

**PENERAPAN STRATEGI SELF-MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI FREKUENSI MEROKOK
PADA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 16 SURABAYA
IMPLEMENTATION OF SELF-MANAGEMENT STRATEGY FOR DECREASE THE SMOKING
FREQUENCY ON VIII GRADE OF SMPN 16 SURABAYA**

Febri Andey Wibowo

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
email: pebridower@gmail.com

Elisabeth Christiana, S. Pd., M. P

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
email: Christiana_elisabeth@yahoo.com

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji penerapan strategi *self-management* dalam membantu mengurangi frekuensi merokok pada siswa. Penelitian ini menggunakan rancangan *Pre-experiment* dengan jenis *One-Group Pre-test* dan *Post-test Design*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket perilaku merokoka siswa. Subyek penelitian ini adalah 5 orang siswa kelas VIII di SMP Negeri 16 Surabaya yang memiliki perilaku merokok tinggi. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji tanda. Berdasarkan hasil uji tanda bahwa menunjukkan tanda (-) berjumlah 5 sebagai N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan) dan x (banyaknya tanda yang lebih sedikit) berjumlah 0. Dengan melihat tabel tes binominal dengan ketentuan $N = 5$ dan $x = 0$ (z), maka diperoleh p (kemungkinan harga di bawah H_0) = 0,031. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa $0,031 < 0,05$, berdasarkan hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan rata-rata skor *pre-test* 125,6 dan rata-rata skor *post-test* 78, maka dapat dibuktikan bahwa pemberian konseling individu strategi *self-management* dapat menurunkan frekuensi merokok pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 16 Surabaya.

Kata Kunci: Penerapan Strategi Self-Management, Frekuensi Merokok Pada Siswa

ABSTRACT

This research's goal is for examining the implementation of self-management strategy in decreasing the smoking frequency on student. This research use pre-experiment plan with one-group pre-test and post-test design. The used data collecting method was student's smoking behavior questionnaire. The subjects are 5 students from SMPN 16 Surabaya that indicates high rate of smoking behavior. The used data analysis technique was sign test. According to the sign test, (-) sign value is 5 as N (amount of pair that's indicating difference) and x (amount of lowest sign) valued by 0. And according to the table of binominal test which determinate $N = 5$ and $x = 0$ (z), than obtained the p (probability cost under the H_0) = 0,03. If α (standard error) value is 5% or 0,05 than can be concluded that $0,031 < 0,05$, according to the result, so H_0 was rejected and H_a was accepted. Based on the pre-test average score (125,6) and post-test average score (78), it's provable that the application of self-management strategy can decrease the smoking frequency on VIII grade of smpn 16 Surabaya.

Keywords: implementation of self-management strategy, student's smoking frequenc

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari banyak sekali menjumpai orang merokok, baik di halte bis, di pasar, dan di tempat-tempat umum atau bahkan di rumah kita sendiri bisa melihatnya. Merokok telah menjadi budaya diberbagai bangsa di belahan dunia. Mayoritas perokok diseluruh dunia adalah kaum pria, tetapi tidak menutup kemungkinan kaum perempuan merokok. Merokok tidak hanya dilakukan oleh orang dewasa saja bahkan anak sekolah sekarang sudah merokok. Meski sudah banyak iklan yang bertuliskan bahaya merokok, dimajalah maupun media masa yang menyatakan bahwa kebiasaan merokok memberikan dampak yang banyak merugikan bagi kesehatan tubuh. Akan tetapi bagi sebagian orang yang sudah terbiasa merokok, mereka tidak memperdulikannya bahkan mereka dengan bangga menghisap rokok ditempat-tempat umum. Bahkan ditempat yang sudah ada tanda “dilarang merokok” dan “area bebas rokok”. Merokok merupakan salah satu kebiasaan yang sulit untuk ditangani, karena berkaitan dengan banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi untuk merokok.

Dalam *kompas.com* gara-gara ingin membeli sebungkus rokok namun tidak punya uang, dua pelajar SMP, Maulana dan Andri menodong dua pelajar SMP lainnya di mikrolet, jumat (16/5/2008) pukul 13.00. Maulana dan Andri adalah siswa SMP swasta di kawasan Jakarta timur, sedangkan dua pelajar yang menjadi korban penodongan adalah Ibnu fatah dan Hardi siswa kelas 1 SMPN 4 yang berada dikawasan Jakarta pusat. Setelah mikrolet melaju beberapa ratus meter dari terminal bus senen, tiba-tiba Maulana dan Andri meminta paksa duit dan ponsel milik Ibnu dan Hardi. Untuk mengancam Andri mengeluarkan clurit dan menodongkan ke Ibnu dan Hardi. Ibnu dan Hardi memilih melompat dari dalam kabin mikrolet, aksi itu dilakukan saat mikrolet melintas tepat di kantor Polrestro Jakarta Pusat sambil berteriak bahwa mereka adalah korban penodongan. Polisi yang melihat kejadian langsung menghampiri Ibnu dan Hardi, lalu polisi segera menghentikan laju mikrolet, dengan mudah polisi menangkap Maulana dan Andri. Dikatakan Maulana, rencananya hasil penodongan itu akan dibelikan sebungkus rokok, Maulana dan Andri mengaku hannya mengantungi sisa uang jajan Rp 5.000. “uang ini hannya cukup untuk ongkos angkutan umum”.

Dalam *halobojonegoro.com*, disebutkan beberapa oknum kalangan pelajar mulai dari Sekolah Menengah Pertama (SMP) sampai dengan Sekolah Menengah Atas (SMA) mulai coba-coba merokok. Mayoritas adalah pelajar senior, biasanya mereka merokok seusai jam pelajaran sekolah atau ketika

istirahat. Mereka patungan dengan membeli rokok dan merokok di luar sekolah. Biasanya mereka merokok di tempat nongkrong atau di belakang sekolah. Siswa yang tahu hal ini tidak berani melapor kepada pihak sekolah dengan alasan takut akan disakiti. Yang mempengaruhi perilaku merokok ini diantaranya adalah pengaruh orang tua, pengaruh teman, faktor kepribadian dan karena iklan. Hal ini kalau dibiarkan akan sangat berpengaruh bagi kondisi fisiknya dan selanjutnya akan menghambat prestasinya di sekolah. Harus diakui banyak perokok yang mengatakan bahwa merokok itu tidak enak tetapi dari sekian banyak pamflet, selebaran, kampanye anti rokok, sampai ke bungkus rokoknya diberi peringatan akan bahaya kesehatan dari rokok, namun tetap tidak bisa mengurangi kebiasaan merokok dan jumlah perokok. Melihat uraian di atas, maka bisa dikatakan bila masalah penanggulangan merokok untuk siswa memang tidak bisa dilakukan pada satu sisi saja, namun harus melalui beberapa sistem yang terpadu. Peran serta keluarga tidak kalah penting agar anak tidak terjerumus pada kebiasaan yang tidak baik ini. Menurut Conral and Miller, dalam (Sitepoe 2000:2) menyatakan bahwa seseorang akan menjadi perokok melalui dorongan psikologis dan dorongan fisiologis. Dorongan psikologis dorongan yang menunjukan bagi penikmat rokok seperti rangsangan seksual, sebagai suatu ritual, menunjukan kejantanan (bangga diri), mengalihkan kecemasan dan menunjukan kedewasaan. Sedangkan dorongan fisiologis, adanya nikotin yang membantu ketagihan sehingga seseorang ingin terus merokok. Jadi perilaku merokok pada seseorang tidak bisa langsung distop untuk berhenti, melainkan harus melewati proses yang tidak mudah. Menurut Willis (2005) fenomena remaja merokok sudah menjadi pemandangan umum. Mereka menganggap bahwa dengan merokok akan terlihat lebih dewasa dan akan diperhatikan oleh orang lain. Padahal jika mereka mengetahui dampak yang akan ditimbulkan akibat sering merokok sangat fatal, mulai dari terserang penyakit yang kronis sampai tidak dapat terpenuhi tugasnya dan tanggung jawab sebagai seorang pelajar yaitu belajar di sekolah dan di rumah.

Kebiasaan merokok sudah dilakukan sejak duduk dibangku sekolah, yang tidak tahu tentang bahaya dan dampak bagi kesehatan. Sebagian remaja telah menganggap bahwa merokok adalah sebuah kebutuhan yang tidak bisa dielakkan, kebutuhan untuk bergaul, kebutuhan

untuk santai dan berbagai alasan yang membuat rokok adalah hal biasa. Merokok kian digemari oleh hampir semua kalangan khususnya pelajar salah satu SMPN di Surabaya yang memiliki kebiasaan merokok baik dilingkungan sekolah maupun diluar. Dampak rokok itu sendiri justru pada perokok pasif yaitu orang yang tidak merokok tapi menghisap atau terkena paparan rokok orang lain. Banyak faktor yang mempengaruhi siswa merokok diantaranya adalah pengaruh orang tua, pengaruh teman, faktor kepribadian dan iklan.

Dari hasil wawancara dengan guru BK di SMPN 16 Surabaya di dapatkan data bahwa siswa kelas VIII rata-rata merokok lebih menonjol dibandingkan dengan kelas yang lainnya. Saat peneliti melaksanakan PKL di SMPN 16 Surabaya pada bulan desember 2014 ditemukan juga siswa merokok di lingkungan sekolah. Ditemukan lima siswa yang merokok di depan laboratorium computer. Siswa tersebut merokok pada jam istirahat terkadang juga pada jam kosong. Hal tersebut diketahui oleh guru mata pelajaran yang sedang berpatroli. Kegiatan merokok yang dilakukan tersebut berdampak pada kesehatan pada diri siswa, siswa bisa menjadi ketergantungan terhadap rokok, menjadi boros dan sulit mengatur keuangan. Karena uang yang seharusnya untuk makan atau membeli jajan akan dibelikan rokok, sehingga untuk memenuhi kebutuhannya tidak jarang siswa meminta uang kepada teman-temannya.

Melihat dampak negatif yang timbul akibat merokok yang dilakukan siswa, hal tersebut tidak boleh dibiarkan. Penanganan yang dilakukan salah satunya dengan pemberian konseling pada siswa yang bermasalah. Konseling dari konselor merupakan proses komunikasi bantuan yang sangat penting dalam menangani maupun menanggulangi masalah perilaku merokok, terutama merokok di lingkungan sekolah. Konseling merupakan layanan yang dilakukan oleh seorang konselor terhadap seorang konseli dalam rangka pengentasan masalah pribadi konseli dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi secara langsung antara konseli dan konselor dalam rangka membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami konseli (Prayitno, 2004). Pada penelitian ini Strategi yang digunakan dalam mengatasi perilaku merokok pada siswa adalah strategi *self management*. Terkait dengan perilaku merokok pada siswa, peneliti membantu siswa agar mereka dapat mengarahkan perilakunya sendiri ke yang

lebih baik dengan mengimplementasikan ketiga teknik dalam self-management. Penerapan teknik *self management* dengan mengkombinasikan dari ketiga teknik tersebut akan lebih berguna dibandingkan dengan menggunakan satu teknik saja. Pemberian layanan bimbingan dan konseling dengan penerapan strategi *self-management* dengan ketiga teknik tersebut diharapkan siswa mampu mengurangi frekuensi merokok. Siswa yang biasanya mampu menghabiskan 1 pak rokok dalam sehari, menjadi berkurang 3-5 batang rokok per hari.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, karena ada suatu perlakuan (*treatment*) yang di terapkan oleh peneliti. Menurut Sugiyono (2008 : 72), penelitian eksperimen diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian semu dengan pendekatan case study dengan model *Pre Test – Post Test One Group Design*. Pendekatan ini diberikan pada satu kelompok tanpa kelompok pembanding. Kelompok eksperimen pada penelitian ini akan diberikan tes awal (Pre Test) dengan menggunakan angket. Kemudian diberikan perlakuan selama jangka waktu tertentu dengan menggunakan layanan informasi, dan diberikan tes akhir (Post Test) melalui angket yang sama.

Untuk penelitian Pre Eksperimental Design dengan metode *pretest-posttest group design*, yaitu eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding.

Data yang diperoleh dari penelitian ini adalah data kuantitatif yang berasal dari analisis angket dan berupa persentase persebaran persepsi siswa pada layanan Bimbingan dan Konseling. Dari data kuantitatif tersebut kemudian diinterpretasikan dalam bentuk simpulan mengenai kondisi persepsi siswa pada layanan Bimbingan dan Konseling di empat sekolah yang dijadikan lokasi penelitian.

Tahap penelitian yang dilakukan peneliti terbagi

menjadi tiga yaitu:

1. Tahap Persiapan

- Menemukan masalah
- Menentukan judul penelitian
- Mengadakan telaah pustaka
- Menyusun proposal
- Mengajukan proposal
- Mengurus surat ijin penelitian

2. Tahap Pelaksanaan

- Mengumpulkan sumber data

- b. Analisis data sesuai dengan metode penelitian

3. Tahap Penyelesaian

- Menulis laporan hasil analisis yang disusun sistematis
- Melakukan publikasi melalui seminar

Subjek Penelitian

Dalam penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Surabaya yang teridentifikasi memiliki perilaku merokok. Untuk menentukan subjek penelitian, maka dilakukan pengukuran terhadap 48 siswa yang berada di kelas VIII tersebut dengan pemberian angket perilaku merokok.

Hasil dan Pembahasan

Pemberian angket tersebut bertujuan untuk mengetahui skor perilaku merokok pada siswa sebelum diberikan konseling individu *self-management* untuk dijadikan subjek penelitian. Kemudian hasil pengukuran dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Kategori tersebut diperoleh dari perhitungan *Mean* dan Standar Deviasi sebagai berikut:

- Kategori tinggi = $\text{Mean} + 1 \text{ SD} \geq X$
 $= 65,119 + 24,958$
 $= 90,077 \geq X$
- Kategori sedang = $\text{Mean} - 1 \text{ SD} \leq X < \text{Mean} + 1 \text{ SD}$
 $= (65,119 - 24,958) \text{ sampai } (65,119 + 24,958)$
 $= 40,161 \leq X < 90,077$
- Kategori rendah = $X \leq \text{Mean} - 1 \text{ SD}$ (ke bawah)
 $= 65,119 - 24,958$
 $= X \leq 40,161$

Berdasarkan hasil perhitungan kategori yang tercantum dalam bab III, maka dapat disajikan hasil pengolahan data dan perhitungan angket perilaku merokok pada siswa kelas VIII sebagai berikut:

Tabel 4.1
Data Hasil Pencarian Subjek Penelitian

No.	Nama	Skor	Kategori
1	M. Ridwan F	51	Sedang
2	M. Aziz R	69	Sedang
3	M. Fillah f	95	Tinggi
4	A. Fathem S Y	59	Sedang

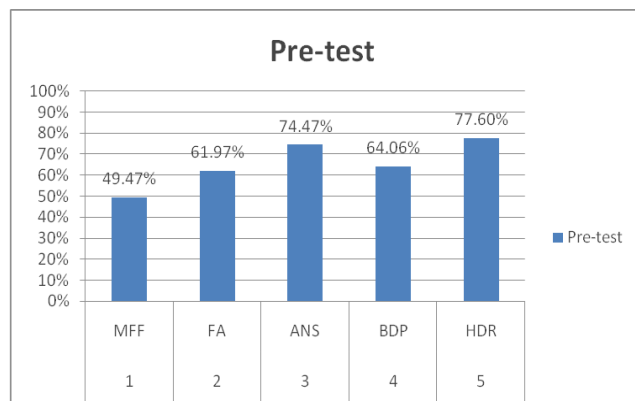
5	M. Fahri	66	Sedang
6	Slamet N	65	Sedang
7	Dimas Putra	48	Sedang
8	Muhammad F	53	Sedang
9	Mohammad A	61	Sedang
10	Ibrahim	54	Sedang
11	A. Wahyu	53	Sedang
12	Rizky S. P	52	Sedang
13	M. Sukron	54	Sedang
14	Achmad M	53	Sedang
15	Radinoer	59	Sedang
16	Agung H	55	Sedang
17	Eka Kurniawan	62	Sedang
18	Ferry A	54	Sedang
19	Kresna A	54	Sedang
20	Muhammad F. U	89	Sedang
21	Ahmad Firman	48	Sedang
	Fernanda	57	Sedang
23	Ferdi Ardian	119	Tinggi
24	Riski Arifan	55	Sedang
25	Faisal Arif	56	Sedang
26	Much. Ananda	53	Sedang
27	Danar Y	54	Sedang
28	Ezha	48	Sedang
29	Yuma Indra C	60	Sedang
30	Aditya N. S	143	Tinggi
31	Ariel A.	54	Sedang
32	Bakti Dwi P.	123	Tinggi
33	Carolus C	50	Sedang
34	Gangga P	57	Sedang
35	Helmy R	59	Sedang
36	Hendra Dwi R.	148	Tinggi
37	Hosea E.	54	Sedang
38	I gusti Bagus P	52	Sedang
39	Jepri Yudha S.	49	Sedang
40	Maulana D.	51	Sedang
41	Moch. Wahyu s.	88	Sedang
42	William J	51	Sedang

Dari hasil pedoman pengkategorian tersebut, diketahui 5 siswa dalam kategori tinggi. Sehingga 5 siswa tersebut dijadikan sebagai subjek penelitian. Hasil *pre-test* terhadap subjek penelitian dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.2
Data Hasil Angket Pre-test Perilaku Merokok

No.	Nama Siswa (Nama Samaran)	Skor	Kategori
1	MFF	49.47%	Tinggi
2	FA	61.97%	Tinggi

3	ANS	74.47%	Tinggi
4	BDP	64.06%	Tinggi
5	HDR	77.60%	Tinggi



Gambar Diagram 4.1

Hasil Pre-test Perilaku Merokok Siswa

Setelah mengetahui hasil *pre-test*, maka diberikan perlakuan konseling individu dengan menggunakan strategi *self-management*.

Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian yang dilakukan merupakan jenis penelitian *pre-experimental design* dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test design*. Jenis penelitian ini tergolong penelitian yang kurang sempurna karena tidak ada kelompok pembanding sehingga hasilnya tidak diketahui keterandalannya. Hal ini menjadi kelemahan dari jenis penelitian *pre-experimental design*.

Berdasarkan hasil analisis angket *pre-test* yang telah disebarkan kepada siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Surabaya terdapat 5 siswa yang memiliki skor tinggi yang kemudian dijadikan subjek penelitian. Kelima siswa tersebut adalah MFF, FA, ANS, BDP dan HDR, yang kemudian diberikan perlakuan konseling dengan strategi *self-management* sebanyak 5 kali pertemuan.

Kelima siswa yang dijadikan subjek penelitian oleh peneliti berdasarkan hasil dari *pre-test* masing-masing mempunyai permasalahan yang sama yaitu perilaku merokok yang bisa dikatakan cukup mengganggu diri mereka dan sekolah, tetapi faktor yang mempengaruhi mereka merokok juga berbeda setiap siswanya, seperti yang pertama subjek MFF yang melatar belakangi dia merokok karena mengikuti teman-temannya yang merokok, MFF yang dulunya tidak merokok sekarang menjadi merokok karena terpengaruh perilaku teman-temannya yang merokok. Tetapi MFF tidak pernah merokok di lingkungan sekolah, dia biasanya merokok diluar lingkungan sekolah. Dalam sehari MFF bisa menghabiskan 1-3 batang rokok, setelah diberikan perlakuan dengan penerapan *self-management*,

frekuensi merokok MFF menurun menjadi 1 batang rokok dalam sehari. Sedangkan FA merokok karna keinginannya sendiri, dalam keluarganya ayah FA juga merokok, subjek FA suka bermain game online. Waktu main game online FA juga diselingi sambil merokok, dalam sehari FA bisa menghisap 1-2 batang rokok. Setelah diberikan penerapan *self-management* dengan mengombinasikan 3 strategi yaitu, *self-monitoring*, *stimulus control* dan *self-reward* frekuensi merokok subjek MFF menurun menjadi 1 batang rokok perhari dan dia juga mampu mengurangi bermain game online yang menimbulkan keinginannya untuk merokok. Subjek selanjutnya adalah ANS, berbeda dengan subjek sebelumnya dia merokok karna di ajari oleh saudaranya sendiri sejak SD, waktu itu ANS belum mengerti tentang bahaya merokok, tetapi untuk saat ini meskipun sudah mengetahui bahaya merokok ANS tetap merokok karena suda menjadi kebiasaanya dalam sehari-hari. Dalam sehari ANS bisa menghisap 1-5 batang rokok. Keinginan merokok ANS muncul waktu di tempat penitipan sepeda yang berada di luar sekolah dan setelah makan. Setelah di terapkan *self-management*, subjek ANS mampu mengurangi frekuensi merokoknya meskipun pertama sulit untuk tidak merokok tetapi ANS mampu dan terus berusaha untuk mengurangi frekuensi merokoknya menjadi 1-2 batang perhari dan mampu mengontrol setelah makan tidak merokok. Selanjutnya subjek BDP ini merokok karena keinginannya sendiri tanpa ada paksaan dari teman-temannya dan orang lain, dalam sehari subjek BDP bisa menghabiskan 1-5 batang rokok. Waktu merokok BDP biasanya waktu berangkat sekolah dan waktu pulang sekolah dan warung kopi. BDP tidak pernah merokok di dalam lingkungan sekolah karena dia takut ketahuan oleh pihak sekolah. Penerapan *self-management* kepada subjek BDP mampu mengurangi frekuensi merokoknya menjadi 1-3 batang rokok perhari, dia juga mampu mengontrol perilaku merokoknya waktu diwarung kopi atau waktu bersama teman-temannya yang merokok. Dan yang terakhir yaitu subjek HDR, dia sudah mulai merokok sejak SD. HDR merokok karna mengikuti teman-temannya yang juga merokok. Dalam sehari HDR bisa menghabiskan 1-7 batang rokok, HDR pernah merokok di dalam lingkungan sekolah dan ketahuan oleh gurunya, sejak itu HDR tidak merokok di dalam lingkungan sekolah lagi. Sekarang HDR merokok pada waktu pulang sekolah kadang juga merokok di warung kopi yang dekat dengan rumahnya dan ketika berada di tempat penitipan sepeda yang berada di luar sekolah. Setelah diberikan penerapan *self-management* dengan mengombinasikan 3 strategi yaitu, *self-monitoring*, *self-control* dan *self-reward*, subjek HDR mampu

mengurangi frekuensi merokoknya menjadi 1-5 batang rokok perhari.

Perubahan perilaku merokok pada siswa tidak menunjukkan hasil yang sama pada setiap siswa. Hal ini dikarenakan berbagai faktor yang mempengaruhi, antara lain latar belakang keluarga, dan lingkungan. Selama penelitian ditemukan faktor yang berpengaruh terhadap perilaku merokok siswa adalah faktor lingkungan, dimana faktor lingkungan ini juga menjadi faktor penting dalam pembentukan perilaku siswa. kelima siswa yang menjadi subjek peneliti sangat bisa memahami setiap langkah. Sudut pandang mereka terhadap rokok berubah yang rokok bisa membuat terlihat keren dan bisa merasa santai, sekarang menjadi rokok adalah penyebab boros uang saku dan juga dapat merusak kesehatan dengan menerapkan *self-management*. Secara garis besar pelaksanaan strategi *self-management* yang diberikan kepada kelima siswa yang memiliki skor tertinggi dalam perilaku merokok sangat bermanfaat bagi mereka, yang tentunya akan berdampak terhadap kegiatan belajar mereka sewaktu di sekolah ataupun saat di rumah.

Dari kelima siswa tersebut setelah diberikan perlakuan dapat dilihat adanya penurunan frekuensi merokoknya. Untuk mengukur perbedaan hasil siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan, siswa diberikan *post-test* dengan mengisi angket perilaku merokok yang sama dengan yang digunakan ketika *pre-test*. Dari hasil *post-test* tersebut, diketahui ada perbedaan dari 5 siswa tersebut setelah diberi perlakuan dengan strategi *self-management*.

1	MFF	49.47%	32.29%	17.18 %
2	FA	61.97%	48.18%	13.79 %
3	ANS	74.47%	41.66%	32.81 %
4	BDP	64.06%	41.66%	22.4%
5	HDR	77.60%	39.06%	38.54 %

Pada tabel diatas dapat dilihat adanya perbedaan skor akhir (*post-test*) setelah diberikan perlakuan dengan skor awal (*pre-test*). Hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan uji tanda juga menunjukkan bahwa penerapan strategi *self-management* dapat menurunkan frekuensi merokok siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Surabaya. Dengan melihat pada tabel tes binomial pada ketentuan $N = 5$ dan $X = 0$ maka diperoleh $p = 0,031$. Apabila ditetapkan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 dan $p = 0,031$, maka dapat diketahui bahwa $0,03 < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa ada perubahan skor frekuensi merokok siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Surabaya antara sebelum dan dengan sesudah penerapan strategi *self-management* yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa strategi *self-management* dapat dijadikan alternatif bagi siswa yang memiliki frekuensi merokok, yang mungkin bisa mengganggu kegiatan belajarnya ketika di sekolah. Dengan menerapkan strategi *self-management*, siswa bisa mengurangi frekuensi merokoknya meskipun tidak bisa langsung berhenti merokok tetapi siswa mampu mengurangi frekuensi merokoknya. Dengan kata lain *self-management* dapat membantu untuk mengurangi frekuensi merokok siswa dengan mengobinasikan 3 strategi yaitu, *self-monitoring*, *stimulus control*, dan *self-reward*.

Tabel 4.5

Perbedaan Hasil Skor *Post-Test* dan *Pre-Test*

No	Subjek	<i>Pre-test</i> (Skor awal)	<i>Post-test</i> (Skor akhir)	Jumlah penurunan skor
----	--------	--------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

PENUTUP

Simpulan

A. Simpulan

Berdasarkan hasil *pre-test* siswa kelas VIII SMPN 16 Surabaya 5 siswa yang termasuk dalam kategori siswa yang memiliki perilaku frekuensi merokok tinggi, selanjutnya siswa tersebut diberikan perlakuan konseling dengan menggunakan strategi *self-management* dan menggunakan 3 teknik *self-monitoring*, *self-control* dan *self-reward* dengan 5 pertemuan konseling. Setelah pemberian perlakuan

selesai, selanjutnya siswa diberikan angket lagi perilaku merokok (*post-test*) yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan skor pada 5 siswa yang sudah diberikan perlakuan, setelah memperoleh perlakuan berupa penerapan strategi *self-management*, dan hasil menunjukkan bahwa ada penurunan skor pada perilaku merokok siswa. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh positif dalam penerapan strategi *self-management* terhadap perilaku merokok siswa di SMPN 16 Surabaya.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, maka ada beberapa saran yang diberikan sebagai berikut:

1. Bagi konselor sekolah
Dengan adanya penelitian yang menunjukkan penurunan perilaku merokok siswa setelah pemberian konseling individu *self-management*, maka diharapkan konselor sekolah menggunakan strategi *self-management* sebagai alternatif dalam membantu siswa yang memiliki masalah khususnya tentang perilaku merokok.
2. Bagi pihak sekolah
Hasil dalam penelitian ini hendaknya dijadikan sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di sekolah.
3. Bagi peneliti lain
Bagi peneliti lain hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan perilaku merokok.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia A. (2009). *Gambaran Perilaku Merokok pada Laki-laki. Skripsi* yang tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Ari, Tris Ochtia S, Neila, R & Mira, Eliza (2003). Empati dan Perilaku Merokok di tempat Umum. *Jurnal Psikologi*, 2. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. (di unduh 21 Januari 2016).
- Arif, Suhardi, 2013. Beberapa oknum kalangan pelajar mulai dari Sekolah Menengah Pertama (SMP) sampai dengan Sekolah Menengah Atas (SMA) mulai mencoba- coba merokok, (Online), (<http://www.halobojonegoro.com/siswa-merokok/>), diakses 24 juni 2015).
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Syaifudin. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Corey, Gerald. 2010. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan oleh E Koeswara. Bandung: Refika Aditama.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2011. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Fauzan, Lutfi. (1992). Pengubahan Kebiasaan Belajar Siswa SMA dengan Siasat Kelola Diri. Malang: Tesis S2 FPS IKIP Malang.
- Hans, Tandra, 2011. Merokok dan Kesehatan (online). (<http://www.kompas.com/kompascetak/0306/30/opini/398215.htm>), diakses 4 september 2015).
- Hasnida dan Kemala I. (2005). Hubungan Antara Stres dan Perilaku Merokok pada Remaja Laki-Laki. *Psikologia*, 1 (2), 105-111.
- Hurlock, E. B. 2003. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Indah, Septiyaning, 2013. *Rokok mulai menyasar ke bocah cilik*, (Online), (<http://www.solopos.com/2013/06/02/duh-60-siswa-sd-di-mojosongo-pernah-merokok-412199>), diakses 24 juni 2015).
- Komalasari, D & Helmi, A.F. 2000. *Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Pada Remaja*. [Avin.staff.uqm.ac.id/data/jurnal/perilaku-merokok-412199.pdf](http://avin.staff.uqm.ac.id/data/jurnal/perilaku-merokok-412199.pdf), 4 November 2012.

- Komalasari, D. & Helmi, AF. (2000). Faktor-Faktor Penyebab perilaku Merokok Pada Remaja. Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada press.
- Latipun. 2006. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Liang The Gie. 2000. *Cara Belajar yang Baik Bagi Mahasiswa (edisi kedua)*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Muslimin. 2013. *Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Siswa di SMP Negeri Kecamatan Babat. Skripsi: Tidak Diterbitkan*. Surabaya : Unesa
- Nasution, I.K. (2007). Prilaku Merokok Pada Remaja. [Online]. Tersedia: <http://www.askep-askep.cz.cc/2010/03/1#cx18x95FAFhtml>. [1 Januari 2012].
- Nur Widiyanti, Agustin. 2013. Penerapan Latihan Asertif untuk Meningkatkan kemampuan Menolak Ajakan Teman untuk Merokok pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Nggoro Tahun Ajaran 2012-2013. *Skripsi: Tidak Diterbitkan*. Surabaya : Unesa.
- Nursalim, Mochamad dan Suradi. 2002. *Layanan Bimbingan Dan Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nursalim, Mochamad. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Surabaya: Indeks
- Nursalim, Mochamad. Dkk. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press
- Prayitno, 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Program Pendidikan Profesi Konselor FIP-UNP.
- Prijaksono Dan Sembel. 2003. *Self-Management Guru Terbaik dan Musuh Terbesar Manusia*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo.
- Reksoatmodjo, Tedjo N. 2007. *Statistik Untuk Psikologi dan Pendidikan*. Bandung: Refika Aditama.
- Ririn, Nurliyani Budi Rayahu (2010). Pengaruh Metode 5As Terhadap Sikap Rokok. Tesis: (di unduh 21 januari 2016).
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R & D*. Bandung: Alfabeta
- Trim, B. (2006). *Merokok itu Konyol*. Jakarta Ganesa Exact.S
- Willis, Sofyan S. 2005. *Remaja dan Masalahnya: Mengupas Berbagai Bentuk Kenakalan Remaja, Seperti Narkoba, Free Sex dan Pencegahannya*. Bandung: Alfabeta.
- Zuhriyah, Erna. 2011. Penerapan Strategi Self-Management dengan Pendekatan Konseling Kelompok untuk Membantu Siswa Mengurangi Kebiasaan Merokok. *Skripsi: Tidak Diterbitkan* Surabaya: Unesa