sari.

Pendidikan yang ditempuh oleh penulis mulai dari sekolah dasar, bersekolah di SDN 2 Karang Anyar masuk pada tahun 2007 dan lulus pada tahun 2013 penulis melanjutkan pendidikan di jenjang Sekolah Menengah Pertama di SMPN 3 Jati Agung Lampung Selatan pada tahun 2013 dan lulus pada tahun 2016 lalu penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang Sekolah Menengah Atas di SMK Kesehatan Nurul Islam Husada jurusan Keperawatan masuk pada tahun 2016 dan lulus pada tahun 2019 dan dilanjutkan dengan masuk ke perguruan tinggi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada tahun 2019 dengan mengambil jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI).



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirahim, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan berbagai macam nikmat terutama nikmat menuntut ilmu. Dengan rahmat-nya penulis mendapat nikmat menuntut dan bisa menyelesaikan skripsi tentang “Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Pada Siswa di SMK Amal Bakti Jatimulyo”. Sholawat beriring salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW dan juga keluarga, sahabat serta para umatnya.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini banyak sekali mendapat dukungan dari berbagai pihak, untuk itu penulis berterimakasih atas dukungan dari berbagai pihak diantaranya:

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 dan ibu Umi Aisyah M.Pd.I selaku sekretaris jurusan bimbingan dan konseling islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
3. Bapak Dr.Mubasit,S.Ag.,M.M selaku pembimbing I yang telah memberikan ilmu dan selalu sabar dalam memberikan pengarahannya dan bimbingan dalam skripsi ini
4. Bapak Hasanul Misbah, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan motivasi dalam mengarahkan dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
5. Bapak dan ibu dosen Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi selama perkuliahan sampai dengan penulisan skripsi ini
6. Seluruh Pegawai Akademik Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini

7. Seluruh pegawai Perpustakaan Pusat dan Perustakaan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi atas diberkenankannya penulis meminjam buku-buku yang dibutuhkan
8. Bapak Sugiyono Sapto, S.H selaku Kepala Sekolah SMK Amal Bakti beserta jajarannya yang telah memberikan izin penelitian
9. Bapak Heri Susanto, S.Pd dan Ibu Imro'atin Hasannah, S.Pd yang telah mengizinkan dan membantu penulis dalam melakukan penelitian
10. Teman-teman jurusan BKI angkatan 2019 khususnya kelas BKI D yang telah berjuang bersama dalam masa perkuliahan.
11. Sahabat-sahabatku yang telah memberikan semangat dan bantuan dalam kesulitan yang saya hadapi serta menemani sepanjang perjuangan saya dalam proses pengerjaan skripsi ini yaitu Retno Widyarningsih, Wiwik Fitriani, Sindi Oktavia, Vena Antika, Helda Meiliani, Choirum Meilida semoga persahabatan kita selalu terjaga.
12. Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung yang selalu menjadi kebanggaan yang telah menghantarkan dalam meraih cita-cita.

Terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, semoga semua bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal shaleh dan mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Bandar Lampung, Oktober 2023

Diana Merta Ningtyas
1941040266

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	vi
PERSETUJUAN.....	vii
PENGESAHAN	viii
MOTTO	ix
PENGESAHAN	x
RIWAYAT HIDUP	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang.....	4
C. Fokus penelitian dan sub fokus penelitian	8
D. Rumusan masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan	10
H. Metode Penelitian	12
I. Sistematika Pembahasan.....	20
BAB II BIMBINGAN KELOMPOK DAN PERILAKU MEROKOK SISWA	
A. Bimbingan Kelompok	23
1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok.....	23
2. Tujuan Layanan Bimbingan kelompok	25
3. Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok.....	26
4. Jenis-jenis Layanan Bimbingan Kelompok.....	27
5. Asas-asas Layanan Bimbingan Kelompok.....	27

6.	Metode Layanan Bimbingan Kelompok	29
7.	Tahapan Layanan Bimbingan Kelompok	30
8.	Evaluasi Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok...	33
B.	Teknik <i>Self Control</i>	34
1.	Pengertian <i>Self Control</i>	34
2.	Fungsi <i>Self Control</i>	36
3.	Aspek-aspek <i>Self Control</i>	37
4.	Jenis-jenis <i>Self Control</i>	38
5.	Karakteristik <i>Self Control</i>	38
6.	Teknik <i>Self Control</i>	39
C.	PerilakuMerokok	42
1.	Pengertian Perilaku Merokok.....	42
2.	Tipe Perilaku Merokok	44
3.	Jenis-jenis Perilaku Merokok.....	45
4.	Factor-faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok.....	46
5.	Alasan Siswa Merokok	47
6.	Dampak Merokok Bagi Kesehatan.....	48

BAB III GAMBARAN UMUM SMK AMAL BAKTI JATIMULYO

A.	Profil Sekolah Menengah Kejurusan Amal Bakti Jatimulyo	51
1.	Sejarah Singkat Berdirinya SMK Amal Bakti Jatimulyo	51
2.	Visi dan Misi SMK Amal Bakti Jatimulyo	53
3.	Tujuan SMK Amal Bakti Jatimulyo.....	53
4.	Struktur Organisasi SMK Amal Bakti Jatimulyo	54
5.	Sarana dan Prasarana SMK Amal Bakti Jatimulyo ...	55
6.	Tenaga Pendidik dan Kependidikan SMK Amal Bakti Jatimulyo	56
7.	Data Siswa SMK Amal Bakti Jatimulyo	59
8.	Data Informan	59

B. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self Control</i> Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Pada Siswa di SMK Amal Bakti Jatimulyo.....	61
1. Bimbingan Kelompok di SMK Amal Bakti Jatimulyo	61
2. Tahapan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self Control</i> di SMK Amal Bakti Jatimulyo	64
3. Evaluasi Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self Control</i> di SMK Amal Bakti	83

BAB IV ANALISIS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEROKOK PADA SISWA DI SMK AMAL BAKTI JATIMULYO

A. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self Control</i> Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Pada Siswa di SMK Amal Bakti Jatimulyo.....	95
B. Hasil Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self Control</i> Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Pada Siswa di SMK Amal Bakti Jatimulyo	103

BAB V PENUTUP

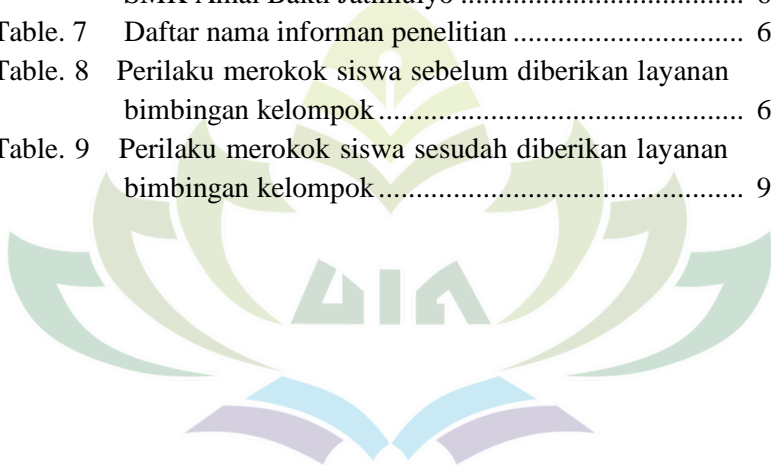
A. Kesimpulan	107
B. Saran	108

DAFTAR PUSTAKA 109

LAMPIRAN..... 113

DAFTAR TABEL

Table. 1	Reorganisasi Kepala Sekolah SMK Amal Bakti Jatimulyo	52
Table. 2	Sarana dan Prasarana SMK Amal Bakti Jatimulyo	55
Table. 3	Tenaga Pendidik dan Kependidikan SMK Amal Bakti Jatimulyo.....	56
Table. 4	Jumlah Keseluruhan Siswa SMK Amal Bakti Jatimulyo	59
Table. 5	Profil Bapak Heri Susanto selaku Kordinator BK SMK Amal Bakti Jatimulyo	60
Table. 6	Profil Ibu Imroa'tin Hasannah selaku Guru BK SMK Amal Bakti Jatimulyo	60
Table. 7	Daftar nama informan penelitian	61
Table. 8	Perilaku merokok siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok	63
Table. 9	Perilaku merokok siswa sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok	92



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Struktur Organisasi SMK Amal Bakti Jatimulyo 54



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Pedoman Wawancara
- Lampiran 2 Pedoman Observasi Bimbingan Kelompok
- Lampiran 3 Pedoman Observasi Teknik *Self Control*
- Lampiran 4 Dikumentasi Data Pendukung
 - Lampiran 4.1 Dokumentasi Data Pendukung
 - Lampiran 4.2 Dokumentasi Data Pendukung
 - Lampiran 4.3 Dokumentasi Data Pendukung
 - Lampiran 4.4 Dokumentasi Data Pendukung
 - Lampiran 4.4 Dokumentasi Data Pendukung
 - Lampiran 4.5 Dokumentasi Data Pendukung
 - Lampiran 4.6 Dokumentasi Data Pendukung
- Lampiran 5 Dokumentasi di Lokasi Penelitian
- Lampiran 6 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 7 Surat Keterangan Perubahan Judul
- Lampiran 8 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 9 Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 10 Surat Penetapan Judul dan Pembimbing Skripsi
- Lampiran 11 Surat Bukti Hasil Cek Turnitin

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sebagai landasan utama yang sangat penting dalam sebuah penelitian maka untuk memahami istilah-istilah yang terdapat di dalam judul ini, secara singkat peneliti akan menjelaskan apa maksud dari judul ini dengan pemahaman dan penafsiran secara lugas. Adapun judul skripsi ini adalah **“Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa di SMK Amal Bakti Jatimulyo Jati Agung Lampung Selatan”**.

Untuk mengurangi kesalahpahaman dalam memahami judul diatas, maka diperlukan penegasan terhadap hal-hal berikut:

Bimbingan Kelompok secara etimologis kata bimbingan merupakan terjemahan dari bahasa inggris “*guidance*”. Kata “*guidance*” adalah kata dalam bentuk mashdar (kata benda) yang berasal dari kata kerja “*to guidance*” artinya menunjukan, membimbing atau menuntun orang lain ke jalan yang benar. Jadi *guidance* berarti pemberian petunjuk, pemberian bimbingan atau tuntunan kepada orang lain yang membutuhkan¹.

Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan kepada individu melalui kegiatan kelompok, dalam layanan bimbingan kelompok aktivitas dan dinamika kelompok harus di wujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta layanan².

Bimbingan kelompok adalah kegiatan kelompok diskusi yang menunjang perkembangan pribadi dan perkembangan social

¹Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta:Amzah, 2010), 1

² Tohirin, *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Mandrasah* (Berbasis Integrasi), (Jakarta: Rajawali, 2009), 170

masing-masing individu dalam kelompok, serta meningkatkan mutu kerja sama dalam kelompok guna mencapai tujuan bermakna bagi para partisipan³.

Berdasarkan pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada peserta didik (konseli) untuk mengembangkan potensi yang ada di dirinya baik pribadi maupun sosial secara maksimal dengan memberikan informasi, diskusi dan tanya jawab dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Self Control Menurut Goldfried dan Merbaum yaitu suatu kemampuan untuk menyusun, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif.⁴ Kontrol diri atau bahasa umumnya pengendalian diri adalah tindakan menahan diri untuk tidak melakukan perbuatan-perbuatan yang akan merugikan dirinya di masa kini maupun di masa yang akan datang. Kerugian itu bentuknya macam-macam seperti sakit badan, sakit hati, bangkrut, gagal dalam mencapai cita-cita dan tidak dipercaya orang lain.⁵

Kontrol diri (*self control*) merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan masyarakat agar mengarah pada perilaku positif⁶.

Berdasarkan penjelasan diatas Kontrol diri (*self control*) merupakan kemampuan individu dapat menyesuaikan tingkah laku yang dapat diterima oleh lingkungan sosial masyarakat juga seseorang mampu membuat keputusan dan mengambil tindakan dengan tujuan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan.

³ Prayitno, *Bimbingan dan Konseling Kelompok* (Dasar dan Profil), (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2013), 23

⁴ Arum Nuriya, "Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Untuk Memberikan Layanan Informasi Dalam Meningkatkan Control Diri Siswa di SMP Muhammadiyah 57 Medan", (Skripsi UM Sumatera Utara, 2021), 7

⁵ Ahmad Juntika, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Refika Aditama, 2017), 57

⁶ Romadona Dwi Marsela, "Definisi dan Faktor Kontrol Diri", *Journal of Innovative Counseling*, vol. 3, no.2, 2019.

Mengurangi menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) adalah membuat pengurangan. Potongan, menjadikan berkurang atau menurunkan.⁷ Jadi mengurangi adalah membuat suatu kebiasaan seseorang menjadi berkurang atau mengurangi kebiasaan buruk dan membuat kebiasaan yang baik.

Perilaku merokok menurut Kisyanto dan Mansjoer mengatakan perilaku merokok adalah sebuah aktivitas menghisap rokok yang dilakukan guna memperoleh kenikmatan, bermula dilakukan secara sadar dan perlahan secara tidak sadar akhirnya menjadi kebiasaan⁸.

Menurut Kemenkes dalam Sulistyoningrum perilaku merokok merupakan perilaku membakar salah satu produk tembakau untuk dihisap termasuk yang dihasilkan dari tanaman nicotina tabacum, nicotina rustica ataupun lainnya sintetisnya dari asapnya mengandung nikotin dan juga tar atau tanpa bahan tambahan lainnya.⁹

Perilaku merokok adalah sebagai suatu kebiasaan yang terjadi karena adanya efek ketagihan, perilaku merokok yang dapat disebabkan oleh faktor-faktor dari dalam diri maupun factor dari luar lingkungan¹⁰.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok adalah suatu aktivitas membakar dan menghisapnya kemudian menghembuskan asap yang mengandung bahan-bahan berbahaya untuk kesehatan guna memperoleh kenikmatan yang bermula dilakukan secara sadar hingga tidak sadar akhirnya menjadi kebiasaan.

SMK Amal Bakti Jatimulyo merupakan salah satu lembaga pendidikan formal yang ada di Desa Jatimulyo Kecamatan Jati

⁷ <https://kbbi.kata.web.id/mengurangi/>

⁸ Anggiet Dian Ayu Noviera, “*Hubungan Antara Kontrol Diri dan Penyesuaian Diri Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa SMA Negeri 24 Kabupaten Tangerang*”, (Skripsi UIN Walisongo, 2021), h.11

⁹ Siti Maimunah, “*Peran Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self Control Terhadap Perilaku Merokok*”, Jurnal Advice, vol.2, no.2, 2020.

¹⁰ Aridha Putri Jade, “*Kontrol Diri dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Perilaku Merokok Remaja Putri*”, Jurnal Ilmiah Psikologi, vol.10, no.1, 2022.

Agung Kabupaten Lampung Selatan. SMK Amal Bakti Jatimulyo merupakan salah satu satuan pendidikan dengan jenjang Sekolah Menengah Kejuruan. Dalam menjalankan kegiataannya SMK Amal Bakti Jatimulyo berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. SMK Amal Bakti mempunyai kompetensi keahlian atau jurusan yaitu: 1) Akutansi dan Keuangan Lembaga, 2) Bsinis Daring dan Pemasaran, 3) Teknik Kendaraan Ringan Otomotif, 4) Teknik Komputer dan Jaringan.¹¹

Berdasarkan uraian diatas, yang dimaksud judul skripsi “**Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa di SMK Amal Bakti Jatimulyo, Jati Agung, Lampung Selatan**” adalah suatu studi yang membahas tentang memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* kepada siswa yang melakukan perilaku merokok agar siswa mampu mengontrol dirinya dan menyesuaikan tingkah lakunya sesuai dengan standar masyarakat serta mampu membuat keputusan dan mampu mengambil tindakan agar dapat mencapai tujuan yang diinginkannya.

B. Latar Belakang

Perilaku merokok pada saat ini menjadi fenomena yang sering terjadi di masyarakat. Merokok merupakan hal yang membahayakan tetapi banyak dilakukan oleh masyarakat luas dan menjadi pola perilaku banyak orang dan termasuk permasalahan kronis yang terjadi di Indonesia.¹²

Merokok bagi sebagian besar masyarakat Indonesia merupakan pola perilaku yang terjadi sehari-hari. Menurut *World Health Organization* (WHO), ada 1,3 miliar perokok di seluruh dunia salah satu populasi dunia di atas usia 15 tahun ke atas. Merokok menimbulkan banyak kerugian baik sosial, ekonomi maupun kesehatan. Data kementerian kesehatan menunjukkan prevalensi

¹¹ Ibu Sutarmi, Selaku Waka Bidang Kesiswaan SMK Amal Bakti Jatimulyo, *Wawancara*, 8 Juni 2023

¹² *Ibid*,15

konsumsi tembakau Indonesia semakin lama semakin tinggi terutama di kalangan pemula yang merupakan generasi muda.¹³

Global Youth Tobacco Survey (GYTS) menyatakan bahwa Indonesia merupakan negara dengan jumlah perokok remaja tertinggi di dunia. Manusia pertama kali mencoba merokok berdasarkan kelompok umur dan jenis kelamin berdasarkan GYTS 2014, sebagian besar anak laki-laki pertama kali mulai merokok pada usia 7 tahun dan 14-15 tahun¹⁴. Data *World Health Organization* (WHO) menyatakan Indonesia merupakan salah satu negara dengan konsumsi rokok terbesar di dunia dan menduduki urutan ketiga dari sepuluh negara perokok terbesar di dunia. Di Indonesia terdapat 65 juta perokok (28% dari total penduduk) dan menghabiskan 239 miliar batang rokok dalam satu tahun.

Perilaku merokok merupakan salah satu bentuk perilaku yang ditemui dalam kehidupan di masyarakat dan dapat dijumpai di berbagai tempat seperti di tempat keramaian, jalanan, bus kota, rumah sakit, sekolah dan lain sebagainya. Dilihat dari berbagai sudut pandang sangat merugikan, baik untuk diri sendiri maupun orang di sekelilingnya. Akibat yang ditimbulkan oleh perilaku merokok dari segi kesehatan yaitu adanya bahan-bahan kimia yang terkandung dalam rokok seperti nikotin, karbon monoksida, tar, timah hitam, amoniak, hidrogen sianida (HCN), nitrous oxide, fenol dan hidrogen sulfida.

Perilaku merokok memiliki banyak efek yang diberikan yaitu efek negatif bagi kesehatan manusia dan kebiasaan merokok bukan sekedar merugikan dirinya, tetapi merokok juga merugikan orang-orang yang berada di sekitarnya. Kandungan yang ada dalam rokok menyebabkan terjadinya kerusakan dalam organ tubuh dan juga memunculkan berbagai macam penyakit di mulut seperti faringitis (infeksi pada faring), periodonitis (infeksi yang

¹³ <https://www.kemkes.go.id/article/view/22073000001/perokok-anak-masih-banyak-revisi-pp-tembakau-diperlukan.html>

¹⁴ Risti Kurniati, "*Konseling Individu Berbasis Islam Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Pada Siswa Di SMP Negeri 2 Bringin*", (Skripsi UIN Salatiga, 2022), 2

terjadi pada gusi), dan penyakit di bronkus seperti bronkitis (infeksi pada bronkus), laringitis (infeksi pada laring atau pita suara) dan kanker paru-paru, penyakit paru obstruktif. Efek yang paling ditakutkan adalah seorang pelajar yang merokok, remaja memiliki kemungkinan untuk menyalahgunakan ganja di kemudian hari.¹⁵

Merokok merupakan perilaku yang sering dijumpai di berbagai tempat dan dianggap sebagai kebiasaan dalam masyarakat Indonesia. Bahkan perokok di masyarakat Indonesia ternyata tidak hanya di kalangan dewasa saja, tetapi juga pada remaja. Saat ini merokok sudah merambah ke dalam kehidupan anak sekolah mulai dari SMA, SMP dan bahkan sebagian anak SD sudah ada yang merokok.

Sekolah sebagai tempat berlangsungnya pendidikan formal sudah seleyaknya bebas dari asap rokok, karena salah satu wujud perilaku hidup sehat adalah tidak merokok baik secara pasif maupun aktif. Pada kenyataannya di lingkungan sekolah masih belum bisa terbebas dari asap rokok, terdapat di buku catatan pelanggaran beberapa peserta didik yang ketahuan merokok di sekolah, membawa rokok dan korek api di sekolah. Perilaku merokok peserta didik ini biasanya dipengaruhi beberapa hal antara lain: coba-coba, pengaruh teman, supaya dihargai teman, lebih percaya diri, rileksasi, merasa jantan, penghilang stres, serta kurangnya pengetahuan akan bahaya perilaku merokok bagi kesehatan.

Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku merokok baik faktor internal maupun faktor eksternal maka dari itu Manusia dalam kehidupannya, perlu memiliki kontrol diri dan harus bisa mengendalikan dirinya dengan baik. Jika manusia tidak bisa mengendalikan diri dengan baik, maka kehidupannya tidak akan terarah. Chaplin mengatakan bahwa “kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan

¹⁵ Anggiet Dian Ayu Noviera, “Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Penyesuaian Diri Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa SMA Negeri 24 Kabupaten Tangerang”, (Skripsi UIN Walisongo, 2021), 2-3

untuk menekan atau merintang impuls-impuls atau tingkah laku impulsif”. Sejalan dengan itu, menurut Khairunnisa “kontrol diri adalah keyakinan individu bahwa tindakannya akan mempengaruhi perilakunya, dan individu sendiri yang dapat mengontrol perilaku tersebut”¹⁶.

Khairunnisa menjelaskan bahwa kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan dorongan dalam dirinya.¹⁷ Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi. Kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan untuk menarik perhatian, keinginan untuk mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, menutup perasaannya.

Kontrol diri yang rendah dapat memicu remaja untuk bertindak atau berperilaku negatif seperti halnya merokok, sebaliknya apabila remaja dengan kontrol diri yang baik dapat memudahkan anak untuk menyusun dan menunjukkan perilaku positif. Hal ini sejalan dengan pendapat Runtukahu, Sinolungan, dan opo rendahnya tingkat kontrol diri yang dimiliki siswa merupakan salah satu pemicu remaja merokok.

SMK Amal Bakti Jatimulyo merupakan salah satu satuan pendidikan dengan jenjang Sekolah Menengan Kejuruan. Dalam menjalankan kegiataannya SMK Amal Bakti Jatimulyo berada di

¹⁶ Desi Ermayulis, “Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa”, *Journal of Counseling and Development*, Vol.01, No.02, 2019.

¹⁷ Ratika Asih Putri Wirati, “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Kontrol Diri Untuk Mengendalikan Kecanduan Internet Terhadap Penggunaan Tiktok”, *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, Vol.5, No.2, 2022

bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. SMK Amal Bakti mempunyai kompetensi keahlian atau jurusan yaitu: 1) Akutansi dan Keuangan Lembaga, 2) Bsinis Daring dan Pemasaran, 3) Teknik Kendaraan Ringan Otomotif, 4) Teknik Komputer dan Jaringan. SMK Amal Bakti Jatimulyo merupakan salah satu lembaga pendidikan formal yang ada di Desa Jatimulyo Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan yang memiliki jumlah siswa yang cukup banyak sekitar 530 siswa¹⁸.

Berdasarkan hasil penelitian dan wawancara penulis dengan guru bimbingan dan konseling masalah yang ditemukan adalah perilaku merokok pada siswa. Perilaku merokok pada siswa diawali dengan rasa ingin tau dan pengaruh dari teman sebaya serta pengaruh dari lingkungan sekitar yang membuat ketagihan dan akhirnya menjadi kebiasaan yang dilakukan siswa. Siswa yang melakukan perilaku merokok sebanyak 6 orang siswa yang berjenis kelamin laki-laki kelas XI jurusan Teknik Kendaraan Ringan. Terdapat dua guru BK yang memberikan layanan bimbingan dan konseling di SMK Amal Bakti Jatimulyo¹⁹.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk meneliti bagaimana layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku merokok siswa dan hasil dari layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa di SMK Amal Bakti Jatimulyo, Jati Agung, Lampung Selatan.

C. Fokus Penelitian dan Sub Fokus Penelitian

Penelitian ini di fokuskan kepada layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku merokok siswa yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling.

Dalam fokus penelitian ini terdiri atas sub fokus penelitian yaitu mengenai layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self*

¹⁸ Rita, Selaku Waka Bidang Kesiswaan SMK Amal Bakti Jatimulyo, *Wawancara*, 8 Juni 2023

¹⁹ Harry, Guru Bimbingan dan Konseling SMK Amal Bakti Jatimulyo, *Wawancara*, 8 Juni 2023

control untuk mengurangi perilaku merokok siswa di SMK Amal Bakti Jatimulyo, Jati Agung, Lampung Selatan.

D. Rumusan Masalah

Dari beberapa uraian yang dikemukakan pada latar belakang, maka penulis dapat merumuskan masalah yang akan menjadi acuan dalam penelitian ini yaitu:

Bagaimana Proses Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa di SMK Amal Bakti Jatimulyo, Jati Agung, Lampung Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: Untuk Mengetahui Bagaimana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa di SMK Amal Bakti Jatimulyo, Jati Agung, Lampung Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Dari setiap penelitian tentunya akan diperoleh hasil yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi penelitian maupun pihak lain yang membutuhkan. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta pengetahuan dan wawasan sebagai sumber informasi dan referensi bagi pembaca dan semua pihak khususnya prodi Bimbingan dan Konseling Islam mengenai Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa di SMK Amal Bakti Jatimulyo, penelitian ini dapat digunakan agar dapat memperoleh gambaran tentang keadaan perilaku

merokok saat ini dan lebih mengarahkan ke hal-hal positif agar memiliki perilaku yang lebih baik.

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini diterapkan untuk menjadi bahan evaluasi guru bimbingan dan konseling dan membantu guru bimbingan dan konseling menjadi referensi bagi guru bimbingan dan konseling jika menghadapi permasalahan yang sama.

G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Sebelum mengadakan penelitian ini tertulis terlebih dahulu melakukan tinjauan pustaka untuk mengetahui apakah penelitian dibidang yang sama sudah dilakukan atau belum sekaligus untuk menghindari plagiarisme dalam penelitian ini. Setelah penulis melakukan tinjauan pustaka, dalam hal ini penulis menemukan beberapa judul skripsi yang fokus bahasanya mengarah ke penelitian yang akan penulis teliti, diantaranya:

1. Lidia Santika, skripsi dengan judul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Life Modeling* Dalam Meningkatkan Sikap *Enterpreunership* Santri Pesantren Roudlotus Sholihin Kecamatan Air Hitam Kabupaten Lampung Barat”, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Raden Intan Lampung, 2022. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok yang dilakukan oleh pengurus pondok untuk meningkatkan sikap *enterpreunership* santri. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian lapangan dan sifat penelitian deskriptif²⁰.

Terdapat perbedaan yang jelas dalam penelitian terdahulu dengan penelitian penulis yaitu penelitian terdahulu fokus

²⁰ Lidia Santika, “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Life Modeling* Dalam Meningkatkan Sikap *Entrepreunership* Santri Pesantren Roudlotus Sholihin Kecamatan Air Hitam Kabupaten Lampung Barat.(Skripsi UIN Raden Intan Lampung, 2022).

terhadap Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Life Modeling* Dalam Meningkatkan Sikap Enterpreunership Santri di Pesantren Roudlotus Sholihin Kecamatan Air Hitam Kabupaten Lampung Barat sedangkan penelitian penulis fokus terhadap Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa di SMK Amal Bakti Jatimulyo.

2. Sischa Aryani, skripsi dengan judul “Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Self-Efficacy Kewirausahaan Siswa Kelas XI di SMK Islam Adiluwih Kabupaten Pringsewu”, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Raden Intan Lampung, 2022. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana proses layanan bimbingan kelompok dan dalam meningkatkan sel-*efficacy* kewirausahaan siswa. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian lapangan dan sifat penelitian deksriptif.²¹

Terdapat perbedaan yang jelas dalam penelitian terdahulu dengan penelitian penulis yaitu penelitian terdahulu berfokus pada meningkatkan *self-*efficacy** kewirausahaan siswa sedangkan penelitian penulis berfokus pada mengurangi perilaku merokok siswa dengan teknik control diri siswa.

3. Siti Mawaddah, skripsi dengan judul “Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Kebiasaan Merokok Melalui Bimbingan Kelompok Di SMA Al-Hidayah Medan”, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sumatera Utara Medan, 2019. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana usaha guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kebiasaan merokok di SMA Al-Hidayah Medan dan mengetahui solusi-solusi yang diberikan guru bimbingan dan konseling dala mengatasi kebiasaan merokok siswa. Penelitian ini

²¹ Sischa Aryani, “*Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Self-*efficacy* Kewirausahaan Siswa Kelas XI Di SMK Islam Adiluwih Kabupaten Pringsewu*”, (Skripsi UIN Raden Intan Lampung, 2022).

menggunakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian lapangan dan sifat penelitian deskriptif.²²

Terdapat perbedaan dalam penelitian terdahulu dengan penelitian penulis yaitu penelitian terdahulu dilakukan di SMA Al-Hidayah Medan sedangkan penelitian penulis dilakukan di SMK Amal Bakti Jatimulyo, Jati Agung, Lampung Selatan.

H. Metode Penelitian

Dalam penelitian dilihat dari masalah peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif, yang mana pada metode ini diperlukan data dan fakta-fakta yang sesuai dengan permasalahan untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu²³. Berikut adalah metode yang akan digunakan dalam penelitian ini :

1. Jenis dan Sifat Penelitian

a. Jenis Penelitian

Jika dilihat dari jenisnya, maka penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*Field Research*). Dimana yang dimaksud dengan penelitian lapangan adalah untuk mempelajari secara intensif tentang latar belakang keadaan sekarang, dan interaksi lingkungan sesuatu unit sosial, individu, kelompok, lembaga atau masyarakat²⁴. Penelitian ini digunakan untuk mengumpulkan data mengenai permasalahan yang ada di lapangan tentang layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku merokok siswa.

²² Siti Mawaddah, "Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Kebiasaan Merokok Melalui Bimbingan Kelompok Di SMA Al-Hidayah Medan", (Skripsi UIN Sumatera Utara, 2019).

²³ Sugiono, "Metodologi Penelitian Kualitatif dan R&D", (Bandung": Alfabeta, 2012), 2

²⁴ Cholid Narbuka dan Abu Achmadi, "Metodologi Penelitian", (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2008), 46

b. Sifat Penelitian

Sifat dalam penelitian ini termasuk dalam penelitian kualitatif deskriptif yaitu penelitian yang berusaha untuk menuturkan pemecahan masalah yang ada sekarang berdasarkan data-data, jadi ia juga menyajikan data. Menganalisis dan menginterpretasi²⁵. Penelitian ini akan dilakukan dengan deskripsi gambaran secara sistematis mengenai fakta yang terjadi dalam fokus penelitian yakni layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku merokok siswa.

2. Sumber Data

Sumber data adalah subyek dari mana data diperoleh²⁶. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sumber data primer dan sumber data sekunder, berikut penjelasannya:

a. Sumber data primer

Sumber data primer adalah sumber data pokok yang didapatkan untuk kepentingan dalam penelitian ini. 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 atau hasil pengujian²⁷. Dalam penelitian ini, pemilihan informan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sample yang mempunyai tujuan. Teknik ini berdasarkan ciri-ciri atau sifat-sifat yang spesifik yang ada atau dilihat dalam populasi dijadikan kunci untuk pengambilan

²⁵ Ibid, 4

²⁶ Haris Herdiyansyah, “*Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*”, (Jakarta:Salemba Humanika, 2012), 9

²⁷ Wiratna Sujarweni, “*Metodologi Penelitian*”, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014), 73

sample²⁸. Berdasarkan data diatas maka ditetapkan kriteria sebagai berikut:

Siswa

- 1) Siswa kelas XI SMK Amal Bakti Jatimulyo
- 2) Siswa yang sudah mendapat surat peringatan panggilan orang tua karena perilaku merokoknya di lingkungan sekolah
- 3) Siswa yang bersedia menjadi informan secara sukarela dan terbuka memberikan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini

Guru BK

- 1) Sesuai dengan keahliannya yaitu guru bimbingan dan konseling
- 2) Berpengalaman dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling.
- 3) Bersedia untuk di wawancarai untuk melengkapi data.

Jadi dari kriteria di atas dalam penelitian ini penulis mengambil sumber data primer sebanyak 1 Wakil Kepala Sekola Bidang Kesiswaan, 6 siswa SMK yang berjenis kelamin laki-laki, 2 orang guru BK, dan 6 orang tua siswa. Jadi jumlah keseluruhan sumber data primer dalam penelitian ini sebanyak 15 orang.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang telah dikumpulkan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Sumber data sekunder juga merupakan sumber data tambahan atau data pelengkap yang sifatnya untuk melengkapi data-data

²⁸ Ibid, 74

utama²⁹. Dalam penelitian ini data sekunder akan didapat mengenai profil SMK Amal Bakti Jatimulyo, visi, misi dan lain sebagainya yang berkenaan dengan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini.

3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data digunakan untuk mendapatkan data yang diperlukan narasumber. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen pengumpulan data berupa observasi, wawancara dan dokumentasi. Berikut akan dijelaskan teknik-teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti sebagai berikut:

a. Wawancara

Menurut Esterberg dalam Sugiyono, wawancara adalah pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu. Esterberg dalam Sugiyono mengemukakan beberapa macam wawancara yaitu: wawancara terstruktur, wawancara semi terstruktur dan tidak terstruktur. Wawancara pada penelitian kualitatif merupakan pembicaraan yang mempunyai tujuan dan didahului beberapa pertanyaan informal. Wawancara adalah suatu percakapan yang diarahkan pada suatu masalah tertentu, ini merupakan proses tanya jawab lisan dimana dua orang atau lebih berhadapan-hadapan secara fisik.³⁰

Penelitian ini menggunakan jenis wawancara terstruktur, dimana pertanyaan yang akan ditanyakan sudah dipersiapkan sebelumnya secara

²⁹ Wiratna Sujarweni, "*Metode Penelitian*", (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014), 74

³⁰ Sugiyono, "*Metode Penelitian Kualitatif*", (Bandung: Alfabeta, 2020), 122

cermat sedangkan dalam penyampaiannya dengan bebas dalam arti tidak terikat dengan nomer urut pada pedoman wawancara. Dalam prakteknya penulis menyiapkan beberapa kerangka pertanyaan dan kepada responden diberi kekuasaan dan kebebasan dalam menggunakan jawabannya. Sehingga mendapatkan data dan informasi tentang bagaimana layanan bimbingan kelompok dengan teknik *sefl control* untuk mengurangi perilaku merokok di SMK Amal Bakti Jatimulyo.

b. Observasi

Nasution dalam sugiyono menyatakan bahwa observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Istilah observasi diarahkan pada kegiatan memperhatikan secara akurat, mencatat fenomena yang muncul dan mempertimbangkan hubungan antaraspek dalam fenomena tersebut. Observasi merupakan suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengadakan penelitian secara teliti, serta pencatatan secara sistematis . Sedangkan poerwandari berpendapat bahwa observasi merupakan metode yang paling dasar dan paling tua, karena dengan cara-cara tertentu kita selalu terlibat dalam proses mengamati.³¹

Observasi dibagi menjadi dua yaitu observasi partisipan dan non partisipan. Yang dimaksud dengan observasi partisipan yaitu suatu proses pengamatan bagian dalam dilakukan oleh observer dengan ikut mengambil bagian dalam kehidupan orang-orang yang akan di observasi. Sedangkan observasi non partisipan yaitu observasi atau pengamatan yang di teliti,

³¹ Sugiyono, “*Metode Penelitian Kualitatif*”, (Bandung: Alfabeta, 2020), 118

misalnya dilakukan melalui film, rangkaian, slide atau rangkaian foto³².

Observasi yang dilakukan penulis ialah menggunakan metode observasi non partisipan. Observasi ini dilaksanakan dengan cara peneliti berada di lokasi penelitian hanya pada saat melaksanakan penelitian tidak terlibat dalam kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan masalah-masalah yang diteliti. Adapun observasi yang dilakukan peneliti yaitu lokasi atau tempat dilakukannya layanan bimbingan kelompok, proses pelaksanaan bimbingan kelompok, guru BK, siswa SMK, dan aktifitas yang dilakukan oleh objek yang akan diteliti dalam layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku merokok siswa di SMK Amal Bakti Jatimulyo.

c. Dokumentasi

Sugiyono mengemukakan dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan, cerita, biografi, peraturan dan kebijakan, dokumen yang berbentuk gambar misalnya foto, gambar hidup dan sketsa. Dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian. Gottschalk menyatakan bahwa dokumen dalam pengertiannya yang lebih luas berupa setiap proses pembuktian yang didasarkan

³² Nurul Zuhria, "Metode Penelitian Sosial dan Pendidikan Teori Aplikasi", (Jakarta: Bumi Aksara, 2007)

atas jenis sumber apapun, baik itu yang bersifat tulisan, lisan, gambaran atau aekologis.³³

Adapun dokumen yang diperlukan peneliti adalah dokumen tertulis yang berkaitan dengan tempat penelitian diantaranya profil SMK Amal Bakti Jatimulyo, struktur organisasi SMK Amal Bakti Jatimulyo serta dokumen lainnya tentang SMK Amal Bakti Jatimulyo. Demikian dilakukan untuk menjadi metode penunjang dalam pengumpulan data yang berkenan dengan layanna bimbingan kelompok dengan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku merokok siswa di SMK Amal Bakti Jatimulyo.

4. Teknik Analisis Data

a. Teknik analisis data

Teknik analisis data adalah proses pengumpulan data secara sistematis untuk mempermudah peneliti dalam memperoleh kesimpulan. Analisis data menurut bogdan dalam sugiyono yaitu proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan bahan-bahan lain sehingga dapat mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain³⁴. Menurut Miles dan Huberman analisis terdiri dari tiga alur kegiatan yaitu reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan.

- 1) Reduksi data diartika sebagai proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data “kasar” yang muncul dari catatan-catatan lapangan. Reduksi dilakukan sejak pengumpulan data, dimulai dengan membuat ringkasan, mengkode, menelusuri tema,

³³ Sugiyono, “*Metode Penelitian Kualitatif*”, (Bandung: Alfabeta, 2020), 124

³⁴ Sugiyono, “*Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*”, (Bandung: Alfabeta, 2017), 85

membuat gugus-gugus, menulis memo, dan lain sebagainya dengan maksud menyisihkan data/informasi yang tidak relevan.Reduksi data merupakan suatu bentuk analisis yang menajamkan,menggolongkan,mengkategorikan, mengarahkan,membuang data yang tidak perlu,dan mengorganisasikan data sedemikian rupa sehingga akhirnya data terkumpul dapat diverifikasi.³⁵

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa reduksi data adalah proses pemilihan, penyederhanaan, menggolongkan dan merangkum data yang telah di dapat dari lapangan yang berkaitan langsung dengan tema penelitian yaitu tentang Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa di SMK Amal Bakti Jatimulyo.

- 2) Penyajian data adalah mendeskripsikan sekumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Penyajian data kualitatif disajikan dalam bentuk teks naratif. Penyajian juga dapat berbentuk matriks,grafik,jaringan dan bagan. Semuanya dirancang guna menggabungkan informasi yang tersusun dalam bentuk yang padu dan mudah dipahami.³⁶

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa penyajian data adalah mendeskripsikan data yang telah dirangkum berdasarkan fakta yang ada di lapangan dalam bentuk narasi lalu menginterpretasikan teori yang berkenaan dengan tema penelitian yaitu Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik

³⁵ Husaini Usman, "*Metodologi Penelitian Sosial*", (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2011), 85

³⁶ Ibid, 87

Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa di SMK Amal Bakti Jatimulyo.

- 3) Penarikan kesimpulan atau verifikasi merupakan kegiatan diakhir penelitian kualitatif. Peneliti harus sampai pada kesimpulan dan melakukan verifikasi, baik dari segi makna maupun kebenaran kesimpulan yang di sepakati oleh subjek tempat penelitian itu dilaksanakan. Makna yang dirumuskan peneliti dari data harus di uji kebenaran, kecocokan dan kekokohnya. Peneliti harus menyadari bahwa dalam mencari makna, ia harus menggunakan pendekatan emik, yaitu dari kacamata key informan, dan bukan penafsiran makna menurut pandangan peneliti (pendekatan etik)³⁷.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa penarikan kesimpulan adalah kegiatan diakhir kegiatan penelitian kualitatif. Penarikan kesimpulan diverifikasi selama penelitian berlangsung yang berisi pikiran penganalisis (peneliti), suatu tinjau ulang pada catatan lapangan dan peninjauan ulang. Data di buat kesimpulan atau verifikasi untuk mendapatkan hasil penelitian yang di dapat dari lapangan.

I. Sistematikan Pembahasan

Dalam penyusunan skripsi ini nantinya akan dibahas sesuai dengan sistematika pembahasan yang akan dibuat dalam penelitian itu sendiri. Adapun sistematikan yang dibuat sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, BAB ini terdiri dari penegasan judul, latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan

³⁷ Husaini Usman, “*Metodologi Penelitian Sosial*”, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2011), 87

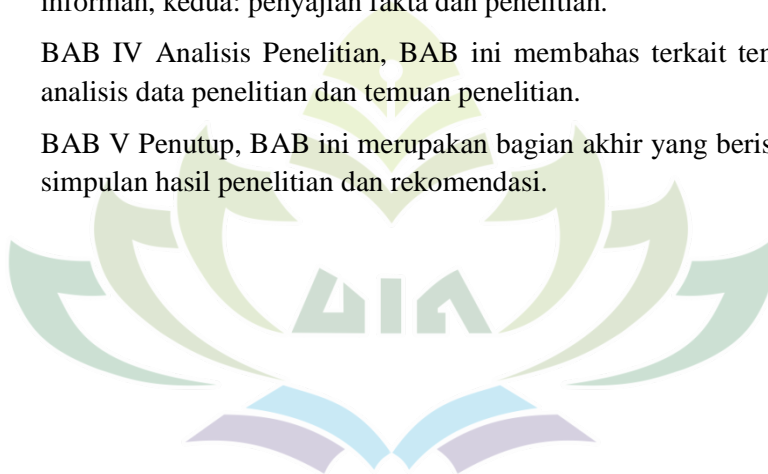
penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

BAB II Landasan Teori, BAB ini menguraikan terkait teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tentang bimbingan kelompok dengan teknik self control untuk mengurangi perilaku merokok siswa.

BAB III Deskripsi Objek Penelitian, BAB ini menguraikan tentang objek penelitian yang terdiri dari yang pertama: gambaran umum SMK Amal Bakti Jatimulyo dengan sub pembahasan sejarah singkat berdirinya SMK Amal Bakti Jatimulyo, visi dan misi, sarana dan prasarana, struktur organisasi, dan profil data informan, kedua: penyajian fakta dan penelitian.

BAB IV Analisis Penelitian, BAB ini membahas terkait tentang analisis data penelitian dan temuan penelitian.

BAB V Penutup, BAB ini merupakan bagian akhir yang berisikan simpulan hasil penelitian dan rekomendasi.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa. Penulis akan melaporkan hasil penelitian yaitu sebagai berikut:

Proses layanan bimbingan kelompok pada siswa yang bernama Wawan, Reza, Oksa, Tio, Adi, Ilham diberikan layanan bimbingan kelompok dengan empat tahapan yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. Dari langkah-langkah bimbingan kelompok, guru BK menggunakan teknik *self control* karena mampu membantu masalah yang di hadapi oleh siswa yaitu masalah perilaku merokok. Pemimpin kelompok melakukan pencatatan dan melihat lembar catatan harian perilaku siswa sehingga dapat mengetahui perubahan dan menentukan tugas yang akan dilaksanakan, bagaimana cara melaksanakan dan hasil apa yang diharapkan untuk siswa.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku merokok sudah mengalami perubahan dalam perilaku merokoknya, seperti sudah mampu mengurangi perilaku merokoknya sehari-hari secara berangsur-angsur, sudah mampu mengontrol dirinya dari faktor-faktor yang menyebabkan mereka merokok bahkan sudah ada yang sedang berusaha untuk berhenti merokok dengan cara mengganti rokok dengan mengonsumsi permen supaya mulut tidak terasa pahit dan hambar. Tetapi bahwasanya teknik *self control* tidak dapat maksimal dalam mengurangi perilaku merokok pada siswa dikarenakan perubahannya hanya dilihat dari lembar catatan harian. Jadi dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok

dengan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa di SMK Amal Bakti Jatimulyo sudah berjalan dengan baik dan sesuai harapan.

B. Saran

Sehubungan dengan kesimpulan tersebut, maka penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk pihak sekolah, hendaknya mampu memberikan waktu khusus kepada guru bimbingan dan konseling untuk melaksanakan proses bimbingan dan konseling dalam membantu menyelesaikan masalah yang dialami oleh siswa.
2. Kepada guru BK, untuk proses layanan bimbingan dan konseling harus sering dilakukan, tidak hanya ketika siswa memiliki masalah saja tetapi rutin dilaksanakan bimbingan-bimbingan di dalam kelas setiap minggunya, karena peserta didik membutuhkan bimbingan yang terus menerus agar terciptanya prestasi belajar yang maksimal.
3. Untuk peserta didik diharapkan dapat menjadi siswa yang lebih baik lagi, meninggalkan perilaku-perilaku yang dapat merugikan dirinya sendiri, lebih mampu mengontrol diri dalam menghadapi segala hal dan belajar yang rajin agar mendapat prestasi yang baik.
4. Untuk peneliti selanjutnya penulis berharap akan ada penelitian dengan judul yang sama yang lebih baik dan mampu menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Buku:

- Ahmad Juntika, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, Bandung: Refika Aditama, 2017
- Cholid Narbuka dan Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2008
- Hallen A, *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Ciputat Pers, 2002
- Hallen, *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Quantum Teaching, 2005
- Haris Herdiyansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, Jakarta: Salemba Humanika, 2012
- Husaini Usman, *Metodologi Penelitian Sosial*, Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2011
- Juntika Achmad Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, Bandung: Refika Aditama, 2010
- Lumongga Namora Lubis Hasanida, *Konseling Kelompok*, Jakarta: Kencana, 2016
- Nurul Zuhria, *Metode Penelitian Sosial dan Pendidikan Teori Aplikasi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2007
- Prayitno, *Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 2013
- Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling* Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2009
- Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, Jakarta: Ghali, 1995
- Ratih Andriyani, *Bahaya Merokok*, Jakarta: Sarana Bangun Pustaka 2011
- Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah, 2010
- Singgih D Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1996
- Siti Hartinah, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, Bandung: PT. Refika Aditama, 2017
- Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2012
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2020

- Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami*, Medan : Perdana Publishing, 2018
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Mandrasah Berbasis Intelegensi*, Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada, 2007
- Tohirin, *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Mandrasah (Berbasis Integrasi)*, Jakarta: Rajawali, 2009
- Wiratna Sujarweni, *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014

Jurnal:

- Andi Thahir, Pendekatan Konseling Behavior Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Peserta Didik di SMA Negeri 13 Bandar Lampung, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Aridha Putri Jade, Kontrol Diri dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Perilaku Merokok Remaja Putri, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol.10, no.1, 2022
- Ayu Sari Utami, Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Nonton Drama Korea Pada Siswa di SMP Negeri 1 Polewali, *Journal Of Education*.
- Desi Ermayulis, Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa, *Journal of Counseling and Development*, Vol.01, No.02, 2019.
- Gita Kanya Paramitha, Pengaruh Self Control Terhadap Perilaku Merokok Mahasiswa Selama Pndemi Cobvid-19, *Jurnal Riset Psikologi*, Vol.1, No.2, 2021
- Hasnan Rahman, Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengurangi Perilaku Merokok Siswa kelas X.
- Indra Dwi Setiawan, Kontrol Diri dan Perilaku Merkok Pada Siswa, *Jurnal Psikologi Malahayati*, Vol.2, No.2, 2020.
- Is Susilaningasih, Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja Di Tegalrejo, *Jurnal Keperawatan*, Vol.8, No.2, 2022
- Muhammad Royani, Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Terhadap Perilaku Merokok Siswa Di Madrasah Aliyah Kelas X, Vol.5, No.6, 2022

- Noorlina, Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kesadaran Siswa Mengenai Bahaya Merokok Agar Terciptanya Generasi Baru Yang Sehat, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2021
- Putri Nabila Nursadeli, Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Perilaku Konformitas Siswa Kelas XI MA Al- Mukhtariyah Mande, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol.4, No.6, 2021
- Ratika Asih Putri Wirati, Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Kontrol Diri Untuk Mengendalikan Kecanduan Internet Terhadap Penggunaan Tiktok, *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, Vol.5, No.2, 2022
- Romadona Dwi Marsela, Definisi dan Faktor Kontrol Diri, *Journal of Innovative Counseling*, vol. 3, no.2, 2019.
- Siti Maimunah, Peran Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self Control Terhadap Perilaku Merokok, *Jurnal Advice*, vol.2, no.2, 2020.
- Skripsi:
- Anggiet Dian Ayu Noviera, *Hubungan Antara Kontrol Diri dan Penyesuaian Diri Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa SMA Negeri 24 Kabupaten Tangerang*, (Skripsi UIN Walisongo, 2021)
- Arum Nuriya, *Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Untuk Memberikan Layanan Informasi Dalam Meningkatkan Control Diri Siswa di SMP Muhammadiyah 57 Medan*, (Skripsi UM Sumatera Utara, 2021)
- Lidia Santika, *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Life Modeling Dalam Meningkatkan Sikap Entrepreneurship Santri Pesantren Roudlotus Sholihin Kecamatan Air Hitam Kabupaten Lampung Barat*,(Skripsi UIN Raden Intan Lampung, 2022
- Maya Sari, *Implementasi Teknik Self Control Dalam Konseling Individu Untuk Mereduksi Perilaku Agresif Peserta Didik MTs Negeri 2 Bandar Lampung*, (Skripsi UIN Raden Intan Lampung, 2021)

- Risti Kurniati, *Konseling Individu Berbasis Islam Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Pada Siswa Di SMP Negeri 2 Bringin*, (Skripsi UIN Salatiga, 2022)
- Salim, *Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Uin Raden Intan Lampung*, Skripsi UIN Raden Intan Lampung),
- Sischa Aryani, *Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Self-efficacy Kewirausahaan Siswa Kelas XI Di SMK Islam Adiluwih Kabupaten Pringsewu*, (Skripsi UIN Raden Intan Lampung, 2022).
- Siti Mawaddah, *Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Kebiasaan Merokok Melalui Bimbingan Kelompok Di SMA Al-Hidayah Medan*, (Skripsi UIN Sumatera Utara, 2019).

