



Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia is licensed under
A [Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

LAYANAN KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEROKOK SISWA DI SMP NEGERI 1 TERIAK

Rulia Trifena¹⁾, Iip Istirahayu²⁾, Slamet Fitriyadi³⁾

¹⁾ Program Studi BimbinganKonseling, STKIP Singkawang,
Email:ruliatrifena28@gmail.com

²⁾ Program Studi iBimbingan konseling, STKIP Singkawang,
E-mail:iip.istirahayu@gmail.com

³⁾ Program Studi Bimbingan konseling, STKIP Singkawang,
E-mail:ahmadfitriyadi521 @gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hasil layanan konseling kelompok dengan teknis *self Management*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode pre eksperimen, dengan sampel 5 orang siswa yang diambil dengan teknik *purposife sampling*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu perhitungan gain melalui selisih *baseline* 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 merokok nya sebanyak 20 gain. R3 dapat mengurangi perilaku merokok nya sebanyak 20 Gain. R4 dapat mengurangi perilaku merokoknya sebanyak 30 Gain.

Kata Kunci: Konseling kelompok; Perilaku Merokok; Teknik *Self Management*

I. PENDAHULUAN

Salah satu periode dalam rentang kehidupan individu ialah masa (fase) remaja. Masa ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat.[5] Menurut [2] tugas perkembangan remaja diantaranya (1) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figure-figur yang mempunyai otoritas (2) Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya, (3) Menerima diri sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri, (4) Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku kekanak-kanakan). Dalam kehidupan sehari-hari banyak faktor yang mempengaruhi perilaku remaja baik perilaku yang baik ataupun menyimpang.

Bentuk factor-faktor yang mempengaruhi perilaku menyimpang remaja dipengaruhi oleh banyak factor. Menurut [3] diantaranya : (1) Kelalaian orangtua dalam mendidik (memberikan ajaran dan Bimbingan tentang nilai-nilai agama,

(2) Perselesihan atau konflik orang tua (antara anggota keluarga), (3) Perceraian orang tua, (4) Penjualan alat-alat kontrasepsi yang kurang terkontrol, (5) Hidup menganggur, (6) Kehidupan ekonomi keluarga yang morat-marit, (7) Pergaulan negative (teman bergaul yang sikap dan perilakunya kurang memperhatikan nilai-nilai moral). Bentuk pergaulan negatif remaja salah satunya adalah perilaku merokok. Perilaku merokok adalah perilaku yang dinilai sangat merugikan dilihat dari berbagai sudut pandang baik bagi diri sendiri maupun orang lain disekitarnya [4]. Kandungan rokok membuat seseorang tidak mudah berhenti merokok karena dua alasan, yaitu faktor ketergantungan atau adiksi pada nikotin dan faktor psikologis yang merasakan adanya kehilangan suatu kegiatan tertentu jika berhenti merokok [4]. Setiap tahun lebih dari 217.400 orang diIndonesia mati akibat penyakit terkait rokok dimana lebih dari 2.677.000 anak-anak/remaja dan lebih dari 53.767.000 orang dewasa secara terus menerus mengonsumsi rokok setiap hari. Rerata batang rokok yang dihisap perhari penduduk umur lebih dari sama dengan 10 tahun di Indonesia adalah 12,3 batang (setara satu bungkus). Proporsi penduduk umur lebih dari 15 tahun yang merokok termasuk remaja

sebesar 36,3%. Konsumsi rokok di Indonesia antara tahun 1992-2000 menurut laporan UNDP (2002) adalah 1.504 batang per orang per tahun. Hal ini menyebabkan konsumsi rata-rata rokok di Indonesia menjadi 189,2 juta batang per tahun.

Selain itu, jumlah perokok di Indonesia juga memiliki kecenderungan meningkat utamanya kaum remaja. Survei Kesehatan Rumah Tangga tahun 1995 menunjukkan hasil bahwa usia mulai merokok adalah usia antara 15-20 tahun. Sikap sebagian remaja Indonesia telah menganggap bahwa merokok adalah suatu kebutuhan yang tidak bisa dielakkan, kebutuhan untuk "Gaul", kebutuhan untuk santai atau berbagi alasan lain yang membuat merokok adalah hal biasa. Untuk menanggulangi dan menekan jumlah perokok khususnya remaja perlu adanya peran serta seluruh pihak, salah satunya dunia pendidikan melalui peran Guru Bimbingan Konseling. Berbagai layanan konseling dapat digunakan untuk membantu mencegah, dan menanggulangi perilaku merokok pada remaja, salah satunya adalah Layanan Konseling Kelompok.

[5] Layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan penuntasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Konseling kelompok berorientasi pada pengembangan individu, pencegahan dan pengentasan masalah [6]. Pandangan tersebut dipertegas oleh [7] bahwa konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.

Penggunaan layanan konseling kelompok oleh guru Bimbingan dan Konseling bisa dikolaborasikan dengan berbagai berbagai teknik yang tujuannya adalah untuk menuntaskan dan membantu siswa mengatasi masalahnya. Salah satu teknik yang digunakan adalah teknik Self-Management. Gagasan pokok dalam *self-management* adalah bahwa perubahan bisa dihadirkan dengan mengajar orang dalam menggunakan keterampilan menangani situasi bermasalah [8]. Dalam menggunakan teknik *self-management* untuk mengubah perilaku, maka siswa akan mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan.

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti di lokasi penelitian melalui observasi langsung dapat dijabarkan bahwa perilaku merokok sebagian besar dilakukan oleh siswa laki-laki disemua jenjang kelas. Perilaku merokok ini dilakukan pada saat jam istirahat sekolah dan pada saat pulang sekolah yang berlokasi di lingkungan sekolah seperti di kantin, toilet, dan di kantin-kantin diluar pagar sekolah atau berada disekitar sekolah.

Hal ini tentu sangat mengkhawatirkan guru dan orang tua karena dapat menghambat berbagai macam tugas-tugas perkembangan remaja dan dapat menyebabkan kerugian yang besar dari sisi kesehatan. Melihat fenomena yang terjadi maka peran guru Bimbingan Konseling dibutuhkan untuk menekan jumlah siswa yang merokok dan menyadarkan kepada siswa tentang bahaya perilaku tersebut. Adapun bentuk layanan yang akan diberikan berupa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik self-management dengan asumsi bahwa

peneliti dapat membantu mengentaskan atau menyelesaikan masalah melalui dinamika kelompok dengan jumlah siswa yang relatif banyak dengan kasus yang sama, yaitu mengurangi perilaku merokok.

Hal ini didukung oleh penelitian sejenis yang dilakukan [9]. Berdasarkan fakta yang terjadi dilapangan maka peneliti tertarik untuk mengungkap lebih jauh melalui layanan konseling kelompok menggunakan teknik Self Management untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa di SMP NEGERI 1 TERIAK, Kab Bengkayang.

II. METODE

Sugiyono [10] menjelaskan metode penelitian pendidikan adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan. Penelitian ini digolongkan ke dalam penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen.

Menurut Sugiyono [10] menyatakan bahwa "Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali". Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain eksperimen *pre-experimental designs (nondesigns)* dengan asumsi belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh karena masih ada variable luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Adapun bentuk designs yang digunakan adalah bentuk *One-Group Pretest-Posttest Design* yaitu terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan, dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan [11].

Teknik pengumpul data dalam penelitian ini menggunakan Interview (wawancara), Kuesioner (Angket), dan Observasi. [12] menyatakan bahwa wawancara dilakukan oleh peneliti dengan cara merekam jawaban atas pertanyaan yang diberikan ke responden. Peneliti mengajukan pertanyaan kepada responden dengan pedoman wawancara, mendengarkan atas jawaban, mengamati perilaku, dan merekam semua respon dari yang disurvei. Bentuk wawancara yang dilakukan adalah *wawancara tidak terstruktur* yang mana peneliti bebas menggunakan pedoman wawancara yang telah disusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Adapun sumber data yang diwawancarai adalah guru BK di SMPN 1 Teriak. Teknik selanjutnya adalah Koesioner (angket). Adapun Koesioner (angket) dalam penelitian ini diberikan kepada siswa pada saat sebelum perlakuan (sebelum diberikan layanan) dan setelah perlakuan (setelah diberikan layanan) dengan tujuan untuk mengetahui tingkat perbandingannya. Teknik terakhir yang digunakan adalah Observasi yang menurut [12] merupakan proses untuk memperoleh data dari tangan pertama dengan mengamati orang dan tempat pada saat dilakukan penelitian. Dalam penelitian ini Observasi yang dilakukan adalah *Observasi Nonpartisipan* dengan mengamati perilaku siswa-siswa yang melakukan perilaku merokok di lingkungan

Sekolah. Adapun Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 orang siswa dikelas VII dengan jumlah sampel penelitian berjumlah 5 orang. Dalam pengambilan sampel teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Adapun pertimbangan dalam penelitian ini adalah siswa yang sering merokok dilingkungan sekolah. Teknik analisis data yang digunakan meliputi analisis deskriptif dan presentase.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 2 orang dimana siswa dalam kategori perokok berat yaitu siswa yang melakukan perilaku merokok dalam 1 hari mampu menghisap 1 bungkus rokok atau lebih dari 16 batang, kategori sedang sebanyak 2 orang yaitu siswa mampu menghisap rokok setengah dari bungkus rokok atau 8 batang rokok 1 hari, kategori ringan terdapat 1 orang siswa yang melakukan perilaku merokok dengan menghisap rata-rata 1 batang atau kurang setengah dan cenderung mencoba-coba karena ajakan teman, dan siswa yang tidak merokok sebanyak 22 orang.

Tabel 1 Frekuensi Merokok Siswa

No	Interval	Frekuensi	kategori
1	101-125	2	Perokok berat
2	76-100	2	Sedang
3	51-75	1	Ringan
4	25-50	25	Tidak merokok
Total siswa			30 Siswa

Pemberian perlakuan melalui layanan konseling kelompok menggunakan teknik Self Management dilakukan sebanyak 4 kali dengan rentang waktu yang berbeda selama 1 bulan dengan subjek siswa yang memiliki kategori perokok berat dan kategori sedang. Adapun hasil perlakuannya dijabarkan berikut ini :

Tabel 2
Skor Perbedaan Perilaku merokok Sebelum dan Sesudah Intervensi.

Subjek Penelitian	Dimensi/Aspek Perilaku merokok	Skor		Gain	Ket
		Base line	Intervensi		
R1	Mengurangi perilaku merokok	83	61	22	Menurun
Skor Total		83	61	30	Menurun
R2	Mengurangi perilaku merokok	78	58	20	Menurun
Skor Total		78	58	20	Menurun
R3	Mengurangi perilaku merokok	82	62	20	Menurun
Skor Total		82	62	20	Menurun
R4	Mengurangi perilaku merokok	101	71	30	Menurun
Skor Total		101	71	30	Menurun
R5	Mengurangi perilaku merokok	105	73	33	Menurun
Skor Total		105	73	33	Menurun

Setelah melakukan konseling kelompok menggunakan teknik Self Management menunjukkan adanya perbedaan skor pada saat sebelum dan sesudah intervensi. Perubahan skor terlihat dari perilaku merokok skor R1 yaitu 61. Penurunan skor R2 yaitu 58. Penurunan skor R3 yaitu 62. Penurunan skor R4 yaitu 71. Dengan adanya perbedaan skor pada beberapa dimensi atau setiap aspek perilaku merokok siswa sebelum dan sesudah intervensi, maka dapat diartikan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* efektif atau mampu mengurangi perilaku merokok pada siswa.

PEMBAHASAN

Terdapat banyak faktor yang menjadi penyebab siswa melakukan perilaku merokok, khususnya untuk 4 siswa yang memiliki kategori perokok berat dan sedang diantaranya adalah faktor lingkungan tempat tinggal yang tidak mendidik, pergaulan yang kurang sehat sehingga menyulitkan untuk memilih, menyeleksi teman yang baik, serta faktor media masa atau iklan rokok yang menanamkan ke alam bawah sadar siswa bahwa merokok menjadikan manusia menjadi kuat, gaul dan jantan, walaupun dalam kenyataannya banyak dampak negative yang ditimbulkan khususnya segi kesehatan.

Peran pendidikan khususnya Guru Bimbingan dan Konseling sangat diperlukan untuk membantu masalah ini dengan memainkan peran yang bersifat preventif, kuratif, Persefatif[14]. 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). Hal ini juga sejalan dengan hasil [9] Bahwa layanan Konseling Kelompok dengan teknik Self Management ternyata mampu menurunkan tingkat intensitas siswa dalam melakukan tindakan menghisap rokok. Sejalan dengan konsep *Self Management* bahwa Perubahan bisa dihadirkan dengan mengajar orang dalam menggunakan keterampilan menangani situasi bermasalah [8]. Melalui self management, dapat memberikan arah kepada individu dalam mengambil keputusan serta menentukan pilihannya sendiri secara efektif [15].

IV. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut ;

1. Sebanyak 2 orang dimana siswa dalam kategori perokok berat yaitu siswa yang melakukan perilaku merokok dalam 1 hari mampu menghisap 1 bungkus rokok atau lebih dari 16 batang, kategori sedang sebanyak 2 orang yaitu siswa mampu menghisap rokok setengah dari bungkus rokok atau 8 batang rokok 1 hari, kategori ringan terdapat 1 orang siswa yang melakukan perilaku merokok dengan menghisap rata-rata 1 batang atau kurang setengah dan cenderung mencoba-coba karena ajakan teman, dan siswa yang tidak merokok sebanyak 22 orang.
2. Pelaksanaan Konseling kelompok menggunakan teknik Self Management dilaksanakan sebanyak 4 kali dengan waktu yang berbeda-beda selama 1 bulan
3. Dari hasil perlakuan terdapat perbedaan skor pada saat sebelum dan sesudah intervensi. Perubahan skor terlihat dari perilaku merokok skor R1 yaitu 61. Penurunan skor

R2 yaitu 58. Penurunan skor R3 yaitu 62. Penurunan skor R4 yaitu 71. Dengan adanya perbedaan skor pada beberapa dimensi atau setiap aspek perilaku merokok siswa sebelum dan sesudah intervensi, maka dapat diartikan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* efektif atau mampu mengurangi perilaku merokok pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Konopka.1976.*Perkembangan Individu*.Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- [2] William Kay, 2012. *Psikologi Perkembangan*. Bandung :Alfabeta
- [3] Syamsu Yusuf. 2004. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- [4] Aula, L Elisabet. 2010. *Stop merokok*. Jogjakarta : Garailmu.
- [5] Sukardi, K.D. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- [6] Gazda, G.M (1984). *Groub Counseling A Developmental Approach*. Boston: Allyn and Bacon
- [7] Rochman Natawidjaja (1987). *Pendekatan dalam Penyuluhan Kelompok 1*. Bandung:Dipenogoro
- [8] Komalasari, G dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks
- [9] Aini Mawaliyah, R. I. F. Q. I., & Indah Pratiwi, T. I. T. I. N. (2019). Penerapan Konseling Kelompok Behavior Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Kelas XI SMK Nurul Hidayah Bungah Gresik. *Jurnal Bk Unesa*.
- [10] Sugiyono (2014). *Metode penelitian pendidikan* . Bandung: Alfabeta.
- [11] Azwar, S.(2001)..*Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- [12] Creswell, John W (2009); *Research Design; Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*, Sage, Los Angeles
- [13] Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan* . Jakarta; Kencana Prenada Media Groub. 2012
- [14] Prayitno & Erman Amti.(1999).*Bimbingan dan Konseling*. Bandung : Alfabeta.
- [15] Suwanto, I. (2018). Identifikasi Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Kematangan Karir Siswa SMK Negeri 2 Singkawang. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 3(1), 27-30.