

**LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
STRATEGI *SELF MANAGEMENT* DALAM MENGATASI
KEBIASAAN MEROKOK PADA PESERTA DIDIK
SMP NEGERI 21 BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Oleh:

**VIVI SAFITRI
NPM : 2011080281**



Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1446 H / 2024 M**

**LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
STRATEGI *SELF MANAGEMENT* DALAM MENGATASI
KEBIASAAN MEROKOK PADA PESERTA DIDIK
SMP NEGERI 21 BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Guna memenuhi Tugas-Tugas Dan Menenuhi Syarat-
Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana SI Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan

Oleh:

**VIVI SAFITRI
NPM : 2011080281**

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

**Pembimbing I : Dr. Ali Murtadho, M.Si.
Pembimbing II : Dr. Rika Damayanti, M.Kep., Ns.Sp.Kep.J.**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1446 H / 2024 M**

ABSTRAK

Merokok merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih menjadi tantangan di Indonesia. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2022, prevalensi merokok pada penduduk usia 13-14 tahun ke atas di Indonesia mencapai 34,8%. Angka ini menunjukkan bahwa masih banyak orang, termasuk remaja, yang merokok. Merokok pada remaja memiliki dampak negatif yang signifikan, baik bagi kesehatan fisik maupun mental. Merokok dapat menyebabkan berbagai penyakit, seperti kanker, penyakit jantung, dan penyakit paru-paru. Selain itu, merokok juga dapat mengganggu perkembangan otak dan perilaku remaja. Permasalahan merokok juga menjadi masalah di SMP Negeri 21 Bandar Lampung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan dan evaluasi layanan konseling kelompok dengan strategi *self management* dalam mengatasi kebiasaan merokok pada peserta didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi lapangan (*field research*). Pengambilan data dilakukan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Informan pada penelitian ini adalah Guru BK dan 8 peserta didik yang memiliki kebiasaan merokok. Analisis data menggunakan analisis data Miles dan Huberman yang terdiri dari pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Kesimpulan penelitian ini berdasarkan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan strategi *self management* dalam mengatasi kebiasaan merokok pada peserta didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung dilaksanakan sebanyak tiga sesi pada setiap pertemuannya, yakni tahap pembukaan dimana didalamnya membuat komponen dinamika kelompok, peran fasilitator dan juga tantangan dalam pelaksanaan konseling. Pada tahap inti merupakan implementasi strategi *self management* dalam mengatasi kebiasaan merokok melalui tahapan *self monitoring*, Stimulus control dan *self reward*. Pada tahap penutup, merupakan fase pemulihan yang berfungsi agar peserta didik mampu mempertahankan perilaku positif yang terbentuk yakni berupa pengurangan kebiasaan merokok. Evaluasi layanan konseling kelompok dengan strategi *self management* dalam mengatasi kebiasaan merokok pada peserta didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung menunjukkan bahwa seluruh peserta konseling telah berhasil mengurangi kebiasaan merokok berupa menurunkan frekuensi atau jumlah batang rokok per hari dari konsumsi sebelumnya sebanyak 12 batang per hari berkurang sebanyak 1-2 batang rokok perhari.

Kata Kunci : *Konseling Kelompok, self management, kebiasaan merokok.*

ABSTRACT

Smoking is a health problem that is still a challenge in Indonesia. Based on 2022 Basic Health Research (Riskesdas) data, the prevalence of smoking in the population aged 13-14 years and over in Indonesia reached 34.8%. This figure shows that there are still many people, including teenagers, who smoke. Smoking in teenagers has a significant negative impact, both on physical and mental health. Smoking can cause various diseases, such as cancer, heart disease and lung disease. Apart from that, smoking can also interfere with brain development and adolescent behavior. Smoking is also a problem at SMP Negeri 21 Bandar Lampung. The aim of this research is to determine group counseling services with self-management strategies in overcoming the smoking habit of students at SMP Negeri 21 Bandar Lampung.

The research method used is qualitative research using a field study approach. Data collection was carried out through interviews, observation and documentation. The informants in this study were the guidance and counseling teacher and 8 students who had the habit of smoking. Data analysis uses Miles and Huberman data analysis which consists of data collection, data reduction, data presentation and drawing conclusions.

Implementation of group counseling services with self-management strategies in overcoming smoking habits among students at SMP Negeri 21 Bandar Lampung is carried out in three sessions at each meeting, namely the opening stage which includes components of group dynamics, the role of the facilitator and also challenges in implementing counseling. The core stage is the implementation of self-management strategies in overcoming smoking habits through the stages of self-monitoring, stimulus control and self-reward. In the closing stage, it is a recovery phase which functions so that students are able to maintain the positive behavior that has been formed, namely in the form of reducing smoking habits. Evaluation of group counseling services with self-management strategies in overcoming smoking habits among students at SMP Negeri 21 Bandar Lampung shows that all counseling participants have succeeded in reducing smoking habits by reducing the frequency or number of cigarettes per day from the previous consumption of 12 cigarettes per day. 1-2 cigarettes per day.

Keywords: Group Counseling, self management, smoking habits.

SURAT PERYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vivi Safitri

Npm : 201108028

Prod : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Penulisan menyatakan bahwa skripsi dengan berjudul: "**LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN STRATEGI *SELF MANAGEMENT* DALAM MENGATASI KEBIASAAN MEROKOK PADA PESERTA DIDIK SMP NEGERI 21 BANDAR LAMPUNG**".

Ini sepenuhnya adalah karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dan karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari diketemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Demikian Surat ini ditulis agar dapat dipahami.

Bandar Lampung, September

2024 Yang membuat pernyataan



Vivi Safitri

NPM.2011080281



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 703260

PERSETUJUAN

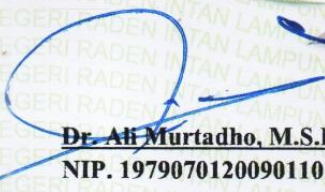
Judul Skripsi : Layanan Konseling Kelompok Dengan Strategi
Self Management Dalam Mengatasi Kebiasaan
Merokok Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 21
Bandar Lampung
Nama : Vivi Safitri
NPM : 2011080281
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan


MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Ali Murtadho, M.S.I
NIP. 197907012009011014


Dr. Rika Damayanti, M.Kep, Ns, Sp. Kep.J
NIP. 197303162006042002

Mengetahui,
Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam


Dr. Ali Murtadho, M.S.I
NIP . 197907012009011014



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Layanan Konseling Kelompok Dengan Strategi *Self Management* Dalam Mengatasi Kebiasaan Merokok Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 21 Bandar Lampung” disusun oleh, Vivi Safitri , NPM: 2011080281, Program Studi: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah di Ujikan dalam sidang **Munaqosyah** di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung Pada Hari/Tanggal Kamis, 17 Oktober 2024

TIM PENGUJI

Ketua : Dr. Mujib, M.Pd (.....) 

Sekretaris : Hardiyansyah Masya, M.Pd (.....) 

Penguji Utama : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd. I (.....) 

Penguji I : Dr. Ali Murtadho, M.S.I (.....) 

Penguji II : Dr. Rika Damayanti, M.Kep, Ns,Sp.Kep.J (.....) 

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. H. Niry Diana, M.Pd
NIP. 196408281988032002

MOTTO

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا^١

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٩٥﴾

“dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.”

(QS. Al-baqarah 195)¹



¹ Dapertemen Agama RI, Al-Qur'an tafsir per kata tajwid kode angka (jakarta: PT. Kalim,2011),hal. 48

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil 'alamin, dengan segala puji bagi Allah SWT dan atas dukungan dan doa dari kedua orang tua tercinta, akhirnya skripsi ini dapat di selesaikan. oleh karena itu dengan rasa bangga dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terimakasih skripsi ini saya persembahkan sepenuhnya kepada :

1. Kedua orang tuaku tersayang Bapak Sumadi dan Ibu Siti Alfiah yang sangat aku sayang dan aku banggakan, telah memberikan dukungan moril, materiil, mendidik dan membimbingku hingga saat ini, serta selalu mendo'akan setiap langkahku, proses sehingga penulis bisa sampai di tahap ini. Terimakasih telah mengusahakan segala yang terbaik, semoga Bapak dan ibu sehat, Panjang umur dan Bahagia selalu.
2. Untuk adik kandungku tercinta Saskia Rahmadini dan Shakila Arsy Fazia yang selau mendoakan dan memberi dukungan, perhatian kasih sayang dan doa yang tulus dari kalian untuk keberhasilanku.
3. Almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang saya banggakan tempat aku menimba ilmu, mengasah pengetahuan dan membentuk aku menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

RIWAYAT HIDUP

Penulis skripsi ini bernama Vivi Safitri, lahir di Krui pada tanggal 08 September 2002, yang merupakan putri pertama dari tiga bersaudara. Peneliti merupakan anak dari pasangan Bapak Sumadi dan Ibu Siti Alfiah.

Penulis menempuh Pendidikan Taman Kanak-Kanak di TK Al-Quran Al-Mujahidin pada tahun 2008 dan melanjutkan Pendidikan di SDN 01 pasar krui pada tahun 2014 dan melanjutkan Sekolah Menengah Pertama di SMPN 01 Pesisir Tengah pada tahun 2017. Kemudian penulis menyelesaikan Pendidikan Sekolah Menengah Atas di SMAN 01 Pesisir Tengah dan lulus pada tahun 2020 .

Pada tahun 2020, penulis terdaftar mejadi mahasiswa pada prodi bimbingan konseling Pendidikan islam di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung melalui jalur penerimaan mahasiswa baru pada jalur tes UMPTKIN tahun ajaran 2019-2020. Pada tahun 2023 penulis melakasakan kuliah kerja nyata (KKN) di Desa Negeri Ratu Wates ,Kec. Tegineneng Kabupaten Pesawaran selama 40 hari. Selanjutnya pada tahun yang sama ,penulis mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 21 Bandar Lampung .

Bandar Lampung, Agustus 2024
Penulis,

Vivi Safitri
NPM. 2011080281

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarokatuh

Dengan mengucapkan Syukur Alhamdulillahilahirabbil'alamin , Segala puji syukur kehadiran Allah SWT , karena rahmat dan hidayahNya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ **Layanan Konseling Kelompok Dengan Strategi *Self Management* Dalam Mengatasi Kebiasaan Kerokok Pada Peserta Didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung** “. Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada nabi Muhammad SAW semoga para pengikutnya mendapatkan syafaatnya di hari yaumul qiyamah amin yarobal alamin.

Penyusun skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program sarjana bimbingan dan konseling Pendidikan islam di fakultas tarbiyah dan keguruan UIN Raden Intan Lampung. Dalam penyusunan skripsi ini penulis tidak lepas dari berbagai pihak yang membantu. Sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Hj Nirva Diana , M.Pd. selaku dekan fakultas tarbiyah dan keguruan UIN raden intan lampung.
2. Prof. Deden Makbuloh, S.Ag, M.Ag, Dr. Guntur Cahya Kesuma, M.A dan prof. Dr. Subandi, M.M. selaku wakil dekan fakultas tarbiyah dan keguruan UIN raden intan lampung.
3. Dr. Ali Murtadho, M.S.I, selaku ketua jurusan bimbingan dan konseling pendidikan islam UIN raden intan lampung.
4. Indah Fajriani, M.Psi, Psikolog selaku skertaris jurusan bimbingan dan konseling Pendidikan islam.
5. Dr. Ali Murtadho, M.S.I, selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan arahan dan bimbingan dengan penuh rasa sabar serta iktlas dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Dr. Rika Damayanti, M.Kep., Ns.Sp.Kep.J, selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan dan

membimbing dengan penuh kesabaran dan keikhlasan dalam menyelesaikan skripsi ini.

7. Bapak dan ibu dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah mendidik dan memberi ilmu pengetahuan dan bantuan selama ini sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepala sekolah, guru beserta peserta didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung, yang telah memberi bantuan hingga terselesainya skripsi ini.
9. Teristimewa untuk kedua orang tua yang penulis sayangi setulus hati bapak Sumadi dan ibu Siti Alfiah juga kedua adik penulis Saskia Rahmadini dan Shakila Arsy Fazia yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar penulis untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
10. Ibu Febriyana S.Pd, selaku konselor atau guru BK di SMP Negeri 21 Bandar Lampung yang telah membantu atas kesediaan dan keikhlasan memberikan bimbingan dan motivasi yang diberikan selama peneliti.
11. Teruntuk Aghnes Wulandari teman seperbimbingan yang selalu berkerjasama dan menguatkan dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Lola Sri Gunawan, Mutiara Hannifah terimakasih telah mendukung membimbing dan memberikan saya semangat serta dukungan dan masukan.
13. Muhammad Alfasya terimakasih telah menjadi support system terbaik yang selalu memberikan semangat, serta telah menjadi tempat berkeluh kesahku, terimakasih sudah bersedia menemaniku.
14. Ratih Permatasari, Lamtria Saputri terimakasih telah menjadi tempat berkeluh kesah, terimakasih selama ini sudah menjadi pendengar yang baik dan memberi dukungan.

Semoga Allah SWT melindungi dan membalas semua kebaikan yang telah diberikan kepada penulis. Penulis menyadari bahwa

dalam skripsi ini masih banyak kekurangan namun semoga dapat bermanfaat bagi yang membacanya aminn.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Bandar Lampung, Agustus 2024

Penulis,

Vivi Safitri

NPM. 2011080281



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN COVER	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang	2
C. Fokus dan Subfokus Penelitian.....	12
D. Rumusan Masalah	12
E. Tujuan Penelitian.....	13
F. Manfaat Penelitian.....	13
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	14
H. Metode Penelitian.....	23
I. Sistematika Pembahasan.....	29
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Konseling Kelompok.....	31
1. Pengertian Konseling Kelompok.....	31
2. Tujuan Konseling Kelompok.....	33
3. Komponen Konseling Kelompok	34

4. Manfaat dan Keuntungan Konseling Kelompok.....	36
5. Asas-Asas dalam Konseling Kelompok.....	36
6. Tahapan-Tahapan dalam Konseling Kelompok.....	39
B. Teknik <i>Self management</i>	41
1. Konsep Dasar <i>Self management</i>	41
2. Teknik Konseling <i>Self management</i>	44
3. Tujuan dan Manfaat Teknik <i>Self management</i>	45
4. Peran Konselor dan Konseli	46
5. Faktor-Faktor Keefektifan dalam Pelaksanaan <i>Self management</i>	47
6. Tahap-Tahap pengelolaan Diri (<i>Self management</i>)	48
C. Perilaku Merokok	52
1. Pengertian Kebiasaan Merokok	52
2. Tipe-Tipe Perokok.....	53
3. Penyebab remaja Merokok	54
4. Aspek-aspek Perilaku Merokok.....	56
5. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Merokok Remaja	58
6. Indikator Dari Aspek-Aspek Perilaku Kecanduan Merokok	62
DAFTAR RUJUKAN.....	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Supaya tidak terjadi kesalah pahaman judul yang akan penulis buat, maka akan dijelaskan arti dari judul “Layanan Konseling Kelompok Dengan Strategi *Self management* Dalam Mengatasi Kebiasaan Merokok Pada Peserta Didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung” sebagai berikut:

- 1 Layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah peserta didik dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Layanan konseling kelompok memungkinkan peserta didik secara bersama-sama memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah melalui dinamika kelompok dalam konseling kelompok.² layanan konseling kelompok yang dimaksud dalam proposal ini adalah upaya bantuan yang diberikan kepada peserta didik untuk memecahkan permasalahan terkait dengan perilaku kecanduan merokok melalui pendekatan konseling berkelompok.
- 2 Strategi *self management* adalah strategi yang digunakan oleh seseorang untuk mengelola perilakunya sendiri. Strategi ini dapat digunakan untuk mencapai berbagai tujuan, seperti meningkatkan motivasi, mengubah perilaku, atau mengembangkan keterampilan.³ Strategi *self management* yang dimaksud dalam proposal skripsi ini adalah strategi yang digunakan untuk mengubah kebiasaan merokok yang dialami oleh peserta didik di SMP Negeri 21 Bandar Lampung.

² Nasrina Nur Fahmislamet, “Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok Sleman,” *Hisbah Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 1 (3) 2016, 70.

³ Wijayanti dkk. “Penerapan Konseling Kelompok dengan Strategi SelfManagement untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Video Games”. Hasil Penelitian, Surabaya: Unesa University Press, 2010. 5.

- 3 Kebiasaan merokok adalah keadaan ketika seseorang mengalami ketergantungan terhadap nikotin, zat yang terkandung dalam rokok.⁴ Kecanduan merokok yang dimaksud dalam proposal skripsi ini adalah ketergantungan terhadap rokok yang dialami oleh peserta didik di SMP Negeri 21 Bandar Lampung.
- 4 Peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran pada jalur, jenjang dan jenis pendidikan tertentu.⁵ Peserta didik yang dimaksud dalam proposal skripsi ini peserta didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung yang memiliki perilaku kecanduan merokok.
- 5 SMP Negeri 21 Bandar Lampung adalah sekolah menengah pertama negeri yang terletak di Jalan Beringin II No. 40, Kelurahan Sukarame, Kecamatan Sukarame, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung. Sekolah ini berdiri pada tahun 1993 dan memiliki akreditasi A.

Jadi dari penjelasan di atas, penulis dapat menegaskan bahwa yang dimaksud dengan judul “Layanan Konseling Kelompok Dengan Strategi *Self management* Dalam Mengatasi Kebiasaan Merokok Pada Peserta Didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung” adalah upaya untuk memberikan solusi yang efektif dan efisien dalam mengatasi kecanduan merokok pada peserta didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung. Layanan konseling kelompok dengan strategi *self management* merupakan salah satu pendekatan yang efektif untuk membantu peserta didik mengatasi kebiasaan merokok.

B. Latar Belakang Masalah

Merokok merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih menjadi tantangan di Indonesia. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2022, prevalensi

⁴ Satiti, Alfi. *Strategi Rahasia Berhenti Merokok*. (Yogyakarta: Data Media, 2009), 6. .

⁵ Kamus bahasa Indonesia Online Tahunun 2024 tersedia di <https://kbbi.kemendikbud.go.id> diakses pada 12 Februari 2024 Pukul 13.02 WIB.

merokok pada penduduk usia 13-14 tahun ke atas di Indonesia mencapai 34,8%.⁶ Angka ini menunjukkan bahwa masih banyak orang, termasuk remaja, yang merokok. Merokok pada remaja memiliki dampak negatif yang signifikan, baik bagi kesehatan fisik maupun mental. Merokok dapat menyebabkan berbagai penyakit, seperti kanker, penyakit jantung, dan penyakit paru-paru. Selain itu, merokok juga dapat mengganggu perkembangan otak dan perilaku remaja.⁷

Saat ini, pengurus Majelis Ulama Indonesia mengharamkan rokok karena akibat yang ditimbulkan rokok lebih banyak dibandingkan manfaatnya, namun beberapa ulama lain memiliki pandangan yang berbeda dengan memakruhkan rokok karena tidak menemukan dalil yang mengharamkan rokok. Namun, jika ditelaah secara lebih mendalam, terdapat dasar hukum yang paling mendekati rokok yaitu dapat ditinjau dari hukum membahayakan diri sendiri dan orang lain, dapat dilihat dari Hadits oleh Al-Ustadz Yazid bin ‘Abdul Qadir Jawas:

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ سَعْدِ بْنِ مَالِكِ بْنِ سِنَانَِ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ
رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ

“Dari Abû Sa`îd Sa`d bin Mâlik bin Sinân al-Khudri Radhyallahu anhu, Rasûlullâh Shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, “Tidak boleh ada bahaya dan tidak boleh membahayakan orang lain.”

Berdasarkan hadist di atas, seseorang yang merokok berarti dirinya telah melakukan *dharar* (bahaya/kerugian) terhadap dirinya sehingga orang tersebut harus dihentikan dari apa yang dia perbuat karena ia telah berbuat zalim terhadap dirinya sendiri, dimana ia secara sadar merusak dan tidak menjaga kesehatannya sendiri serta merugikan orang lain karena efek dari asap rokok yang dihirup oleh orang yang

⁶ Mirnawati, “Perilaku Merokok Pada Remaja Usia 13-14”, *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 3 (1) 2018, 396-405.

⁷ Ibid,

tidak merokok.⁸ Dalil berikut juga menjadi dasar landasan hukum mengonsumsi rokok adalah haram.

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ

الْمُحْسِنِينَ.....

“dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan....”

Ayat di atas mengandung arti, merokok dapat menjerumuskan dalam kebinasaan, yaitu merusak seluruh sistem tubuh (menimbulkan penyakit kanker, penyakit pernafasan, penyakit jantung, penyakit pencernaan, berefek buruk bagi janin, dan merusak sistem reproduksi), dari alasan ini sangat jelas rokok terlarang atau haram. Meskipun telah ditetapkan hukum keharamannya, dan juga bahaya dari merokok itu sendiri, terdapat fakta yang tidak terbantahkan yaitu jumlah perokok aktif di Indonesia mencapai 112 juta orang dan menempati posisi ketiga di dunia setelah Tiongkok dan India sebagai negara dengan jumlah perokok aktif terbanyak di dunia. Bahkan menurut Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) Badan Pusat Statistik (BPS) pada Maret 2022, proporsi penduduk Indonesia usia 15 tahun ke atas yang merokok mencapai 28,26%. Jika dirinci berdasarkan provinsi, porsi penduduk usia 15 tahun ke atas yang merokok paling banyak berada di Lampung, yakni 33,81%.⁹

Data lebih spesifik tentang jumlah peserta didik yang merokok di Lampung dapat diperoleh dari penelitian yang dilakukan di tingkat provinsi atau kabupaten/kota. Penelitian

⁸ Sabani, R. F. A. (2022). Analisis Hadis La Dharara Wala Dhiraran sebagai Dasar Fatwa Keharaman Rokok. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 2(2), 268– 293. <https://doi.org/10.15575/jpiu.v2i2.13693>

⁹ <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/01/12/ini-wilayah-dengan-porsi-penduduk-merokok-terbanyak-di-Indonesia>, diakses pada 13 Januari 2023 Pukul 11.00 WIB.

yang telah dilakukan menunjukkan bahwa prevalensi merokok pada peserta didik SMP di Lampung mencapai sekitar 58,5%. Angka ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah peserta didik SMP di Lampung merokok.¹⁰ Prevalensi merokok yang tinggi pada peserta didik di Lampung tentu merupakan masalah yang perlu ditangani. Hal ini karena merokok dapat berdampak negatif bagi kesehatan, baik fisik maupun mental. Merokok dapat menyebabkan berbagai penyakit, seperti kanker, penyakit jantung, dan penyakit paru-paru. Selain itu, merokok juga dapat mengganggu perkembangan otak dan perilaku remaja. Oleh karena itu, diperlukan upaya-upaya untuk mencegah dan mengurangi perilaku merokok pada peserta didik di Lampung.¹¹ Selain bahaya merokok secara fisik terdapat dampak lain dari konsumsi rokok, yakni potensi terjadinya kecanduan merokok.

Perilaku kecanduan merokok adalah kegiatan membakar dan menghisap asap tembakau, kemudian menjadi ketergantungan terhadap tembakau dan mengalami kesulitan yang sudah menjadi kebutuhan yang menetap dan dilakukan secara berulang-ulang. Kecanduan merokok terjadi ketika perokok mulai berhenti merokok akan merasa depresi, lelah, mood menurun, dan tidak tenang ketika tidak merokok. Keadaan ini menyebabkan seseorang ingin kembali menhisap rokok untuk meningkatkan *mood* dan menjadi rileks kembali. Hal ini selaras dengan hasil penelitian Nurhidayati pada tahun 2005, memberikan hasil bahwa rokok memiliki kekuatan adiksi yang terbilang besar. Orang yang terlanjur memiliki kebiasaan merokok, sulit untuk menghentikannya. Karena itu, apabila suatu saat seorang perokok menghentikan

¹⁰ Hetti Rusmini, "Hubungan Antara Pengetahuan Bahaya Merokok Dengan Keinginan Berhenti Merokok Pada Siswa SMP di Kota Bandar Lampung", *Jurnal Kebidanan* 6 (4) 2020: 442-445.

¹¹ *Ibid.*

kebiasaannya, pasti akan terasa tersiksa baik fisik maupun mentalnya.¹²

Seseorang dapat dikatakan kecanduan merokok apabila memenuhi indikator-indikator dalam aspek kecanduan merokok sebagai berikut:

1. Umur mulai merokok, hasil riset lembaga-lembaga yang menanggulangi masalah merokok, yang melaporkan bahwa anak-anak di Indonesia sudah ada yang mulai merokok pada usia 7 tahun.
2. Jumlah batang rokok, menurut jumlah rokok yang di hisap (Bustan M.N, 2007) kategori perokok terbagi menjadi 3 yaitu: (1) Perokok ringan apabila merokok kurang dari 1-4 batang per hari; (2) Perokok sedang apabila merokok 5-14 batang per hari; dan (3) Perokok berat apabila merokok lebih dari 15 batang per hari.
3. Uang untuk merokok, indikator ini diukur berdasarkan sumber uang rokok dan jumlah uang rokok yang di habiskan dalam sehari.
4. Waktu merokok, indikator ini diukur berdasarkan waktu ketika mulai menghisap rokok per hari yaitu sebagai berikut: (1) 5 menit setelah bangun pagi; (2) 6-30 menit setelah bangun pagi; (3) 30-60 menit setelah bangun pagi; dan (3) 60 menit setelah bangun pagi.
5. Alasan mulai merokok, dapat dilihat berdasarkan beberapa faktor diantaranya pengaruh orang tua, pengaruh teman, pengaruh kepribadian dan pengaruh iklan.
6. Tempat merokok, berdasarkan indikator dapat dilihat berdasarkan tempat-tempat di mana seseorang mengisap rokok, maka dapat di golongan atas 2 tempat yaitu: di tempat umum dan di tempat khusus.¹³

Berdasarkan hasil pra riset, permasalahan merokok juga menjadi masalah di SMP Negeri 21 Bandar Lampung. Hasil wawancara bersama guru Bimbingan Konseling (BK) SMP Negeri 21 Bandar Lampung dalam wawancara pra riset dengan peneliti, bahwa dalam satu tahun terakhir terdapat 1-10 lebih kasus peserta didik yang ketahuan

¹² Nurhidayati. Terapi Berhenti Merokok (Studi Kasus 3 Perokok Berat). *Jurnal Makara, Kesehatan*. UGM Yogyakarta, 9 (1), 2005:, 15-22

¹³ Aula ,L Elisabet, *Stop Merokok*. (Jogjakarta: Garailmu, 2010), 7.

merokok di sekolah, kedua kasus tersebut berasal dari peserta didik yang duduk di kelas VIII.

Berdasarkan hasil wawancara pra riset, ditemukan bahwa terdapat 8 peserta didik yang duduk di kelas VIII yang merokok, sebagaimana pada tabel berikut.¹⁴

Tabel 1.1
Deskripsi Permasalahan Peserta Didik SMP Negeri 21
Bandar Lampung yang Merokok

No	Nama (Inisial)	Deskripsi Masalah
1	RIS	Merokok sejak kelas 4 SD, setiap hari menghabiskan 12 batang rokok
2	TPB	Merokok sejak kelas 6 SD, setiap hari menghabiskan 6 batang rokok
3	RA	Merokok sejak kelas 3 SD, setiap hari menghabiskan 10 batang rokok
4	MRA	Merokok sejak kelas 5 SD, setiap hari menghabiskan 12 batang rokok
5	DRM	Mulai merokok sejak kelas 6 SD, setiap hari menghabiskan 5 batang rokok
6	PJ	Mulai merokok sejak kelas 7 SMP, setiap hari menghabiskan 2 batang rokok
7	MA	Mulai merokok sejak kelas 6 SD, hanya sebatas coba-coba saja
8	ABS	Mulai merokok sejak kelas 7 SMP, hanya ikut-ikutan teman

Sumber : Data Hasil Wawancara dengan Peserta Didik SMP Negeri 12 Bandar Lampung

Berdasarkan data tabel di atas, diindikasikan bahwa 8 peserta didik dengan inisial RIS, TPB, RA, MRA, DRM, PJ, MA dan ABS berpotensi mengalami kecanduan merokok. Hal ini didasarkan kepada indikator perilaku merokok yang menunjukkan indikasi kecanduan merokok berupa indikator

¹⁴ Hasil Wawancara Pra Riset dengan Peserta Didik SMP 21 Bandar Lampung yang mengalami Kecanduan Merokok pada 12 Januari 2023.

umur mulai merokok yang rata-rata 9 tahun pada saat duduk dibangku Sekolah Dasar (SD), indikator jumlah batang yang rokok paling sedikit menghabiskan 5 batang rokok setiap harinya, bahkan ada yang mampu menghabiskan 12 batang rokok setiap harinya. Berdasarkan hasil wawancara, kelima peserta didik ini mengaku masih merokok hingga saat ini, dan bahkan mengalami kesulitan untuk bisa menghentikan kebiasaan merokok.

Dilihat dari umur dan jumlah batang rokok yang dikonsumsi oleh kelima peserta didik di atas, maka terdapat kecenderungan bahwa kelima peserta didik tersebut berada dalam kategori perokok sedang. Sebagaimana dalam indikator yang menyebutkan bahwa perokok sedang apabila merokok 5-14 batang per hari.¹⁵ Sedangkan 3 peserta didik berada dalam kategori perokok ringan. Sebagaimana dalam indikator yang menyebutkan bahwa perokok ringan apabila merokok 1-4 batang per hari.¹⁶ Namun, karena kebiasaan merokok ini masih berlanjut hingga saat ini, maka potensi kedelapan peserta didik tersebut mengalami kecanduan merokok dan menjadi perokok sedang hingga berat menjadi lebih besar. Sehingga pada posisi ini diperlukan upaya terutama dari pihak sekolah untuk dapat membantu kelima peserta didik di SMP Negeri 21 Bandar Lampung agar dapat terhindar dari perilaku kecanduan merokok.

Bantuan yang dimaksud berupa konseling kelompok yang dilakukan oleh guru BK untuk membantu kelima peserta didik mengatasi permasalahan yang sama yakni perilaku merokok. Konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada beberapa individu yang tergabung dalam suatu kelompok kecil dengan mempunyai permasalahan yang sama (disebut klien) dan membutuhkan

¹⁵ Aula ,L Elisabet, *Stop Merokok.....*, 7.

¹⁶ Ibid..

bantuan yang bermuara pada terselesaikannya masalah yang sedang dihadapi oleh segenap anggota kelompok.

Melalui konseling kelompok memungkinkan terjadinya komunikasi antar pribadi dimana dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik dari sebelumnya. Konseling kelompok biasanya dilakukan untuk jangka waktu pendek atau menengah, namun juga bergantung kepada jenis permasalahan yang dihadapi. Masalah yang tidak terlalu kompleks biasanya membutuhkan waktu penanganan yang lebih cepat bila dibandingkan dengan masalah yang kompleks dan rumit. Latipun menyatakan bahwa durasi konseling yang terlalu lama yaitu di atas dua jam akan tidak kondusif karena anggota mengalami kelelahan dan memungkinkan terjadinya diskusi.¹⁷ Sehingga secara umum konseling kelompok bersifat jangka pendek, dengan waktu pertemuan berkisar antara 8-20 pertemuan, dan frekuensi pertemuan 1-3 kali dalam seminggu dengan durasi antara 60-90 menit/sesi.¹⁸

Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi kecanduan merokok pada peserta didik di SMP Negeri 21 Bandar Lampung adalah menggunakan strategi *self management*. *Self management* adalah suatu tindakan atau bentuk perilaku seseorang yang bertujuan untuk mengelola diri sendiri supaya tercapainya kemandirian dan hidupnya berjalan dengan baik. *Self management* yaitu proses individu untuk mengarahkan serta perubahan pada tingkah lakunya dirinya.¹⁹ Beberapa penelitian menunjukkan bahwa strategi

¹⁷ Latipun, *Psikologi Konseling*, Edisi Keempat. (Malang: UMM Press, 2015), 17.

¹⁸ Ibid.

¹⁹ Risqi Dwi Amaliasari dan Uun Zulfiana, "Hubungan Antara Self Management Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa SMA", 1 (3) (2019), 312. <https://bit.ly/3KL5lai>

self management efektif digunakan untuk mengurangi perilaku merokok pada peserta didik.

Penelitian pertama yaitu penelitian Arrizki Fadlillah Arsyad pada Tahun 2020 memperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh bimbingan kelompok teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada peserta didik. Setelah dilakukan *treatment* kepada 8 peserta didik tersebut masuk kedalam kategori rendah, hal ini dibuktikan sesuai dengan perhitungan presentase, bahwa mereka mampu mengurangi kebiasaan merokoknya. Serta peserta didik yang mengikuti layanan mengemukakan bahwasannya dengan mengikuti layanan secara aktif dan melaksanakan apa yang menjadi topik bahasan serta masukan dalam layanan mereka pun sedikit demi sedikit bisa untuk mengurangi kebiasaan merokok. Dari yang semula 8 batang perhari bisa berkurang menjadi 4 batang dan mereka dapat mengubah tingkahlakunya dan melakukannya atas kesadarannya sendiri.²⁰

Kedua, penelitian Rulia Trifena, Iip Istirahayu, dan Slamet Fitriyadi Tahun 2020 menunjukkan hasil bahwa penggunaan konseling kelompok dengan teknik *self management* mampu mengurangi perilaku merokoknya atau intensitas merokoknya. Pelaksanaan Konseling kelompok menggunakan teknik *self management* dilaksanakan sebanyak 4 kali dengan waktu yang berbeda-beda selama 1 bulan dengan subjek merupakan peserta didik yang masuk dalam kategori perokok berat dan kategori sedang. Layanan Konseling kelompok menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok siswa di kelas VII SMP Negeri 1 Teriak merupakan layanan yang bersifat kuratif (penyembuhan) dengan menyadarkan kepada siswa tentang bahaya perilaku merokok. Sehingga peserta didik mampu

²⁰ Arrizki Fadlillah Arsyad“Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Pada Siswa Kelas XI Di SMA Gita Bahari Semarang”, *Skripsi* Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang 2020.

menurunkan tingkat intensitas dalam melakukan tindakan menghisap rokok.²¹

Berdasarkan uraian di atas, kedua penelitian yang telah dilakukan dengan variabel penelitian yang sama menunjukkan hasil bahwa penggunaan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif digunakan untuk menanggulangi perilaku merokok pada peserta didik. Hasil wawancara bersama guru BK di SMP Negeri 21 Bandar Lampung menyatakan bahwa sebelumnya telah dilakukan konseling terhadap peserta didik yang ketahuan merokok tersebut dengan dilakukan pemanggilan terhadap peserta didik tersebut, untuk dikonfirmasi dengan pihak wali kelas, sehingga wali kelas mengetahui perilaku anak didiknya. Selanjutnya, kemudian dilakukan bimbingan secara klasikal, kelompok dan individu agar peserta didik tersebut tidak lagi mengulangi perbuatannya.²² Hal ini menunjukkan telah terdapat upaya yang dilakukan oleh pihak SMP Negeri 21 Bandar Lampung dalam mengatasi perilaku merokok di sekolah.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti menilai bahwa upaya yang telah dilakukan oleh pihak SMP Negeri 21 Bandar Lampung sudah tepat, namun tentunya diperlukan teknik yang tepat untuk mencegah agar kelima peserta didik tadi tidak kecanduan merokok. Oleh sebab itu, maka peneliti menilai bahwa penerapan layanan konseling kelompok dengan strategi *self management* menjadi solusi dalam mengatasi permasalahan kelima peserta didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung agar terhindar dari kecanduan rokok. Pemilihan konseling kelompok dengan strategi *self management* didasari dengan hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa

²¹ Rulia Trifena, Iip Istirahayu, dan Slamet Fitriyadi“Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Di Smp Negeri 1 Teriak”, *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* 5 (2) 2020. 46-49. p-ISSN: 2477-5916 e-ISSN: 2477-8370

²² Ibid.

konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam menanggulangi perilaku merokok.

Dari uraian di atas menjadi dasar untuk peneliti untuk melakukan penelitian yang kemudian akan dituangkan dalam proposal skripsi yang berjudul “Layanan Konseling Kelompok Dengan Strategi *Self Management* Dalam Mengatasi Kebiasaan Merokok Pada Peserta Didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung”

C. Fokus dan Subfokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah untuk mengkaji bagaimana layanan konseling kelompok dengan strategi *self management* dalam mengatasi kebiasaan merokok pada peserta didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung. Berdasarkan fokus penelitian tersebut, subfokus penelitian yang dapat dikaji adalah sebagai berikut:

1. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan strategi *self management* dalam mengatasi kebiasaan merokok pada peserta didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung.
2. Evaluasi layanan konseling kelompok dengan strategi *self management* dalam mengatasi kebiasaan merokok pada peserta didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus dan subfokus penelitian, permasalahan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan strategi *self management* dalam mengatasi kebiasaan merokok pada peserta didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung?
2. Bagaimana evaluasi layanan konseling kelompok dengan strategi *self management* dalam mengatasi kebiasaan merokok pada peserta didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini terbagi menjadi dua, yakni tujuan umum dan tujuan khusus sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan strategi *self management* dalam mengatasi kebiasaan merokok pada peserta didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a Untuk mengetahui pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan strategi *self management* dalam mengatasi kebiasaan merokok pada peserta didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung.
- b Untuk mengetahui evaluasi layanan konseling kelompok dengan strategi *self management* dalam mengatasi kebiasaan merokok pada peserta didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan, baik manfaat teoritis maupun manfaat praktis, adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Manfaat Praktis

Manfaat praktis pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang layanan konseling kelompok dengan strategi *self management* dalam mengatasi kebiasaan merokok pada peserta didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung. Hal ini dapat digunakan

untuk meningkatkan efektivitas layanan konseling di sekolah. Serta dapat memberikan masukan bagi SMP Negeri 21 Bandar Lampung dalam mengatasi perilaku kecanduan merokok pada peserta didik.

2. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis pada penelitian ini ini diharapkan dapat menambah wawasan tentang layanan konseling kelompok dengan strategi *self management* untuk mencegah merokok. Sekaligus penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan teori layanan konseling kelompok dan strategi *self management*.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Sebelum melakukan penelitian lebih lanjut peneliti melakukan penelaahan terhadap karya-karya ilmiah berhubungan dengan penelitian yang akan diteliti. Tujuan adanya kajian ialah untuk menghindari adanya plagiasi dalam penelitian ini, sehingga tidak terjadi adanya pembahasan yang sama dengan penelitian yang lain. Adapun kajian penelitian terdahulu yang relevan dalam mendukung penyusunan proposal ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian Arrizki Fadlillah Arsyad pada Tahun 2020 berjudul “Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Self management* Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Pada Siswa Kelas XI Di SMA Gita Bahari Semarang”. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Subyek yang digunakan berjumlah 8 siswa. Teknik pengambilan subyek pada penelitian ini yaitu *sampling purposive*. Alat pengumpul data yang digunakan yaitu skala perilaku merokok dan teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif persentase dan *uji Wilcoxon*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh bimbingan kelompok teknik *self management* terhadap perilaku merokok ($z = -2,524$, p

< 0,05). Dari hasil perhitungan tersebut, dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh bimbingan kelompok teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa. Setelah dilakukan *treatment* kepada 8 peserta didik tersebut masuk kedalam kategori rendah, hal ini dibuktikan sesuai dengan perhitungan presentase, bahwa mereka mampu mengurangi kebiasaan merokoknya. Serta peserta didik yang mengikuti layanan mengemukakan bahwasannya dengan mengikuti layanan secara aktif dan melaksanakan apa yang menjadi topik bahasan serta masukan dalam layanan mereka pun sedikit demi sedikit bisa untuk mengurangi kebiasaan merokok. Dari yang semula 8 batang perhari bisa berkurang menjadi 4 batang dan mereka dapat mengubah tingkahlakunya dan melakukannya atas kesadarannya sendiri.²³

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah sama-sama membahas penggunaan teknik *self management* untuk mengatasi perilaku merokok pada pelajar, adapun perbedaannya adalah penelitian yang akan dilakukan penulis menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*) dan analisis data deskriptif sedangkan penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan desain *one-group pretest-postest* dengan analisis data melalui uji regresi linier sederhana, dan uji hipotesis menggunakan software SPSS. Perbedaan lainnya adalah terletak pada subjek penelitian, pada penelitian ini peneliti memilih peserta didik SMP sedangkan pada penelitian terdahulu subjek penelitiannya adalah peserta didik SMA.

²³ Arrizki Fadlillah Arsyad“Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Pada Siswa Kelas XI Di SMA Gita Bahari Semarang”, *Skripsi* Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang 2020.

2. Hasil penelitian Siti Maimunah, Awik Hidayati, Muhammad Arief Maulana Tahun 2020 berjudul “Peran Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Stimulus control* Terhadap Perilaku Merokok” Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan. Metode analisis data menggunakan analisis isi. Konselor memberi penjelasan, membahas serta memecahkan masalah mengenai perilaku merokok. *Stimulus control* juga merupakan tingkah laku yang terfokus pada keberhasilan mengubah pribadi, menangkal untuk merusak diri (*self destructive*), bebas dari pengaruh orang lain, kebebasan menentukan tujuan, kemampuan untuk memisahkan perasaan dan pikiran rasional dan tingkah laku yang terfokus pada tanggung jawab pribadi. Hasil dari penelitian ini adalah 1) Keberhasilan peran layanan bimbingan kelompok teknik *Stimulus control* sangat efektif dalam mengurangi perilaku merokok pada remaja. 2) Pengaplikasian untuk mencapai keefektivan dari layanan bimbingan kelompok adalah dengan menggunakan teknik *Stimulus control*. 3) Sasaran layanan bimbingan kelompok teknik *Stimulus control* adalah remaja pada siswa SMP, SMA dan SMK.²⁴

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah sama-sama membahas mengenai perilaku merokok pada pelajar, adapun perbedaannya adalah penelitian yang akan dilakukan penulis merupakan penelitian kualitatif dengan analisis data deskriptif sedangkan pada penelitian terdahulu metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan. Metode analisis data menggunakan analisis isi. Perbedaan lainnya adalah pada penelitian ini pendekatan layanan konseling kelompok

²⁴ Siti Maimunah, Awik Hidayati, Muhammad Arief Maulana “Peran Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Control* Terhadap Perilaku Merokok”, *Jurnal Advice*, \ 2 (2) 2020, 120-131. ISSN (Cetak): 2685-9130/ISSN (Online) : 2685-9122

menggunakan strategi *self management* yang mencakup *self-monitoring*, *self-reward*, *self-contracting* dan *stimulus control* sedangkan penelitian terdahulu hanya menggunakan teknik *Stimulus control*. Subjek penelitian pada penelitian ini merupakan peserta didik SMP sedangkan penelitian terdahulu subjek penelitian merupakan remaja SMP, SMA dan SMK.

3. Hasil penelitian Rulia Trifena, Iip Istirahayu, dan Slamet Fitriyadi Tahun 2020 berjudul “Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Di SMP Negeri 1 Teriak”. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hasil layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode pre eksperimen, dengan sampel 5 orang siswa yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu perhitungan gain melalui selisih *basselin* dan *intervensi*. Teknik pengumpulan data penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner (angket) dan panduan wawancara wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua subjek penelitian mampu mengurangi perilaku merokoknya atau intensitas merokonya, yaitu R1 dapat menurunkan perilaku merokoknya sebanyak 22 gain. R2 dapat mengurangi perilaku merokoknya sebanyak 20 gain. R3 dapat mengurangi perilaku merokoknya sebanyak 20 Gain. R4 dapat mengurangi perilaku merokoknya sebanyak 30 Gain. Layanan Konseling kelompok menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok siswa di kelas VII SMP Negeri 1 Teriak merupakan layanan yang bersifat kuratif (penyembuhan) dengan menyadarkan kepada siswa tentang bahaya perilaku merokok. Sehingga peserta didik mampu

menurunkan tingkat intensitas dalam melakukan tindakan menghisap rokok.²⁵

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah sama-sama membahas mengenai layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* pada peserta didik SMP untuk mengurangi perilaku merokok, adapun perbedaannya adalah penelitian yang akan dilakukan penulis menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisis data deskriptif sedangkan penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian pre eksperimen dan analisis data yang digunakan yaitu perhitungan gain melalui selisih *basselin* dan *intervensi*.

4. Penelitian Eka Nofiya Sari pada Tahun 2021 berjudul “Penyelenggaraan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Peserta Didik Di Sma Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar”. Metode penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental* (pra-eksperimen) dengan desain *One Group Pre-test- Post-test-Design*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala *likert*. Teknik analisis dengan menggunakan uji normalitas dan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bimbingan kelompok memiliki signifikan terhadap perilaku merokok peserta didik, ditandai pada perubahan skor rata-rata *pretest* 842 menjadi *posttest* 1425. Artinya terjadi penurunan pada perilaku merokok peserta didik setelah memperoleh bimbingan kelompok. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa layanan Bimbingan Kelompok

²⁵ Rulia Trifena, Iip Istirahayu, dan Slamet Fitriyadi“Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Di Smp Negeri 1 Teriak”, *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* 5 (2) 2020. 46-49. p-ISSN: 2477-5916 e-ISSN: 2477-8370

dapat mengurangi perilaku merokok pada peserta didik SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar.²⁶

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah sama-sama membahas mengenai layanan konseling kelompok dalam mengatasi perilaku merokok, adapun perbedaannya adalah penelitian yang akan dilakukan penulis menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisis data deskriptif sedangkan penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-experimental (pra-eksperimen)* dan desain *One Group Pre-test- Post-test-Design*, analisis data menggunakan uji normalitas dan uji-t. Perbedaan lainnya adalah pada penelitian ini menggunakan strategi *self management* sedangkan penelitian terdahulu tidak menggunakan strategi apapun. Adapun subjek penelitian pada penelitian ini yakni peserta didik SMP sedangkan penelitian terdahulu merupakan peserta didik SMA.

5. Hasil penelitian Rita Novita dan Neviyarni tahun 2021 berjudul "*Effectiveness of group counseling services using self management techniques on aggressive student behavior*". Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengurangi perilaku agresif siswa di sekolah adalah dengan melakukan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, dimana sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang yang terbagi dalam kelompok eksperimen sebanyak 8 orang siswa dan 7 orang siswa pada kelompok kontrol. dengan menggunakan instrumen non tes yaitu angket. penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku agresif. Temuan dari penelitian ini adalah: (1) terdapat

²⁶ Eka Nofiya Sari "Penyelenggaraan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Peserta Didik Di Sma Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar", *Skripsi* Fakultas Tarbiyah dan Keguruan/Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2021.

perbedaan yang signifikan pada perilaku agresif kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti teknik *self management* (2) terdapat perbedaan yang signifikan pada perilaku agresif kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok tentang perilaku agresif tanpa perlakuan khusus, (3) Terdapat perbedaan perilaku agresif siswa kelompok eksperimen yang diberikan teknik manajemen diri kelompok dengan kelompok kontrol yang diberikan layanan konseling kelompok tentang perilaku agresif tanpa perlakuan khusus, hal ini terlihat pada skor rata-rata posttest kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan dengan skor rata-rata posttest kelompok kontrol.²⁷

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah sama-sama membahas mengenai layanan konseling kelompok dengan teknik *self managements*, adapun perbedaannya adalah penelitian yang akan dilakukan penulis menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisis data deskriptif sedangkan penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-experimental (pra-eksperimen)*, analisis data menggunakan uji normalitas dan uji-t. Perbedaan lainnya adalah pada penelitian ini penggunaan strategi *self management* untuk mengatasi kecanduan merokok sedangkan penelitian terdahulu penggunaan strategi *self management* untuk mengurangi perilaku agresif siswa. Adapun subjek penelitian pada penelitian ini yakni peserta didik SMP sedangkan penelitian terdahulu merupakan peserta didik SMA.

²⁷ Rita Novita dan Neviyarni "Effectiveness of group counseling services using self management techniques on aggressive student behavior", *International Journal of Applied Counseling and Social Sciences* 2 (2) 2021, 140-146 ISSN: Print 2774-8995 – Electronic 2774-9134 DOI: <http://doi.org/10.24036/005427ijaccs>

6. Hasil penelitian Ramtia Darma Putri, Syska Purnama Sari, Erfan Ramadhani, Nabila Nabila dan Beti Arliana pada tahun 2022 berjudul “*Group Counseling Cognitive Restructuring Techniques To Reduce Student Smoking Behavior*”. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental* dengan menggunakan desain *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra sebanyak 68 orang dengan sampel sebanyak 7 siswa kelas XII. Teknik pengumpulan data menggunakan angket, dokumentasi, dan observasi. Hasil analisis data menunjukkan rata-rata hasil *pre-test* sebesar 64,85 dan rata-rata hasil *post-test* sebesar 44,8. Diperoleh $Z_{hitung} = -2,371$ dengan nilai $Z_{tabel} = 1,645$. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya penurunan nilai rata-rata setelah dilakukan *post-test*. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif atau signifikan dalam menurunkan perilaku merokok siswa.²⁸

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah sama-sama membahas mengenai layanan konseling kelompok dalam mengatasi perilaku merokok, adapun perbedaannya adalah penelitian yang akan dilakukan penulis menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisis data deskriptif sedangkan penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-experimental (pra-eksperimen)* dan desain *One Group Pre-test- Post-test-Design*, analisis data menggunakan uji normalitas dan uji-t. Perbedaan lainnya adalah pada penelitian ini menggunakan strategi *self management* sedangkan penelitian terdahulu menggunakan

²⁸ Darma Putri, Syska Purnama Sari, Erfan Ramadhani, Nabila Nabila dan Beti Arliana “Group Counseling Cognitive Restructuring Techniques To Reduce Student Smoking Behavior”, *Jurnal Neo Konseling* 4 (2) 2022, 12-18. ISSN: Print 2657-0556 – Online 2657-0564 DOI: 10.24036/00646kons2022

teknik restrukturisasi kognitif. Adapun subjek penelitian pada penelitian ini yakni peserta didik SMP sedangkan penelitian terdahulu merupakan peserta didik SMA

7. Penelitian Anisatus Sholehah pada Tahun 2022 berjudul “Implementasi *Self management* Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Pada Siswa Di MTS Unggulan Al-Qodiri Jember”. Pendekatan yang digunakan peneliti ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif, Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu menggunakan wawancara terstruktur, observasi non-partisipan, dan dokumentasi. Penelitian ini memperoleh kesimpulan 1) Faktor-faktor yang mempengaruhi siswa melakukan perilaku merokok dilingkungan sekolah di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember terdapat dua bagian yaitu faktor internal dan eksternal. Proses pelaksanaan dilakukan dengan cara 1) penetapan tujuan dan pantauan diri 2) manipulasi faktor penyebab 3) kontrak perilaku 4) mengatur penguatan dan hukuman 5) dukungan sosial. 1) faktor Pengahambat terdapat: Kurangnya Motivasi dan komitmen siswa. 2) faktor pendukung a) Tindakan tegas terhadap siswa merokok b) Perjanjian atau kontrak perilaku.²⁹

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif dengan topik mengenai strategi *self management* untuk mengurangi perilaku merokok, adapun perbedaanya adalah penelitian yang akan dilakukan penulis subjek penelitian yakni peserta didik SMP sedangkan penelitian terdahulu menggunakan subjek penelitian yakni peserta didik MTS, pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan layanan konseling kelompok sedangkan pada

²⁹Anisatus Sholehah “Implementasi *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Pada Siswa Di Mts Unggulan Al-Qodiri Jember”, *Skripsi* Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2022.

penelitian terdahulu hanya mencakup pada implementasi *Self management*.

H. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian Kualitatif.

1. Jenis dan Sifat Penelitian

a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian dan pendekatannya adalah kualitatif. Penelitian kualitatif yaitu penelitian yang berupa kata-kata tertulis, maupun lisan dan perilaku dari orang-orang yang diteliti. Metode penelitian kualitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah (lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti sebagai instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara gabungan, analisis data bersifat kualitatif, dan hasil penelitian lebih menekankan makna dari pada generalisasi.³⁰ Dalam penelitian ini, penulis memfokuskan penelitian ini terkait dengan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan strategi *self management* dalam mengatasi kebiasaan merokok pada peserta didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung.

b. Sifat Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan penelitian deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena sosial secara mendalam dan mendalam. Penelitian ini tidak bertujuan untuk menguji hipotesis atau membuat generalisasi, tetapi untuk

³⁰ Sugiono. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: Alfabeta, 2014) 13-14

memahami fenomena sosial secara komprehensif.³¹ Peneliti akan menganalisis secara mendalam mengenai persiapan, proses pelaksanaan, dan efektivitas layanan konseling kelompok dengan strategi *self management* dalam mengatasi kebiasaan merokok pada peserta didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung.

2. Sumber Data

Pengumpulan data berdasarkan pada literatur yang berkenaan dengan masalah yang diteliti dikelompokkan sebagai berikut:

a. Data Primer

Data Primer, diartikan dengan data yang didapatkan secara langsung dari subyek penelitian dengan memanfaatkan alat ukur atau alat pengambilan data langsung.³² Adapun data primer yang ada pada penelitian ini ialah hasil observasi dan wawancara dari lokasi penelitian yakni SMP Negeri 21 Bandar Lampung.

b. Data Sekunder

Data sekunder menurut adalah data yang sudah jadi biasanya telah tersusun dalam bentuk dokumen, misalnya mengenai data demografis suatu daerah dan sebagainya.³³ Data sekunder dalam penelitian ini yaitu dokumen yang mendukung penelitian ini berupa video, majalah, catatan, internet, surat kabar, jurnal, buku dan lain sebagainya.

3. Informan Penelitian

Informan penelitian adalah orang-orang yang dapat memberikan informasi. Informan penelitian adalah sesuatu

³¹ R. Hostly. Et.al, *Konteks Analisis dalam Handbook Psychology*, (edited by: Gardner Lindsey, 2010), 7.

³² Ibid, 158.

³³ Ibid.

baik orang, benda ataupun lembaga (organisasi), yang sifat keadaanya diteliti.³⁴ Informan (narasumber) penelitian adalah seseorang yang memiliki informasi mengenai objek penelitian tersebut. Informan dalam penelitian ini yaitu berasal dari wawancara langsung yang disebut sebagai narasumber. Peneliti melakukan penentuan subjek untuk mendapatkan informasi atau data yang menggambarkan perilaku subjek dan memungkinkan mereka untuk memahami dan bisa menjawab permasalahan penelitian ini. Hal ini yang digunakan dengan penelitian ini yaitu menggunakan teknik *snowball sampling*. Teknik *snowball sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan bantuan *key informan*. *Key-informan* ini membantu dan berkembang berdasarkan petunjuk yang diberikan olehnya. Alasan peneliti menggunakan *snowball sampling* yaitu agar peneliti dapat menggali informasi sebanyak-banyaknya dan sedalam mungkin guna merinci kekhasan yang ada sehingga dapat menjawab permasalahan penelitian. Dengan menggunakan teknik *snowball sampling* peneliti menentukan subjek yang dijadikan sebagai *key-informan* dalam penelitian ini sebagai berikut:

a Kepala sekolah

Kepala sekolah merupakan pihak yang paling tahu atas semua fenomena yang terjadi disekolah termasuk pada fenomena perilaku merokok ini, Pada penelitian ini Kepala Sekolah SMP Negeri 21 Bandar Lampung yakni Drs. Tahmin.

b Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK yang diberi tugas membimbing peserta didik untuk mengatasi kebiasaan merokok.

³⁴ Sugiyono, *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D*, Ed. 2. Cet. 3 (Jakarta: Alfabeta, 2021), 10.

c Peserta Didik yang memiliki Kebiasaan Merokok

Peserta didik terbukti merokok yang terdapat pada data buku kasus guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 21 Bandar Lampung. Menurut data pra riset terdapat 8 peserta didik yang duduk di kelas VII dan VIII yang berpotensi mengalami kebiasaan merokok,

4. Metode Pengumpulan Data

Terdapat tiga metode yang dipergunakan peneliti untuk mengumpulkan dan mendapatkan data guna mendukung penelitiannya, metode tersebut diantaranya adalah sebagai berikut ini:

a Observasi

Observasi merupakan pengumpulan data yang dilakukan peneliti untuk mengamati suatu peristiwa dengan penyaksian langsungnya, biasanya peneliti sebagai partisipan dalam menyaksikan atau menyaksikan atau mengamati suatu objek peristiwa yang sedang ditelitinya, Observasi dapat dikatakan sebagai studi dalam mengamati fenomena sosial dan gejalanya didasarkan pada pencatatan dan pengamatan, serta dilakukan secara sistematis.³⁵ Dalam hal ini, peneliti akan mengamati berbagai aktivitas dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan strategi *self management* dalam mengatasi kebiasaan merokok pada peserta didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung.

b Wawancara

Wawancara adalah suatu percakapan antara dua orang atau lebih dan berlangsung antara narasumber dan pewawancara. Peneliti melakukan wawancara

³⁵ Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif : Teori & Praktik*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2013), 143.

bertujuan untuk mendapatkan informasi yang tepat dan akurat dari narasumber yang terpercaya. Wawancara pada penelitian kualitatif merupakan pembicaraan yang mempunyai tujuan untuk mendapatkan informasi dari subjek penelitian dan umumnya pada proses wawancara didahului dengan pertanyaan-pertanyaan informal, kemudian dilanjutkan dengan pertanyaan-pertanyaan formal yang berkaitan dengan penelitian.³⁶

Melalui metode wawancara peneliti dapat memperoleh keterangan atau pendapat dari informan selaku narasumber penelitian. Metode wawancara digunakan peneliti untuk menggali dan mendapatkan informasi dari narasumber yakni Kepala Sekolah, Guru Bimbingan dan Konseling serta peserta didik yang kecanduan merokok dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan strategi *self management* dalam mengatasi kebiasaan merokok pada peserta didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung.

c Dokumentasi

Dokumen merupakan sumber data yang digunakan untuk melengkapi data penelitian, baik tertulis, gambar, dan karya yang semuanya memberikan informasi bagi proses penelitian.³⁷ Penulis mempergunakan data yang bersifat teoritis dari buku-buku dan dokumentasi yang digunakan berupa foto dan dokumen dari catatan formal, jurnal dan sebagainya yang berkaitan dengan judul penelitian.

5. Analisis Data

Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan

³⁶ Ibid, 160.

³⁷ Ibid, 178.

yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.³⁸ Dalam penelitian ini, teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis data interaktif.³⁹

a. Pengumpulan Data (*Data Collection*)

Langkah awal yang dilakukan adalah mengumpulkan data penelitian dimana hal ini ialah tujuan penelitian. Langkah ini menentukan proses dan hasil penelitian yang dilaksanakan sebelum dan sesudah penelitian ini dilaksanakan. Langkah ini dilaksanakan dengan menentukan objek yang akan diteliti yakni SMP Negeri 21 Bandar Lampung.

b. Data Reduksi (*Data Reduction*)

Pada tahap ini data akan difokuskan, dipilah, disederhanakan, diabstraksi dan di transformasikan dari data mentah. Teknik ini digunakan untuk memilah data agar lebih fokus dan hanya data penting yang digunakan. Data yang sudah direduksi memberikan gambaran yang jelas dan memudahkan dalam melakukan pengumpulan data selanjutnya.⁴⁰ Pada tahap ini peneliti akan melakukan penamaan mengenai data hasil penelitian dengan memilih data yang sudah sesuai dengan kebutuhan penelitian yang terkait dengan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan strategi *self management* dalam mengatasi kebiasaan merokok pada peserta didik.

³⁸ Ibid. 248.

³⁹ Matthew B. Miles & A. Michael Huberman, *Analisis Data Kualitatif* (Jakarta: Ui-Press, 2014), 15.

⁴⁰ Ibid, 16.

c. Penyajian Data (*Data Display*)

Pada tahap ini data yang didapatkan dari tahap reduksi ditampilkan dalam bentuk flowchart, hubungan antar kategori, bagan, uraian singkat atau bentuk lainnya. Namun biasanya data disajikan dalam bentuk naratif. Ada dasarnya penyajian data merupakan analisis kualitatif yang valid, dalam menyajikan data terdapat berbagai jenis diantaranya dalam bentuk bagan, grafik, dan jaringan dengan menyajikan sesuai yang ditemukan peneliti tersebut. Melalui data yang telah tersaji maka peneliti akan mudah dalam memahami dan merencanakan aktivitas selanjutnya.⁴¹

d. Penarikan Kesimpulan (*Conclusions Drawing/Verification*)

Penarikan kesimpulan diartikan dengan upaya dalam memahami, mencari makna, pola khusus, proporsi atau alur kausalitas. Ada tahap ini kesimpulan awal yang disajikan sifatnya masih sementara, dan akan berubah jika didapatkan bukti yang mendukung dan kuat pada tahap pengumpulan data selanjutnya. Namun, apabila data yang didapatkan ini sudah kuat dan valid, maka kesimpulan ini ialah kesimpulan yang kredibel.⁴²

I. Sistematika Pembahasan

Sistematika penelitian secara keseluruhan dalam penelitian ini terdiri dari 3 bagian yaitu : Pertama, bagian formalitas yang terdiri dari halaman judul, abstrak, surat pernyataan, halaman persetujuan, halaman pengesahan, halaman motto, halaman persembahan, daftar riwayat hidup, daftar isi. Kedua, bagian isi terdiri dari 5 bab yakni:

Bab I tentang pendahuluan. Bab ini terdiri dari beberapa sub bab, yakni penegasan judul, latar belakang

⁴¹ Ibid, 17

⁴² Ibid, 18.

masalah, identifikasi dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, sistematika penelitian. Hal ini dimaksudkan sebagai kerangka awal dalam mengantarkan isi pembahasan kepada bab selanjutnya.

Bab II Landasan Teori, pada bab ini membahas tentang tinjauan Konseling Kelompok, Teknik *Self Management*, dan Perilaku Merokok.

Bab III Gambaran Umum Objek Penelitian, pada bab ini membahas tentang gambaran umum objek penelitian yaitu profil SMP Negeri 21 Bandar Lampung, Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Strategi *Self Management* Dalam Mengatasi Kebiasaan Merokok Pada Peserta Didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung dan Evaluasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Strategi *Self Management* Dalam Mengatasi Kebiasaan Merokok Pada Peserta Didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung

Bab IV Analisis data, pada bab ini penulis memaparkan tentang Layanan Konseling Kelompok Dengan Strategi *Self Management* Dalam Mengatasi Kebiasaan Merokok Pada Peserta Didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung.

Bab V Penutup Pada bab ini memuat cakupan berupa penutup dari hasil kesimpulan dari penulisan skripsi ini, serta adanya rekomendasi sebagai keterangan tambahan dan tindak lanjut mengenai penelitian skripsi untuk selanjutnya, daftar rujukan, lampiran-lampiran, dan biografi penulis.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa Latin, yaitu “*consolium*” yang berarti “dengan” atau “bersama” yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”. Sedangkan dalam bahasa *Anglo-Saxon*, istilah konseling berasal dari “*sellan*” yang berarti “menyerahkan” atau “menyampaikan”.⁴³

Dari perspektif islam, konseling adalah untuk umat digalakkan dan kaedah kejalan tuhanmu (wahai Muhammad) dengan hikmah kebijaksanaan dan nasehat pengajaran yang baik” sebagai berikut:

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ
وَجِدْ لَهُم بِلَاتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ
عَنْ سَبِيلِهِ ۗ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

“serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk.”

Konseling sebenarnya merupakan salah satu teknik atau layanan didalam bimbingan, tetapi teknik atau layanan ini sangat istimewa karena sifatnya yang lentur atau fleksibel

⁴³ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Cet-3, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), 99

dan komprehensif. Konseling merupakan salah satu teknik dalam bimbingan, tetapi merupakan teknik inti atau teknik kunci. Hal ini dikarenakan konseling dapat memberikan perubahan yang mendasari perbuatan, pemikiran, pandangan dan perasaan dan lain-lain.⁴⁴

Konseling adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan masalah kehidupannya dengan wawancara dan dengan cara yang sesuai dengan keadaan yang dihadapi individu untuk mencapai kesejahteraan hidupnya.⁴⁵

Konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok bersifat pencegahan dalam arti bahwa konseli-konseli (peserta didik) yang bersangkutan mempunyai kemampuan untuk berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi mungkin memiliki suatu titik lemah dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. Konseling kelompok bersifat pemberian kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok itu menyajikan dan memberikan dorongan kepada individu-individu yang bersangkutan untuk mengubah dirinya selaras dengan minatnya sendiri.⁴⁶

Layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan-kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalu

⁴⁴ Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling*, Cet-3, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), 10.

⁴⁵ Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karir)*, (Yogyakarta: C.V. Andi Offset, 2015), 7.

⁴⁶ Mamat Supriatna, *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi*, Cet-3, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013), 107.

dinamika kelompok. Dinamika kelompok suasana yang hidup, yang berdenyut, yang bergerak, yang berkembang, yang ditandai dengan adanya interaksi antar sesama anggota kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok.⁴⁷

Layanan konseling kelompok membahas masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Secara bergiliran anggota kelompok mengemukakan masalah pribadinya secara bebas, selanjutnya dipilih mana yang akan dibahas dan diutamakan terlebih dahulu dan seterusnya.⁴⁸ Layanan konseling kelompok juga bisa dimaknai sebagai upaya pemberian bantuan kepada peserta didik yang mengalami masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.⁴⁹

2. Tujuan Konseling Kelompok

Secara umum tujuan konseling adalah agar konseli dapat mengubah perilakunya kearah yang lebih maju (*progressive behavior changed*), melalui terlaksananya tugas-tugas perkembangan secara optimal, kemandirian dan kebahagiaan hidup. Secara khusus, tujuan konseling tergantung dari masalah yang dihadapi oleh masing-masing konseli.⁵⁰ Bimbingan dan konseling sangat penting dan dibutuhkan oleh setiap individu atau kelompok untuk menanggulangi atau mengatasi problemproblem yang timbul baik dalam keluarga, sekolah maupun masyarakat.

⁴⁷ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), 49.

⁴⁸ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madarrasah (Berbasis Integrasi)*, Cet-6, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2014), 174.

⁴⁹ Rifda El Fiah, Ice Anggralisa, *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Kesulitan Komunikasi Interpersonal Peserta Didikelas X Man Krui Lampung Barat T.P 2015/2016*, <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>

⁵⁰ Hartono & Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), 30.

Tujuan konseling kelompok menurut Gibson dan Mitchel adalah pencapaian suatu tujuan, pemenuhan kebutuhan dan pemberian suatu pengalaman nilai bagi setiap anggota kelompok.⁵¹ Tujuan konseling kelompok meliputi :

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
- b. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya.
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.
- d. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.

3. Komponen Konseling Kelompok

Prayitno menjelaskan bahwa dalam konseling kelompok terdapat tiga komponen yang berperan, yaitu pimpinan kelompok, peserta atau anggota kelompok dan dinamika kelompok.

a. Pimpinan Kelompok

Pimpinan kelompok adalah komponen yang penting dalam konseling kelompok. Dalam hal ini pimpinana bukan saja perilaku anggota kelompok sesuai dengan kebutuhan melainkan juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang dalam konseling tersebut. Dalam hal ini menyangkut adanya peran pimpinan konseling kelompok serta fungsi pemimpin kelompok. Seperti diungkap oleh Prayitno menjelaskan pemimpin kelompok adalah orang yang mampu menciptakan suasana sehingga anggota kelompok dapat belajar bagaimana mengatasi masalah mereka sendiri.

Prayitno menejelaskan peranan pemimpin kelompok adalah memberikan bantuan, pengarahan ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan

⁵¹ Mochamad Nursalim, *Pengembangan Profesi Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Erlangga, 2015), 113-114.

konseling kelompok, memusatkan perhatian pada suasana perasaan yang berkembang dalam kelompok baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan kelompok dan sifat-sifat kerahasiaan dari kegiatan kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul didalamnya menjadi tanggung jawab pemimpin kelompok.

b. Anggota Kelompok

Keanggotaan merupakan salah satu unsur pokok dalam kehidupan kelompok. Tanpa anggota kelompok tidaklah mungkin ada kelompok. Tidak semua kumpulan orang atau individu dapat dijadikan anggota konseling kelompok. Untuk terselenggaranya konseling kelompok seorang konselor perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memiliki persyaratan sebagaimana seharusnya. Besarnya kelompok (jumlah anggota kelompok), dan homogenitas anggota dapat mempengaruhi kinerja kelompok. Sebaiknya jumlah anggota kelompok tidak terlalu besar dan juga tidak terlalu kecil.

c. Dinamika Kelompok

Selain pemimpin kelompok dan anggota kelompok, komponen kelompok yang tidak kalah penting adalah dinamika kelompok. Dalam kegiatan konseling kelompok dinamika konseling kelompok adalah interaksi interpersonal yang ditandai dengan semangat, kerjasama antar anggota kelompok, saling berbagi pengetahuan, pengalaman dan mencapai tujuan kelompok. Interaksi yang interpersonal ialah yang nantinya akan mewujudkan rasa kebersamaan diantara anggota kelompok, menyatukan kelompok untuk dapat lebih menerima satu sama lain, lebih saling mendukung dan cenderung untuk membentuk interaksi yang berarti dan bermakna dalam kelompok. Cartwright dan Zander mendeskripsikan dinamika kelompok sebagai suatu

bidang terapan yang dimaksudkan untuk peningkatan pengetahuan tentang sifat atau ciri kelompok, hukum perkembangan, interaksi dengan anggota kelompok lain dan dengan anggota yang lebih besar.⁵²

4. Manfaat dan Keuntungan Konseling Kelompok

Manfaat konseling kelompok :

- a. Mampu memperluas populasi layanan
- b. Menghemat waktu pelaksanaan
- c. Mengajarkan individu untuk selalu komitmen pada aturan
- d. Mengerjakan individu untuk hidup dalam suatu lingkungan yang lebih luas
- e. Terbuka terhadap perbedaan dan persamaan dirinya dengan orang lain.⁵³

Sedangkan keuntungan konseling kelompok menurut Jacobs Harvill & Masson adalah sebagai berikut :

- a. Perasaan membagi keadaan bersama
- b. Rasa memiliki
- c. Kesempatan untuk berpraktek dengan orang lain
- d. Kesempatan untuk menerima berbagai umpan balik
- e. Belajar seolah-olah mengalami berdasarkan kepedulian orang lain
- f. Perkiraan untuk menghadapi kenyataan
- g. Dorongan teman guna memelihara komitmen.⁵⁴

5. Asas-Asas dalam Konseling Kelompok

Pelayanan bimbingan dan konseling adalah pekerjaan profesional. Sesuai dengan makna uraian tentang pemahaman, penanganan dan penyikapan (yang meliputi unsur-unsur kognisi, afeksi dan perlakuan) konselor terhadap kasus, pekerjaan professional itu harus dilaksanakan dengan

⁵² Prayitno & Afdal, *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil: Dasar dan Profil*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2019), 178

⁵³ A.A Ngurah Adhiputra, *Konseling Kelompok*, (Yogyakarta: Media Akademi, 2020), 27.

⁵⁴ Ibid.

mengikuti kaidah-kaidah yang menjamin efisien dan efektifitas proses dan lain-lainnya. Kaidah-kaidah tersebut didasarkan atas tuntutan keilmuan layanan di satu segi dan tuntutan optimalisasi proses penyelenggaraan layanan di segi lain. Dalam penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling kaidah-kaidah tersebut dikenal dengan asas-asas bimbingan dan konseling, yaitu ketentuan-ketentuan yang harus diterapkan dalam penyelenggaraan layanan itu.⁵⁵

Asas-asas pelayanan konseling merupakan suatu kebenaran yang menjadi pokok dasar dalam menjalankan pelayanan konseling. Asas-asas ini mengacu pada asas-asas bimbingan dan konseling yaitu:

a. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan atau disebut *confidential* merupakan perilaku konselor untuk menjaga rahasia segala data atau informasi tentang diri konseli dan lingkungan konseli berkenaan dengan pelayanan konseling. Asas ini merupakan asas kunci dalam usaha pelayanan konseling.

b. Asas Kesukarelaan

Kesukarelaan artinya tidak ada paksaan. Dalam pelayanan konseling, seorang konseli secara sukarela tanpa ragu meminta konseling pada konselor. Sedangkan konselor memberikan bantuan dengan ikhlas tanpa ada yang memaksa.

c. Asas Keterbukaan

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

⁵⁵ Prayitno & Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling.....*, 114-115.

d. Asas Kekinianan

Masalah konseli yang dibahas dalam konseling adalah masalah saat ini yang sedang dialami oleh konseli, bukan masalah lampau atau masalah yang mungkin dialami di masa yang akan datang.

e. Asas Kemandirian

Pelayanan konseling bertujuan menjadikan konseli memiliki kemampuan untuk menghadapi dan memecahkan masalahnya sendiri, sehingga ia dapat mandiri, tidak tergantung pada orang lain atau konselor.

f. Asas Kegiatan

Pelayanan konseling tidak akan menghasilkan perubahan perilaku yang diinginkan bila konseli tidak melakukan sendiri kegiatan dalam mencapai tujuan konseling. Hasil pelayanan ini tidak akan tercapai dengan sendirinya, melainkan harus diupayakan dengan kerja keras, semangat yang tinggi dan pantang menyerah.

g. Asas Kedinamisan

Dinamis artinya berubah, mengalami perubahan. usaha pelayanan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada diri konseli, yaitu perubahan perilaku kearah yang lebih baik.

h. Asas Keterpaduan

Pelayanan konseling berusaha memadukan aspek kepribadian konseli, agar ia mampu melakukan perubahan ke arah lebih maju (*progressive*).

i. Asas Kenormatifan

Pelayanan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku yang berlaku di masyarakat, baik di tinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum, norma ilmu maupun kebiasaan sehari-hari. Asas kenormatifan ini diterapkan ke dalam proses pelayanan konseling dan hasil konseling.

j. Asas Keahlian

Seperti yang telah diuraikan bahwa konseling merupakan profesi bantuan (*helping profession*) yang diberikan konselor pada konseli dapat mengalami perubahan perilaku ke arah yang lebih maju. Konselor adalah seorang pendidik psikologis yang memiliki kompetensi yang ditentukan.

k. Asas Alih Tangan

Tidak semua masalah yang dialami konseli menjadi wewenang konselor. Artinya konselor memiliki keterbatasan kewenangan berdasarkan kode etik profesi konseling. Bila konseli mengalami masalah emosi yang berat, seperti stress berat, gangguan kepribadian yang serius serta sakit jiwa, maka kasus yang demikian ini di luar kewenangan konselor, maka harus referral atau dialihtanggankan kepada pihak lain yang memiliki kewenangan tersebut.

l. Asas Tut wuri Handayani

Asas ini memberikan makna bahwa pelayanan konseling merupakan bentuk intervensi konselor kepada konseli dalam arti positif, konselor memengaruhi konseli untuk memahami dirinya, lingkungannya, serta menggunakan lingkungan sebagai aspek yang dapat berperan aktif dalam upaya mencapai tingkat perkembangan optimal.⁵⁶

6. Tahapan-Tahapan dalam Konseling Kelompok

Konseling kelompok sebagai salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling, di dalam pelaksanaannya melalui tahapan-tahapan kegiatan.

a. Tahap Pembentukan Kelompok

Konseling kelompok, pembentukan kelompok merupakan tahap awal yang sangat berpengaruh dalam

⁵⁶ Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*..., 39-45.

proses konseling selanjutnya. Karena tahap ini mempunyai pengaruh besar terhadap keberlangsungan proses konseling.

b. Tahap Peralihan

Tahap peralihan merupakan jembatan antara tahap pertama dengan tahap ketiga. Adapun tujuan dari tahap peralihan adalah terbebaskannya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya, makin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan, makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.

c. Tahap Kegiatan

Pada konseling kelompok, tahap pertama dan kedua pada dasarnya adalah tahap penyiapan agar semua anggota kelompok telah siap untuk melakukan proses konseling kelompok yang sebenarnya. Konselor menyiapkan kondisi psikologis konseli untuk dapat memasuki sesi konseling kelompok sesungguhnya. Itulah sebabnya, direkomendasikan agar konselor tidak buru-buru masuk pada tahap ini sebelum konseli siap secara mental.

d. Tahap Penutupan

Tahap penutupan merupakan penilaian tindak lanjut, adanya tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai dikemukakan secara mendalam dan tuntas, terumuskan rencana kegiatan lebih lanjut, tetap dirasakannya kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri.⁵⁷

Kegiatan selama konseling kelompok dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu kelompok tugas dan kelompok bebas. Materi layanan konseling mencakup:

⁵⁷ M. Edi Kurnato, *Konseling Kelompok*, Cet-2, (Bandung:, Alfabeta 2014), 136-170.

- a. Pemahaman dan pengembangan sikap, kebiasaan, bakat, minat dan penyalurannya.
- b. Pemahaman kelemahan diri dan penanggulangannya, pengenalan kekuatan diri dan pengembangannya.
- c. Perencanaan dan perwujudan diri.
- d. Mengembangkan kemampuan berkomunikasi, menerima atau menyampaikan pendapat, bertingkah laku dan hubungan sosial, baik di rumah, sekolah maupun masyarakat.
- e. Mengembangkan hubungan teman saya sebaya baik di rumah, di sekolah dan dimasyarakat sesuai dengan kondisi, peraturan materi pelajaran.
- f. Mengembangkan sikap dan kebiasaan belajar, disiplin belajar dan berlatih, serta teknik-teknik penguasaan materi pelajaran.
- g. Pemahaman kondisi fisik, sosial dan budaya Dalam kaitannya dengan orientasi belajar diperguruan tinggi.
- h. Mengembangkan kecenderungan karier yang menjadi pilihan peserta didik.
- i. Orientasi dan informasi karier, dunia kerja dan prospek masa depan.
- j. Informasi perguruan tinggi yang sesuai dengan karier yang akan dikembangkan.
- k. Pemantapan dalam mengambil keputusan dalam rangka perwujudan diri.⁵⁸

B. Teknik *Self management*

1. Konsep Dasar *Self management*

Self-Management merupakan suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri.⁵⁹ Gagasan pokok dari penilaian *self-management* adalah bahwa perubahan bisa dihardirkan dengan mengajar orang dalam menggunakan keterampilan menangani situasi bermasalah. Dalam program *Self-Management* ini individu mengambil keputusan tentang hal-hal yang berhubungan dengan perilaku khusus yang

⁵⁸ Dewa ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di Sekolah....*, 50-51

⁵⁹ Komalasari, G dkk, *Teori dan Teknik Konseling*. (Jakarta: PT Indeks, 2014), 180.

ingin dikendalikan atau diubah. Corey menyatakan bahwa seringkali individu menemukan bahwa alasan utama ari ketidakberhasilannya mencapai sasarannya adalah tidak dimilikinya keterampilan.⁶⁰ Dalam kawasan seperti itu pendekatan pengarah diri sendiri bisa memberikan garis besar bagaimana bisa didapat perubahan dan sebuah rencana yang akan membawa perubahan.

Dalam menggunakan strategi *Self-Management* untuk merubah perilaku maka klien berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi. Dengan demikian melalui strategi ini disamping klien dapat mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan juga dapat mengembangkan kemampuan dalam mengeola dirinya.

Menurut Gunarsa mengemukakan bahwa pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana klien menggunakan keterampilan dan teknik mengurus diri untuk mengahapi masalahnya, yang dalam terapi tidak langsung diperoleh.⁶¹ keterampilan tersebut diperoleh pada saat proses konseling karena perubahan dalam perilaku itu harus diusahakan melalui suatu proses belajar atau belajar kembali.

Sedangkan Cormier & Cormier dalam Sutijono & Soedarmadji menyatakan bahwa keaktifan ini ditunjukkan untuk mengatur atau memanipulasi lingkungan sesuai dengan perilaku apa yang dibentuk.⁶² Jadi dalam proses konseling walaupun konselor yang mendorong dan melatih prosedur ini, tetapi konseli yang tetap mengontrol

⁶⁰ Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan psikotrapi vol 4*. Translatede by: Drs. Mulyarto, (Semarang: IKIP Semarang Pers, 2015), 431.

⁶¹ Gunarsa, *Konseling dan Psikotrapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2014), 223.

⁶² Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling* ..., 125.

pelaksananya. Sehingga dari sini konseli mendapatkan suatu keterampilan untuk mengurus diri.

Dalam jurnal Brett Taktik pengendalian diri atau manajemen diri dapat dioperasionalkan dalam dua hal perilaku; pertama, perilaku target individu ingin berubah dan kedua manajemen diri perilaku yang dipancarkan untuk mengontrol perilaku target Manajemen diri berbeda dari strategi perubahan perilaku lain seperti itu terjadi dalam ketiadaan relatif dari kontrol eksternal langsung. Dengan kata lain, perilaku dipancarkan oleh seorang individu yang dirancang untuk mengontrol perilaku kedua.⁶³

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 tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut.⁶⁴ Dari teori tersebut, konselor perlu membantu konseli dalam merancang program, konselor harus bisa membantu konseli agar bisa mempersepsi bahwa dirinya yang telah memilih tujuan dan konseli harus bisa percaya diri untuk menyelesaikan tugas-tugas untuk tercapainya tujuan konseling yang diharapkan.

Merupakan teknik terapi dalam konseling *behavioral* yang membantu peserta didik dapat mendorong diri sendiri untuk maju, untuk dapat mengukur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik dalam kehidupan pribadi melalui tahap menentukan perilaku sasaran,

⁶³ Brett Furlonger, Steven Kiley, Dennis Moore, Marghrita Busacca & Philip Chittleborough : “*Using a single-case experimental design to evaluate a cognitive-behavioural self-management counselling intervention, 2017*” (On-Line) Tersedia di Jurnal homepage: <http://www.tandfonline.com/loi/rapc20> (5-maret-2019), 3

⁶⁴ Komalasari G dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, 180.

memonitor perilaku tersebut, memilih prosedut tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut.

2. Teknik Konseling *Self management*

Konseling merupakan proses komunikasi bantuan yang amat penting, diperlukan model yang dapat kapan dan bagaimana konselor melakukan intervensi kepada konseli. Dengan kata lain, konseling memerlukan keterampilan (*skill*) pada pelaksanaannya. Menurut 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*).⁶⁵

a. Pemantauan diri (*Self-monitoring*)

Merupakan suatu proses konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya konseli mengamati dan mencatat perilaku bermasalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi.⁶⁶

b. *Reinforcement* yang positif (*Self-reward*)

Digunakan ini untuk membantu konseli mengtur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Ganjaran diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran dari pararel 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.⁶⁷

⁶⁵ Gunarsa, Singgih..*Psikologi Remaja*. (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2019), 225.

⁶⁶ Gunarsa, Singgih..*Psikologi Remaja*..... 226.

⁶⁷ Ibid.

c. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*Self-contracting*)

Ada beberapa langkah dalam *Self-contracting* ini yaitu :

- 1) Konseli membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku dan perasaan yang diinginkannya.
- 2) Konseli meyakini semua yang ingin diubahnya.
- 3) Konseli berkerja sama dengan teman/keluarga untuk program *Self-Management* -nya.
- 4) Konseli akan menanggung resiko dengan program *Self management* yang dilakukannya.
- 5) Pada dasarnya, semua yang konseli harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk konseli itu sendiri.
- 6) Konseli menuliskan peraturanya untuk dirinya sendiri selama menjalankan proses *self-management*.⁶⁸

d. Penguasaan terhadap rangsangan (*Stimulus-control*)

Teknik ini menekan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atau *antecedent* atas respon tertentu.⁶⁹

3. Tujuan dan Manfaat Teknik *Self management*

Tujuan dari teknik pengelolaan diri yaitu agar peserta didik secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang membuat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Dalam arti peserta didik dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada penginderaan terhadap hal-hal yang tidak baik peningkatan hal-hal yang baik dan benar.

⁶⁸ Ibid.

⁶⁹ Ibid.

Menurut Sukadji masalah-masalah tersebut yang dapat ditangani dengan menggunakan teknik pengelolaa diri (*self-management*) antara lain yaitu :

- a. Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan dirinya sendiri.
- b. Perilaku yang sering muncul tanpa di prediksi waktu kemunculanya sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif. Seperti menghentikan merokok dan diet.
- c. Perilaku sasaran berbentuk 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 konseli sedang menulis skripsi.⁷⁰

Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai , konselor mengarahkan konselinya dalam menentukan tujuan, sebaliknya konseli pun juga harus aktif dalam proses konseling. Setelah proses konseling *self-management* berakhir diharapkan peserta didik dapat mempola perilaku, pikiran dan perasaan yang didinginkan, yang dapat menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan, dapat mempertahankan keterampilan sampai luar sesi konseling, serta perubahanya yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat

4. Peran Konselor dan Konseli

Seperti yang telah kita ketahui, bahwa dalam konseling behavior peran konselor adalah sebagai guru, mentor, fasilitator, dan pemberi dukungan kepada konseli dalam mengarahkan konseli untuk mencapai tujuanya. Sebaliknya peran konseli dalam mengikuti teknik *self-management* juga diharapkan harus lebih aktif dalam proses

⁷⁰ Ibid , 181.

konseling. Ada beberapa catatan untuk melaksanakan teknik ini, yaitu:

- a. Konseli harus aktif berperan dalam setiap bagian proses konseling.
- b. Konseli didorong untuk melakukan introspeksi diri dan mengajari aspek-aspek konseling dengan cara mengembangkan tindakan yaitu keterampilan yang spesifik.
- c. Konseli harus berpikir bahwa proses konseling berhubungan dengan kejadian internal.
- d. Konseli mempunyai tanggung jawab yang besar terhadap hasil yang akan dicapai.
- e. Konseli belajar teknik *self-reinforcement*.
- f. Konselor bertindak sebagai mentor.⁷¹

Dalam teknik *self-management* ini, konseli lebih banyak belajar dalam mengatur diri, memberi dukungan pada diri sendiri, belajar untuk bertanggung jawab menerima konsekuensi yang telah menjadi pilihannya. Dan belajar keterampilan-keterampilan yang diperoleh secara tidak langsung dari proses konseling.

5. Faktor-Faktor Keefektifan dalam Pelaksanaan *Self management*

Setiap konseli pasti mempunyai harapan-harapan agar tujuannya tercapai dalam konseling, begitu juga konselor juga berusaha untuk membantu konseli dalam mencapai tujuan konseling. Agar pelaksanaan strategi *Self management* dapat dilaksanakan secara efektif, maka ada beberapa faktor yang perlu di perhatikan, yaitu:

- a. Adanya kombinasi beberapa strategi konseling dimana beberapa diantaranya berfokus pada antecedent dan yang lainnya pada konsekuensi dari perilaku tertentu
- b. Konsistensi penggunaan salah satu strategi dalam kurun waktu tertentu

⁷¹ Hartono & Soedarmadji, *Psikologi Konseling*....., 126.

- c. Bukti evaluasi diri sendiri, penentuan sasaran dengan standar tinggi
- d. Gunakan *self-management* secara tertutup, verbal atau dengan bentuk materi-materi tertentu dan
- e. Adanya dukungan eksternal/lingkungan.⁷²

6. Tahap-Tahap pengelolaan Diri (*Self management*)

Menurut Komlaasari, menyebutkan bahwa pengelolaan diri biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah:

a. Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri

Pada tahap ini peserta didik dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatat dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal ini perlu diperhatikan oleh peserta didik dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku. Dalam penelitian ini peserta didik mengobservasi apakah dirinya sudah bertanggung jawab terhadap belajar atau belum. Peserta didik mencatat berapa kali belajar dalam sehari, seberapa lama dia melakukan aktivitas dalam belajarnya.

b. Tahap evaluasi diri

Pada tahap ini peserta didik membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh peserta didik perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang selalu tinggi, perilaku yang targetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

c. Tahap pemberian penguatan, penghapusan, dan Hukuman

⁷² Ibid, 126.

Pada tahap ini peserta didik mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari peserta didik untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.⁷³

Sedangkan menurut Cormier dalam Mochamad Nursalim, Terdapat tiga strategi *Self-managemnt*, yaitu : (1) *Self-monitoring*; (2) *stimuluscontrol*; (3) *self-reward*. Strategi tersebut asing-asing akan dijelaskan dibawah ini yaitu:

1). *Self-Monitoring*

Menurut cormier dalam Mochamad Nursalim monitor diri (*selfmonitoring*) adalah proses yang mana peserta didik mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan. Monitor diri ini gunanya sementara untuk menilai masalah, sebab data menjelaskan kebenaran atau perubahan laporan verbal peserta didik tentang tingkah laku bermasalah. Berikut penjelasan tahap-tahap *Self-Monitoring*.⁷⁴

Tabel 2.1.
Langkah-langkah *Self-Monitoring*

Langkah-Langkah	Keterangan
1. Rasional	Berisi tujuan dan overview (gambaran singkat prosedur strategi)
2. Penentuan respon yang diobservasi	Memilih target respons yang akan dimonitoring: a. Jenis respons

⁷³ Ibid, 182.

⁷⁴ Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling Halaman* (Jakarta: Gramedia, 2019) 154-155

	<p>b. Kekuatan/valensi respons</p> <p>c. Jumlah respons</p>
3. Mencatat respon	<p>a. Saat mencatat/timing mencatat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Mencatat sebelum kemunculan perilaku digunakan untuk mengurangi respons. Mencatat sesudah kemunculan perilaku digunakan untuk menambah respon. 2) Mencatat dengan segera 3) Mencatat ketika tidak ada respons/respons lain yang mengganggu pencatat/perencana <p>b. Metode mencatat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Menghitung frekuensi 2) Mengukur lamanya <ol style="list-style-type: none"> a) Mencatat terus menerus/kontinyu b) Waktunya acak, sembarangan atau ampling <p>c. Alat mencatat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) <i>Portable</i> seperti tusuk gigi dan kerikil 2) <i>Accssible</i> seperti tanda-tanda dan bintang,
4. Membuat peta suatu respons	Membuat peta atau grafik dari jumlah perolehan keseharian yang tercatat
5. Memperlihatkan data	Memberikan kepada orang-orang untuk mendapatkan lingkungan
6. Analisis Data	Ketepatan interpretasi data pemahaman tentang hasil evaluasi diri dan dorongan diri

2) *Stimulus-control*

Stimulus-control adalah penyusunan/perencanaan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya/dilakukanya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda/antecedent dari suatu respon tertentu. Dengan kata lain antecedent merupakan suatu stimulus untuk suatu respon tertentu.⁷⁵

3) *Self-Reward*

Self-reward digunakan untuk memperkuat atau meningkatkan respon yang diharapkan atau menjadi tujuan. *Self-reward* berfungsi untuk mempercepat target tingkah laku. Menurut Soekardji dalam Mochamad Nursali berpendapat bahwa agar penerapan *self-reward* yang efektif, perlu dipertimbangkan syarat-syarat seperti : (1) menyajikan pengukuh seketika; (2) memilih pengukuh yang tepat; (3) memilih kualitas pengukuh; (4) mengatur kondisi situasional; (5) menentukan kualitas pengukuh; (6) mengatur jadwal pengukuh.⁷⁶

Untuk menciptakan kepribadian yang bertanggung jawab dengan belajarnya, maka peneliti memilih teknik *management* diri atau *self management* dalam meningkatkan belajar peserta didik. *Self-management* merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. Salah satu tujuan pendekatan ini yaitu untuk membantu konseli membuang respon-respon yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat dan sesuai.⁷⁷

⁷⁵ Ibid.

⁷⁶ Ibid, 157.

⁷⁷ Komalasari G dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, 156.

Dalam menggunakan strategi manajemen diri untuk mengubah perilaku, klien berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi. Dalam menggunakan strategi manajemen diri, disamping klien dapat mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan dapat berkembang juga kemampuan manajemen dirinya.⁷⁸

C. Perilaku Merokok

1. Pengertian Kebiasaan Merokok

Kebiasaan tidak bisa dikenal secara langsung dengan sendirinya, tetapi dari suatu proses yang nyata yang menimbulkan kebiasaan tersebut. Menurut Tomkins, kebiasaan merokok dapat dilihat dari beberapa tipe berdasarkan *Management of affect theory*, antara lain sebagai berikut:

- a. Tipe perokok yang dipengaruhi oleh perasaan positif. Dengan merokok, seseorang mengalami peningkatan rasa yang positif.
- b. Perilaku merokok yang dipengaruhi oleh perasaan negatif. Banyak orang yang merokok demi mengurangi perasaan negatif, misalnya saat mereka marah, cemas, dan gelisah, rokok dianggap sebagai penyelamat. Mereka merokok bila perasaan tidak enak sedang dialami, sehingga mereka terhindar dari perasaan yang lebih tidak menyenangkan.
- c. Perilaku merokok yang adiktif. Hal ini dinamakan *psychological addiction* oleh Green. Orang-orang yang menunjukkan perilaku seperti itu akan menambah dosis

⁷⁸ Detria, "Efektivitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan *Online Game*" (Skripsi, Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, 2012)

rokok yang digunakan setiap saat setelah efek dari rokok yang dihisapnya berkurang.

- d. Perilaku merokok yang sudah menjadi kebiasaan. Seseorang merokok bukan demi mengendalikan perasaannya, tetapi karena benar-benar sudah menjadi kebiasaan rutin. Baginya, merokok merupakan suatu perilaku yang bersifat otomatis, sehingga sering kali dilakukan tanpa dipikirkan dan disadari. Ia menyalakan api rokoknya bila rokok yang terdahulu telah benar-benar habis.⁷⁹

2. Tipe-Tipe Perokok

Secara umum, tipe perokok dibagi menjadi dua, yaitu perokok aktif dan perokok pasif.

a. Perokok Aktif (*Active Smoker*)

Perokok aktif adalah seseorang yang benar-benar memiliki kebiasaan merokok. Merokok sudah menjadi bagian hidupnya, sehingga rasanya tidak enak bila sehari saja tidak merokok. Oleh karena itu, ia akan melakukan apapun demi mendapatkan rokok, kemudian merokok.

b. Perokok Pasif (*Passive Smoker*)

Perokok pasif ialah seseorang yang tidak memiliki kebiasaan merokok, namun terpaksa harus menghisap asap rokok yang dihembuskan oleh orang lain yang kebetulan ada di dekatnya. Meskipun perokok pasif tidak merokok, tetapi perokok pasif memiliki resiko yang sama dengan perokok aktif dalam hal terkena penyakit yang disebabkan oleh rokok, seperti: serangan kanker, penyakit jantung dan pembuluh darah, serangan asma bronkhiale, mudah lupa, infeksi hidung dan tenggorokan,

⁷⁹ Alamsyah, A., & Nopianto, N. "Determinan Perilaku Merokok Pada Remaja", *Journal Endurance* 2 (1) 2017. 25-30.

meninggal pada usia muda, dan wanita hamil kemungkinan melahirkan bayi prematur.⁸⁰

3. Penyebab Remaja Merokok

a. Faktor Sosial

1) Pengaruh Orang tua

Keluarga merupakan dukungan sosial yang sangat penting dalam kesehatan perilaku remaja. Orang tua dan saudara yang tinggal dalam satu rumah adalah orang-orang terdekat yang setiap hari berhubungan dengannya. Setiap hari secara sengaja atau tidak sengaja mereka mengamati perilaku orang-orang yang ada disekitarnya. Bagi keluarga yang didalamnya terdapat perokok, maka seorang anak akan memperoleh pengamatan tentang bagaimana cara merokok dan gambaran ekspresi kenikmatan yang dirasakan seseorang yang merokok. Apalagi jika tidak ada penolakan terhadap perilaku tersebut tentu akan menghasilkan persepsi yang positif terhadap sikap merokok dalam pemikiran anak tersebut. Pada anak yang sudah mempunyai persepsi yang positif terhadap sikap merokok, akan mulai muncul keinginan mencoba merokok.⁸¹

Efek negatif dari awal merokok yang dirasakan adalah seperti batuk-batuk, sesak nafas, dan sebagainya tidak akan dihiraukan jika tidak ada yang memberikan pemahaman yang benar tentang pemahaman efek negatif dari merokok. Keluarga yang tidak memperdulikan masalah kebiasaan perilaku merokok akan menunjang anak terus mencoba

⁸⁰ Chotidjah, S. "Pengetahuan Tentang Rokok, Pusat Kendali Kesehatan Eksternal Dan Perilaku Merokok". *Jurnal Sosial Humaniora*, 16 (1) 2012, 49-56.

⁸¹ Komalasari, D., & Helmi, A. F. "Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja". *Jurnal Psikologi*, 27 (1) 2000, 37-47.

merokok. Saat kesempatan mencoba muncul dia akan mencoba dan mencoba lagi, hingga akhirnya jadilah dia perokok sebenarnya dan merasakan kenikmatan semu dari rokok tersebut. Namun berbeda dengan lingkungan keluarga yang tidak merokok dan mempunyai sikap penolakan terhadap perilaku merokok. Mereka akan berusaha memberikan gambaran pada anak-anak betapa buruknya efek dan penyakit yang ditimbulkan dari merokok. Selain itu mereka juga akan memberikan ancaman tindakan yang diambil jika sampai memergoki anak mereka merokok. Dengan demikian keluarga sangat berpengaruh terhadap perilaku merokok seorang anak.⁸²

2) Pengaruh Teman

Perkembangan sosio emosional remaja menunjukkan para remaja mulai menanggapi perkataan orang tua dan terkadang menimbulkan konflik akibat tidak sepaham. Disisi lain mereka mulai merasakan kegembiraan dalam pertemuan sosial dan keinginan meluangkan waktu bersama teman-teman sebayanya. Pada saat menghadapi masalah atau konflik dengan orang tua tertentu menyebabkan mereka lebih memilih teman dari pada orang tua dalam meminta pendapat untuk menyelesaikan masalahnya tersebut.

Pada anak seperti yang digambarkan diatas akan mudah terpengaruh dengan kondisi lingkungan teman sebayanya. Dan seringkali anak-anak seperti itu berada pada kelompok anak-anak yang suka merokok. Menurut Komasari & Helmi mengungkapkan bahwa semakin banyak remaja merokok maka semakin besar kemungkinan teman-temannya adalah perokok juga

⁸² Ibid.

dan demikian sebaliknya. Ada dua kemungkinan yang terjadi dari fakta tersebut, pertama remaja tersebut terpengaruh oleh temantemannya atau sebaliknya. Diantara remaja perokok terdapat 87 % mempunyai sekurang-kurangnya satu atau lebih sahabat yang perokok begitu pula dengan remaja non perokok.⁸³

Sekitar 75% pengalaman menghisap rokok pertama para remaja biasanya dilakukan bersama teman-temannya. Kalau seorang remaja tidak ikutan merokok maka ia takut ditolak oleh kelompoknya (peer group), diisolasi dan dikesampingkan. Penelitian ini di Italia menunjukkan bahwa sebagian besar (79,7%) teman baik yang merokok adalah perokok pula, dan sementara sebagian besar (72,2%) teman baik yang tidak merokok juga bukan perokok.⁸⁴

b. Faktor Psikologis

Ada beberapa alasan psikologis yang menyebabkan seseorang merokok, yaitu demi relaksasi atau ketenangan, serta mengurangi kecemasan atau ketegangan. Pada kebanyakan perokok, ikatan psikologis dengan rokok dikarenakan adanya kebutuhan untuk mengatasi diri sendiri secara mudah dan efektif. Rokok dibutuhkan sebagai alat keseimbangan.⁸⁵

4. Aspek-aspek Perilaku Merokok

Menurut Lavental dan Cleary, perilaku merokok dapat dilihat dari empat aspek perilaku merokok, yaitu fungsi merokok, tempat merokok, intensitas merokok dan waktu merokok.

⁸³ Nugroho, S. R. "Perilaku Merokok Remaja" .*Skripsi Universitas Airlangga*, Surabaya, 2017, 1.

⁸⁴ Rachmat, M., Thaha, R. M., & Syafar, M. "Perilaku Merokok Remaja Sekolah Menengah Pertama". *Jurnal Kesehatan Masyarakat* , 7 (11) 2013, 502- 508.

⁸⁵ Komalasari, D., & Helmi, A. F. *Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok....*, 34-47.

- a. Fungsi merokok, individu yang menjadikan merokok sebagai penghibur bagi berbagai keperluan menunjukkan bahwa memiliki fungsi yang begitu penting bagi kehidupannya. Tomkins fungsi merokok ditunjukkan dengan perasaan yang dialami si perokok, seperti perasaan positif maupun perasaan negatif.
- b. Tempat merokok, individu yang melakukan aktivitas merokok di mana saja, bahkan di ruangan yang dilarang untuk merokok menunjukkan bahwa perilaku merokoknya sangat tinggi.
- c. Intensitas merokok, seseorang yang merokok dengan jumlah batang rokok yang banyak menunjukkan perilaku merokoknya sangat tinggi.
- d. Waktu merokok, seseorang yang merokok di segala waktu (pagi, siang, sore, malam) menunjukkan perilaku merokok yang tinggi. Seseorang yang merokok dipengaruhi oleh keadaan yang dialaminya pada saat itu, misalnya ketika sedang berkumpul dengan teman, cuaca dingin, setelah dimarahi orang tua, dll.⁸⁶

Ada tiga indikator yang biasanya muncul pada perokok:

- a. Aktivitas Fisik, merupakan perilaku yang ditampakan individu saat merokok. Perilaku ini berupa keadaan individu berada pada kondisi memegang rokok, menghisap rokok, dan menghembuskan asap rokok.
- b. Aktivitas Psikologis, merupakan aktivitas yang muncul bersamaan dengan aktivitas fisik.
- c. Intensitas merokok, yaitu seberapa sering atau seberapa banyak rokok yang dihisap dalam sehari.⁸⁷

⁸⁶ Leventhal, H & Cleary, P D. "The Smoking Problem: A Review of the Research and Theory in Behavioral Risk Modification". *Psychological Bulletin*. 80 (2) 2018, 370-405.

⁸⁷ Ibid,

Seperti yang diungkapkan oleh Leventhal & Clearly terdapat 4 tahap dalam perilaku merokok sehingga menjadi perokok yaitu:

- a. Tahap *Preparatory*. Seseorang mendapatkan gambaran yang menyenangkan mengenai merokok dengan cara mendengar, melihat, atau dari hasil bacaan. Hal-hal ini menimbulkan minat untuk merokok.
- b. Tahap *Initiation*. Tahap perintisan merokok yaitu tahap apakah seseorang akan meneruskan ataukah tidak terhadap perilaku merokok.
- c. Tahap *becoming a smoker*. Apabila seseorang telah mengkonsumsi rokok sebanyak 4 batang per hari maka mempunyai kecenderungan menjadi perokok.
- d. Tahap *maintenance of smoking*. Tahap ini merokok sudah menjadi salah satu bagian dari cara pengarturan diri (*self-regulating*). Merokok dilakukan untuk memperoleh efek fisiologis yang menyenangkan.⁸⁸

5. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Merokok Remaja

a. Umur

Umur adalah lama hidup seseorang didunia dihitung sejak tanggal ia dilahirkan. WHO membagikan kurun usia remaja dalam dua bagian yaitu remaja awal 10-14 tahun dan remaja akhir 15-20 tahun. Usia remaja merupakan usia yang rawan dalam pergaulan, pada masa ini terjadi friksi atau konflik-konflik dalam diri remaja yang seringkali menimbulkan masalah pada remaja, tergantung pada keadaan masyarakat dimana remaja bersangkutan tinggal. Dimasa rawan ini remaja cenderung melakukan tindakan baru yang pada umumnya dilakukan oleh orang dewasa, seperti ada keinginan yang dianggap sama oleh orang lain. Contoh perilaku merokok, angkanya dikalangan remaja dari tahun ketahun

⁸⁸ Ibid,

makin meningkat dimulai dari usia yang relatif muda yaitu SMP bahkan SD. Penelitian yang dilakukan Pujianti menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara umur dengan perilaku merokok.⁸⁹

b. Jenis Kelamin

Prevalensi merokok pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan, prevalensi merokok pada laki-laki meningkat dari tahun ketahun pada tahun 2007 prevalensi merokok laki-laki dewasa meningkat dari tahun ke tahun. Prevalensi perokok Indonesia berdasarkan (GATS) Global Adults Tobacco Survey 2016, memiliki jumlah perokok aktif sebanyak 67% laki-laki dan 2,7% perempuan atau 38% penduduk (sekitar 59,9 juta orang).⁹⁰

Pada remaja laki-laki kegiatan merokok pada awalnya hanya ingin mencoba saja, tertarik oleh rasa ingin tahu, dengan berbagai rangsangan dan merupakan symbol dari kejantanan dan kedewasaan. Perasaan ini dianggap sedemikian rupa menyebabkan remaja laki-laki mencoba hal tersebut. Salah satunya adalah budaya gender yang melihat bahwa laki-laki merokok adalah lumrah sedangkan perempuan merokok dinggap sebagai perempuan yang tidak benar atau negatif.⁹¹

Saat ini kebiasaan merokok kaum wanita dinegara berkembang termasuk Indonesia relatif masih rendah, dibawah 10%, sementara 50-60% prianya adalah perokok. Remaja putri biasanya mencoba rokok pada usia 10-14 tahun. Penelitian ini dari berbagai negara menunjukkan bahwa faktor yang mendorong untuk memulai merokok amat beragam, baik berupa faktor

⁸⁹ Dian Komalasari & Avin Fadilla Helmi, "Factor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja", *Jurnal Psikologi* 2 (1) 2014, 20-39.

⁹⁰ Ibid.

⁹¹ Ibid.

dalam dirinya sendiri (personal), sosiokultural, dan pengaruh kuat lingkungannya. Faktor personal yang paling kuat adalah mencari bentuk jati diri, selain itu kebiasaan merokok juga disangka dapat mengatasi stres, menghilangkan kecemasan dan menenangkan jiwa remajanya yang bergejolak. Berdasarkan penelitian Pujianti, menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan perilaku merokok.⁹²

c. Pengetahuan

Pengetahuan terjadi melalui proses pengingatan dan pengenalan informasi yang merupakan bukti bahwa perilaku akan langgeng apabila didasari pengetahuan yang baik. Pengetahuan merupakan domain penting dalam pembentukan perilaku.⁹³ Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda. Secara garis besarnya dibagi dalam 6 tingkat pengetahuan yaitu :

1) Tahu (*Know*)

Tahu artinya hanya sebagai *recall* (memanggil) memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu.

2) Memahami (*Comprehension*)

Memahami suatu objek bukan sekedar tahu terhadap objek tersebut, tidak sekedar dapat menyebutkan tetapi orang tersebut harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui tersebut.

3) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan apabila orang yang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan

⁹² Ibid.

⁹³ Notoatmodjo, *Ilmu Perilaku Kesehatan*. (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2014), 10.

dan mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi yang lain

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan dan atau memisahkan dan mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui. Indikasi bahwa pengetahuan seseorang itu sudah sampai pada tingkat analisis adalah apabila orang tersebut telah dapat membedakan atau memisahkan, mengelompokkan, membuat bagan atau diagram terhadap pengetahuan atas objek diatas

5) Sintesis (*Syntesis*)

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam satu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada.

6) Evaluasi (*Evaluasi*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu. Penilaian ini dengan sendirinya didasarkan pada suatu kinerja yang ditentukan sendiri atau norma-norma yang berlaku dimasyarakat.⁹⁴

Tingkat pengetahuan tentunya berdampak besar dalam perilaku merokok remaja. tingkat pengetahuan tentang merokok meliputi tentang bahaya merokok bagi kesehatan, pengaruh rokok bagi perokok pasif yang rentan dan zat-zat apa saja yang terkandung didalam sebatang rokok, tingginya

⁹⁴ Ibid, 12.

morbiditas atau mortalitas yang diakibatkan oleh rokok langsung maupun tidak langsung.

d. Sikap (*Attitude*)

Sikap adalah respon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktifitas, tapi kesiapan untuk bereaksi terhadap objek lingkungan tertentu sebagai suatu pernghayatan terhadap objek, atau sikap merupakan perilaku terselubung atau perilaku tertutup yang merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Adanya beberapa faktor yang membuat sikap keluarga menjadi lunak, membiarkan atau maklum (setuju) terhadap perilaku merokok diantaranya:

- 1) Faktor sosial, banyaknya jumlah perokok disekitar lingkungan keluarga seperti tetangga, tamu dan teman-teman sehingga merokok dirasakan wajar dan malah terkesan ada perasaan lebih diterima dalam lingkungan pergaulan.
- 2) Faktor psikologis, artinya merokok dianggap dapat meningkatkan konsentrasi dalam bekerja sehingga memberikan perasaan tenang dan nyaman. Hal ini tentu saja karena disebabkan oleh efek nikotin yang dapat mempengaruhi perasaan dan kebiasaan.

6. Indikator Dari Aspek-Aspek Perilaku Kecanduan Merokok

a. Umur Mulai Merokok

Perilaku merokok dilihat dari berbagai sudut pandang sangat merugikan, baik diri sendiri maupun orang di sekelilingnya. Meskipun sudah diketahui akibat negatif merokok tetapi jumlah perokok bukan semakin menurun tetapi meningkat dan usia perokok sendiri berasal dari kalangan yang makin bertambah muda. Hal

ini dibuktikan dari hasil riset lembaga-lembaga yang menanggulangi masalah merokok, yang melaporkan bahwa anak-anak di Indonesia sudah ada yang mulai merokok pada usia 9 tahun.⁹⁵

b. Jumlah Batang Rokok

Melihat besarnya tingkat konsumsi terhadap rokok di golongan kedalam tipe perokok menurut jumlah rokok yang di hisap yaitu: (1) Perokok ringan apabila merokok kurang dari 1-4 batang per hari; (2) Perokok sedang apabila merokok 5-14 batang per hari; dan (3) Perokok berat apabila merokok lebih dari 15 batang per hari.⁹⁶

c. Uang untuk Merokok

Uang untuk merokok dapat dilihat dari sumber uang rokok dan jumlah uang rokok yang di habisakan dalam sehari.⁹⁷

d. Waktu Merokok

Menurut Bustan waktu ketika mulai menghisap rokok per hari yaitu sebagai berikut: (1) 5 menit setelah bangun pagi; (2) 6-30 menit setelah bangun pagi; (3) 30-60 menit setelah bangun pagi; dan (3) 60 menit setelah bangun pagi.⁹⁸

e. Alasan Mulai Merokok

Banyaknya alasan mulai merokok yang di temukan di kalangan peserta didik yaitu mulai dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya. Munculnya alasan dari perilaku organisme yang merokok, di pengaruhi oleh faktor stimulus yang di terima dan menjadi alasan seseorang mulai merokok. Menurut Juniarti ada 4 alasan

⁹⁵ Aula ,L Elisabet, *Stop Merokok*. (Jogjakarta: Garailmu, 2015), 7.

⁹⁶ Satiti, Alfi. *Strategi Rahasia Berhenti Merokok*. (Yogyakarta: Data Media, 2019), 13.

⁹⁷ Ibid.

⁹⁸ Ibid. 14.

mulai merokok yaitu: pengaruh orang tua, pengaruh teman, pengaruh kepribadian dan pengaruh iklan,⁹⁹

f. Tempat Merokok

Menurut Mu'tadin tempat merokok juga mencerminkan pola perilaku perokok. Berdasarkan tempat-tempat di mana seseorang mengisap rokok, maka dapat di golongankan atas 2 tempat yaitu: di tempat umum dan di tempat khusus.¹⁰⁰



⁹⁹ Ibid.

¹⁰⁰ Ibid.

DAFTAR RUJUKAN

A. Buku

- Adhiputra, A.A.N., (2020) *Konseling Kelompok*, Yogyakarta: Media Akademi.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Gunarsa, (2014) *Konseling dan Psikotrapi*, Jakarta: Gunung Mulia.
- Gunawan, I., (2013) *Metode Penelitian Kualitatif : Teori & Praktik*, Jakarta: PT Bumi Aksara,
- Hartono & Soedarmadji, B, (2013) *Psikologi Konseling*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Hikmawati, F. (2014) *Bimbingan Konseling*, Jakarta: Rajawali Pers.
- Hostly. R. Et.al, (2015) *Konteks Analisis dalam Handbook Psychology*, edited by: Gardner Lindsey.
- Komalasari, G dkk, (2011) *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Kurnato, M.E., (2014) *Konseling Kelompok*, Cet-2, Bandung: Alfabeta.
- Matthew B. M, And Huberman, A. M. (2014) *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: Ui-Press.
- Notoatmodjo, (2010) *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nursalim, M., (2015) *Pengembangan Profesi Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Erlangga,
- Prayitno & Erman, A, (2013) *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Cet-3, Jakarta: Rineka Cipta.
- Satiti, A. (2019) *Strategi Rahasia Berhenti Merokok*. Yogyakarta: Data Media.
- Sugiono. (2014) *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, D.K., (2020) *Pengantar Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Supriatna, M. (2013) *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi*, Cet-3, Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Tohirin, (2014) *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Cet-6, Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Walgito, B. (2015) *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karir)*, Yogyakarta: C.V. Andi Offset.

B. Jurnal dan Karya Ilmiah Lainnya

Alamsyah, A., & Nopianto, N. “Determinan Perilaku Merokok Pada Remaja”, *Journal Endurance* 2 (1) 2017. 25-30.

Anisatus Sholehah “Implementasi *Self management* Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Pada Siswa Di Mts Unggulan Al-Qodiri Jember”, *Skripsi* Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2022.

Arrizki Fadlillah Arsyad “Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Self management* Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Pada Siswa Kelas XI Di SMA Gita Bahari Semarang”, *Skripsi* Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang 2020.

Brett Furlonger, Steven Kiley, Dennis Moore, Marghrita Busacca & Philip Chittleborough : “*Using a single-case experimental design to evaluate a cognitive-behavioural self-management counselling intervention*, 2017” (On-Line) Tersedia di Jurnal homepage: <http://www.tandfonline.com/loi/rapc20> (5-maret-2019), 3

Chotidjah, S. “Pengetahuan Tentang Rokok, Pusat Kendali Kesehatan Eksternal Dan Perilaku Merokok”. *Jurnal Sosial Humaniora*, 16 (1) 2012, 49-56.

Detria, “Efektivitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan *Online Game*” (Skripsi, Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, 2012)

Dian Komalasari & Avin Fadilla Helmi, “Factor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja”, *Jurnal Psikologi* 2 (1) 2000, 20-39.

- Eka Nofiya Sari “Penyelenggaraan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Peserta Didik Di Sma Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar”, *Skripsi* Fakultas Tarbiyah dan Keguruan/Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2021.
- Hetti Rusmini, “Hubungan Antara Pengetahuan Bahaya Merokok Dengan Keinginan Berhenti Merokok Pada Siswa Smp Di Kota Bandar Lampung”, *Jurnal Kebidanan* 6 (4) 2020: 442-445.
- Komasari, D., & Helmi, A. F. “Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja”. *Jurnal Psikologi*, 27 (1) 2000, 37-47.
- Leventhal, H & Cleary, P D. “The Smoking Problem: A Review of the Research and Theory in Behavioral Risk Modification”. *Psychological Bulletin*. 80 (2) 1980, 370-405.
- Mirawati, “Perilaku Merokok Pada Remaja Usia 13-14”, *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 3 (1) 2018, 396-405.
- Nasrina Nur Fahmislamet,, “Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok Sleman,” *Hisbah Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 1 (3) 2016, 70.
- Nugroho, S. R. “Perilaku Merokok Remaja” .*Skripsi* Universitas Airlangga, Surabaya, 2017.
- Nurhidayati. Terapi Berhenti Merokok (Studi Kasus 3 Perokok Berat). *Jurnal Makara, Kesehatan*. UGM Yogyakarta, 9 (1), 2005:, 15-
- Rachmat, M., Thaha, R. M., & Syafar, M. “Perilaku Merokok Remaja Sekolah Menengah Pertama”. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* , 7 (11) 2013, 502-508.
- Rifda El Fiah, Ice Anggralisa, *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Kesulitan Komunikasi Interpersonal Peserta Didikelas X Man Krui Lampung Barat T.P 2015/2016*,
<https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>

- Rulia Trifena, Iip Istirahayu, dan Slamet Fitriyadi “Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Di Smp Negeri 1 Teriak”, *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* 5 (2) 2020. 46-49.
- Siti Maimunah, Awik Hidayati, Muhammad Arief Maulana “Peran Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Stimulus control* Terhadap Perilaku Merokok”, *Jurnal Advice*, \ 2 (2) 2020, 120-131.
- Wijayanti dkk. “Penerapan Konseling Kelompok dengan Strategi *SelfManagement* untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Video Games”. Hasil Penelitian, Surabaya: Unesa University Press, 2010. 5.
- Wulan, Dwi Kencana, “Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Perilaku Merokok pada Remaja”, *Jurnal Humaniora* 1 (2), 2012, Faculty of Humanity, BINUS University. 10-21.



