

# PENERAPAN KONSELING KELOMPOK *BEHAVIOR* TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEROKOK SISWA KELAS XI SMK NURUL HIDAYAH BUNGAH GRESIK

**Rifqi Aini Mawaliyah**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan  
Email : ([rifqimawaliyah@mhs.unesa.ac.id](mailto:rifqimawaliyah@mhs.unesa.ac.id))

**Titin Indah Pratiwi**

Bimbingan dan konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan  
Email : ([titinindahpratiwi@unesa.ac.id](mailto:titinindahpratiwi@unesa.ac.id))

## Abstrak

Perilaku merokok merupakan kegiatan yang dilakukan oleh seseorang untuk mengonsumsi batang rokok yang telah dibakar dengan cara di hisap. Adanya fenomena di lapangan yang mengarah pada perilaku merokok siswa maka perlu peran serta berbagai pihak terutama guru BK dalam membantu siswa mengurangi perilaku merokok yaitu dengan menggunakan teknik self-management. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji efektifitas konseling kelompok behavior teknik self-management untuk mengurangi perilaku merokok siswa kelas XI SMK Nurul Hidayah Bungah Gresik. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *pre experiment* dengan rancangan penelitian yaitu *one grup pretest – post test*. metode pengumpulan data berupa angket. Teknik analisis dalam penelitian ini yaitu uji statistik *non parametrik* menggunakan uji *wilcoxon*. Subyek dalam penelitian ini adalah 6 siswa dari kelas XI memperoleh hasil pretest termasuk dalam kategori perilaku merokok tinggi.

Berdasarkan hasil analisis *test statistic* uji *wilcoxon* diketahui *Asymp. Sig. (2- tailed)* bernilai 0,027, Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan konseling kelompok behavior teknik self-management dapat mengurangi perilaku merokok siswa kelas XI SMK Nurul Hidayah Bungah Gresik.

**Kata kunci:** Konseling Kelompok Behavior, Teknik Self-Management, Perilaku Merokok

## Abstract

The smoking behavior is an activity when someone consume cigarettes that have been burned by the way in suction. The existence of the phenomenon in the field, which leads to the smoking behavior of students need to handling of various parties especially Guidance and Counseling teacher. In this case, to help students reduce the smoking behavior by using the technique of self-management. The purpose of this study was to test the effectiveness of behavior group counseling with self-management technique to reduce the smoking behavior of eleven grade students of Vocational High School Nurul Hidayah Bungah Gresik. This kind of research is pre-experiment with the design of the study is one group pretest-posttest. The metode of data collecting in this study use questionnaire form. Analytical technique in the study used the non-parametric statistical tests using Wilcoxon Test. The subjects in this study was 6 students of eleven grades, the pre-test results included in the categories of smoking behaviour.

Based on the results of the analysis with Wilcoxon Test is known that the *Asymp. Sig (2-tailed)* value 0.027, so the conclusion that the application of group counseling behavior with self-management technique can reduce the smoking behavior of students of eleven grades of SMK Nurul Hidayah Bungah Gresik.

**Keyword :** Behavior Group Counseling, Self-Management Technique, The Smoking Behavior

## PENDAHULUAN

Merokok merupakan hal yang biasa dilakukan oleh seseorang di segala usia, bagi mereka yang sudah terbiasa merokok, merokok merupakan suatu kebutuhan yang harus di penuhi dalam kehidupan sehari-hari. Merokok merupakan hal yang sulit untuk dipecahkan, karena merokok merupakan faktor yang memicu. Merokok sudah begitu terkenal di kalangan

dewasa, terutama dalam kalangan remaja, tidak menutup kemungkinan bahwa dikalangan SD pun merokok juga sudah mereka kenal. Dilihat dari segi kesehatan, merokok harus segera di hentikan khususnya bagi pelajar. Karena merokok dapat membahayakan kesehatan tubuh. Sebagian besar perokok adalah remaja terutama di dalam kawasan sekolah. Sehingga perlu adanya pencegahan sejak dini

yang harus dilakukan oleh pihak sekolah yang berkaitan. Mereka menganggap bahwa dengan merokok mereka menjadi jantan, keren dan terlihat dewasa. Namun kenyataannya merokok malah membahayakan diri sendiri.

Data menyebutkan perokok mulai merokok sebelum usia 10 tahun sejumlah 25%. Hasil survey mengenai kesehatan organ reproduksi di Indonesia pada tahun 2002 sampai 2003 menyebutkan bahwa perokok usia 10 tahun sejumlah 27,7% dan perokok di usia kurang dari 20 tahun sebesar 68% (Lindawati, 2012). Hasil penelitian Lavental dalam Mubarak (2014) kegiatan merokok dapat memicu penggunaan narkoba. Sebab dengan mengkonsumsi rokok berhubungan dengan konsumsi morfin, mariyuana, kokain dan alkohol. Kebiasaan merokok juga dipengaruhi dengan maraknya iklan rokok di berbagai media khususnya dimedia televisi, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, terutama lingkungan keluarga. Kurang lebih sekitar 75% setiap keluarga di Indonesia terdapat satu anggota keluarga yang merokok (Cahyo, 2012). Banyaknya perilaku merokok dapat juga ditinjau dari pengkajian perkembangan remaja. Erikson menjelaskan remaja merokok dapat terkait dengan proses perkembangan psikososialnya yaitu masa ketika mereka berproses untuk pencarian jati dirinya (Komalasari dan helmi, 2000).

Fenomena tersebut didukung dengan hasil wawancara dengan siswa yang merokok disekolah pada tanggal 12 Desember 2017, kebanyakan dari mereka merokok adalah karena mencoba-coba, sebagian ada yang mengatakan ikut-ikutan teman. Dan di perkuat dengan ungkapan guru bimbingan dan konseling, Nurul Mawaddah S.Pd. banyak siswa yang merokok di lingkungan sekolah, dan yang menonjol yaitu siswa kelas XI. Dikatakan juga oleh salah satu guru mata pelajaran, bahwa terdapat siswa yang merokok secara sembunyi-sembunyi. Beliau mengatakan siswa yang merokok dapat diketahui dari ciri-cirinya yaitu badannya kekurus-kekurusan, dan terlihat bermalasma-salasan. Selain itu, saat bertemu face to face tercium dari aromanya habis merokok.

Adanya fenomena tersebut di lapangan perlu peran serta berbagai pihak untuk membantu siswa dalam mengurangi perilaku merokok. Baik orang tua, tenaga kesehatan, dan guru. Terutama guru bimbingan dan konseling yang memiliki tanggung jawab memberikan layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa dalam mengurangi perilaku merokok. Penanganan mengenai perilaku merokok siswa di SMK Nurul Hidayah hanya dilakukan sebatas pemanggilan siswa untuk menggali informasi lalu pemberian hukuman, sehingga hal tersebut kurang mampu untuk mengurangi perilaku merokok siswa.

Bentuk layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada peserta didik dapat dilakukan baik dalam situasi individu maupun kelompok, salah satunya dengan memberikan konseling kelompok, hal ini karena konseling kelompok memiliki kelebihan daripada konseling individu. Pendapat Natawijaya yang dikutip oleh Kurnanto (2014) keunggulan layanan

konseling kelompok yaitu (1) dapat menghemat tenaga dan waktu, (2) dapat menyediakan banyak sumber pengetahuan dan masukan bagi konseli, (3) dapat memberikan pengalaman dalam komunitas grup konseling kelompok dan bisa meringankan beban masalah dari konseli, (4) sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan akan rasa memiliki, (5) bisa menjadi sarana untuk melatih dan mengembangkan ketrampilan dan perilaku prososial, (6) untuk menyediakan kesempatan belajar dari pengalaman nyata, (7) untuk memotivasi konseli untuk berperilaku konsisten sesuai dengan rencananya, (8) sebagai sarana eksplorasi.

Salah satu cara bantuan yang dapat diberikan guru BK adalah dengan layanan konseling kelompok behavior. Pendekatan konseling behavior adalah pendekatan yang bertitik pada perilaku konseli secara luas. Sering kali individu mengalami kesulitan karena perilaku yang tidak tepat dari umumnya. Dengan pendekatan ini konselor dapat membantu konseli dan menunjukkan bagaimana cara bertindak yang baru dan tepat, atau membantunya dalam mengubah atau menghilangkan perilakunya.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin menguji keefektifan konseling kelompok *behavior* teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku merokok siswa kelas XI SMK Nurul Hidayah Bungah Gresik.

## KAJIAN PUSTAKA

### Perilaku Merokok

Menurut KBBI (2016), perilaku adalah tindakan individu di lingkungan. Notoatmodjo (2012) menjelaskan bahwa perilaku adalah kegiatan yang dilakukan seseorang, yang diamati secara langsung maupun tidak langsung. Sedangkan menurut PP. RI. No 109, 2012, merokok adalah membakar tembakau dan dihisap asapnya yang berasal dari tanaman *nicotiana tabacum*, *nicotiana rustica*, dan tanaman lainnya yang mengandung nikotin dan tar dengan menggunakan atau tidak menggunakan bahan tambahan.

Sehingga dapat disimpulkan perilaku merokok adalah suatu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk mengkonsumsi batangnya yang telah dibakar dengan cara di hisap.

Bandura menjelaskan teori *social cognitive learning* yang menyatakan bahwa perilaku individu disebabkan oleh adanya pengaruh dari lingkungan, dan kognitif. Perilaku merokok bukan semata-mata suatu proses dari imitasi dan penguatan positif oleh keluarga maupun lingkungan sekitar, tetapi juga adanya hal-hal atas konsekuensi ketika merokok. Dilihat dari tahap-tahap perilaku merokok, teman sebaya dan keluarga merupakan lingkungan pertama kali yang dapat memberikan pengaruh.

### Konseling Kelompok Behavior

Teknik konseling *behavioral* dikembangkan atas reaksi terhadap pendekatan psikoanalisis dan aliran-aliran Freudian. Menurut *behavioral*, kepribadian

manusia yaitu perilaku. Perilaku di bentuk berdasarkan hasil dari pengalaman yang berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya. Dan pada hakikatnya manusia itu adalah unik yang memiliki pengalaman yang berbeda dalam kehidupannya. Kehidupan seseorang merupakan cerminan dari pengalaman (Latipun, 2015:91). Pendekatan konseling behavioral adalah pendekatan yang bertitik pada perilaku konseli secara luas.

Khairani menyebutkan (2014:62) tujuan konseling kelompok behavior yaitu:

- a. memberikan suasana baru
- b. menghilangkan hasil belajar tidak adaptif.
- c. menciptakan belajar yang adaptif
- d. Membantu konseli menghilangkan respons-respons lama dan mempelajari respons-respons baru yang lebih baik.

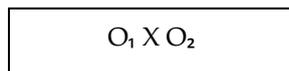
### Teknik Self-Management

Menurut Cormier & Cormier (1985:519), “*Self Management is a process which client direct their own behaviour change with any one therapeutic strategy or a combination of strategys.*” Yang artinya Self Management adalah suatu proses ketika konseli mengarahkan tingkah lakunya sendiri dengan menggunakan strategi atau kombinasi strategi. sehingga dapat disimpulkan bahwa *Self-Management* adalah suatu proses saat konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri. Tujuan dari strategi *Self Management* yaitu individu dapat memposisikan dirinya dalam situasi yang bias menghambat proses perubahan tingkah laku dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku yang tidak dikehendaki.

### METODE PENELITIAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka jenis penelitian yang sesuai adalah *pre eksperimen*.

Rancangan penelitian yang digunakan adalah "One Group Pre-test and Post-test. Peneliti menggunakan rancangan One group pretest and post test karena perihal *treatment* yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja. Adapun rancangan penelitiannya sebagai berikut :



Keterangan :

$O_1$  : *pretest* yang dilakukan sebelum diberikan konseling kelompok *behavior* teknik *self-management*

X : *treatment* yakni perlakuan berupa konseling kelompok *behavior* teknik *self-management*

$O_2$  : *posttest* yang dilakukan setelah diberikan konseling kelompok *behavior* teknik *self-management*

Lokasi penelitian dilakukan di SMK Nurul Hidayah Bungah Gresik sesuai dengan hasil observasi dan wawancara dengan guru BK di SMK Nurul Hidayah Bungah Gresik.

Pengambilan subyek dalam penelitian ini dengan teknik *nonprobability* yaitu dengan jenis *purposive samplin*. Penggunaan teknik ini lebih efektif dan efisien, karena pengambilan subyek penelitian didasarkan adanya tujuan serta pertimbangan tertentu. Dimana siswa yang memiliki skor perilaku merokok tinggi dan kemudian diberikan konseling kelompok *behavior* teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku merokok siswa SMK Nurul Hidayah Bungah Gresik

Penelitian ini melakukan pengukuran atau penilaian sebanyak dua kali. yaitu pengukuran awal (*pretest*) yang dilakukan sebelum pemberian perlakuan (*treatment*) setelah didapat hasil dari *pretest* maka selanjutnya mengambil siswa yang mendapatkan hasil berupa perilaku merokok tinggi untuk diberikan *treatment* berupa konseling kelompok *behavior* teknik *self-management*. Konseling kelompok *behavior* teknik *self-management* dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan. Setelah berakhir pemberian *treatment* baru diberikan pengukuran akhir (*post test*). Pengukuran tersebut dilakukan guna mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberi *treatment* konseling kelompok *behavior* teknik *self-management*.

Guna mendapatkan data yang sesuai dengan variabel penelitian, maka diperlukan teknik pengumpulan data. Dalam penelitian ini, menggunakan teknik pengumpulan data angket dengan judul angket perilaku merokok.

Analisis data merupakan bagian lanjutan dari pengumpulan data yang telah dilakukan, yaitu dengan mengolah segala data atau informasi yang telah terkumpul agar memiliki makna terutama untuk penelitian.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang disajikan merupakan hasil dari test awal (*pretest*) yang ginakan untuk mengetahui kondisi awal siswa yang dijadikan subyek penelitian. Pretest dilakukan pada tanggal 27 september 2018 dan intrumen yang digunakan berupa angket perilaku merokoyang diberikan kepada kelas XI di SMK Nurul Hidayah Bungah Gresik. Subjek berjumlah 21 siswa. Hasil dari penyebaran angket *pretest* lalu bagi menjadi beberapa kategori yaitu kategori rendah, sedang dan tinggi.

Subyek penelitian ini terdiri dari 6 siswa yang memiliki perilaku merokok termasuk kategori tinggi sehingga subyek penelitian tersebut dianggap perlu mendapatkan konseling kelompok *behavior* teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku merokok. Adapun rumus dalam membuat kategori sebagai berikut :

- a. Kategori tinggi  
 $= (\text{mean} + 1\text{SD}) - \text{skor maksimum}$   
 $= (128,619 + 8,980402) - \text{skor maksimum}$   
 $= 137, 599402 - \text{skor maksimum}$
- b. Kategori sedang =  $(\text{mean} - 1\text{SD})$  sampai  $(\text{mean} + 1\text{SD})$   
 $= (128, 619 - 8,980402)$  sampai  $(128, 619 - 8,980402)$

= (119,638598) sampai (137,599402)

- c. Kategori rendah  
 = skor minimum sampai (mean - 1SD)  
 = skor minimum sampai (128, 619 - 8,980402)  
 = skor minimum sampai 119,638598

Menurut pengkategorian diatas maka dapat diberikan batas kategori sebagai berikut :

- a. Kategori tinggi : 138 – 196  
 b. Kategori sedang : 120 – 137  
 c. Kategori rendah : 49- 119

Lebih lengkapnya hasil pretest perilaku merokok siswa kelas XI, dapat dilihat dari tabel dibawah :

**Tabel 1. Hasil pretest kelas XI APK**

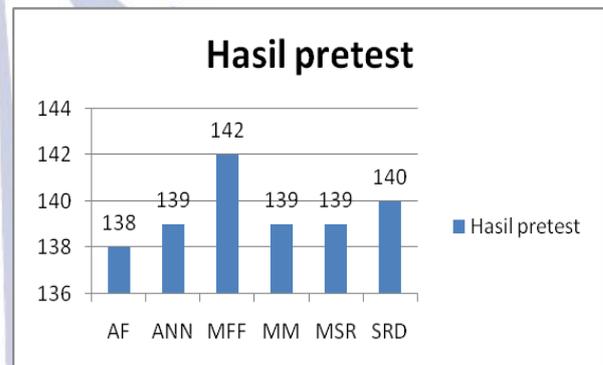
No	Nama	Skor	Kategori
1	AA	131	SEDANG
2	AF	138	TINGGI
3	AFD	117	RENDAH
4	AHR	111	RENDAH
5	ANN	139	TINGGI
6	FF	121	SEDANG
7	M	119	RENDAH
8	MAM	133	SEDANG
9	MAR	131	SEDANG
10	MDF	128	SEDANG
11	MFF	142	TINGGI
12	MIS	117	RENDAH
13	MK	120	SEDANG
14	MM	139	TINGGI
15	MRT	124	SEDANG
16	MSR	139	TINGGI
17	RL	124	SEDANG
18	S	129	SEDANG
19	SR	132	SEDANG
20	SRD	140	TINGGI
21	ZA	127	SEDANG

Dari tabel di atas diketahui bahwa terdapat 4 siswa termasuk kategori rendah, 11 siswa masuk kategori sedang dan 6 siswa masuk kategori tinggi. Sehingga 6 siswa yang masuk kategori tinggi nantinya dapat diberikan treatment atau perlakuan berupa konseling kelompok *behavior* teknik *self-management*. Dibawah ini adalah kondisi awal 6 siswa sebelum

mendapatkan treatment serta nantinya akan mendapatkan treatment berupa konseling kelompok *behavior* teknik *self-management* yaitu :

**Tabel2. Hasil pretest 6 subyek penelitian**

No	Nama	Skor	Kategori
1	AF	138	TINGGI
2	ANN	139	TINGGI
3	MFF	142	TINGGI
4	MM	139	TINGGI
5	MSR	139	TINGGI
6	SRD	140	TINGGI

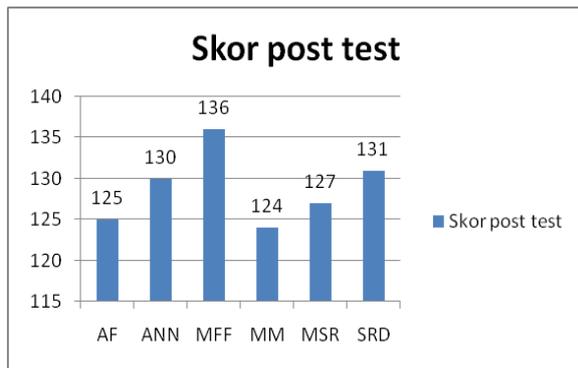


**Grafik 1. Hasil pretest 6 subyek penelitian**

Setelah konselor memberikan perlakuan atau treatment sebanyak 5 kali pertemuan, maka selanjutnya para konseli diminta untuk mengisi pengukuran akhir (*Post test*) berupa angket perilaku merokok dimana angket tersebut sama seperti pengukuran awal. Gunanya adalah untuk menilai bagaimana perubahan perilaku merokok konseli sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok *behavior* teknik *self-management*. Angket diberikan pada pertemuan akhir yaitu ada tanggal 25 oktober 2018. Berikut hasil pengukuran akhir (*post test*):

**Tabel 3. Hasil post test**

No	Nama	Skor	Kategori
1	AF	125	SEDANG
2	ANN	130	SEDANG
3	MFF	136	SEDANG
4	MM	124	SEDANG
5	MSR	127	SEDANG
6	SRD	131	SEDANG

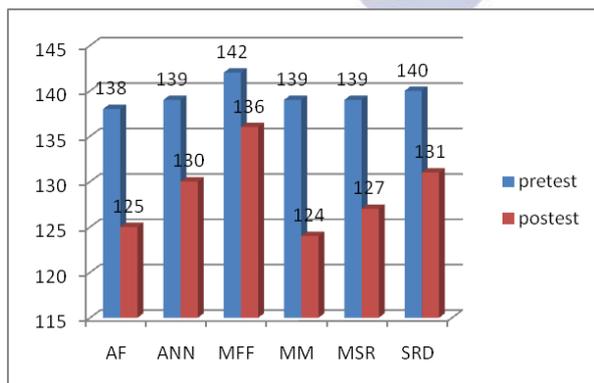


**Grafik 2. Hasil post test 6 subyek penelitian**

Guna mengetahui perbedaan skor yang diperoleh oleh konseli sebelum dan sesudah pemberian konseling kelompok behavior teknik self-management disajikan tabel di bawah ini:

**Tabel 4. Hasil pretest dan post test 6 subyek penelitian**

No	Nama	Hasil pretest	Hasil post test	Keterangan
1	AF	138	125	MENURUN
2	ANN	139	130	MENURUN
3	MFF	142	136	MENURUN
4	MM	139	124	MENURUN
5	MSR	139	127	MENURUN
6	SRD	140	131	MENURUN



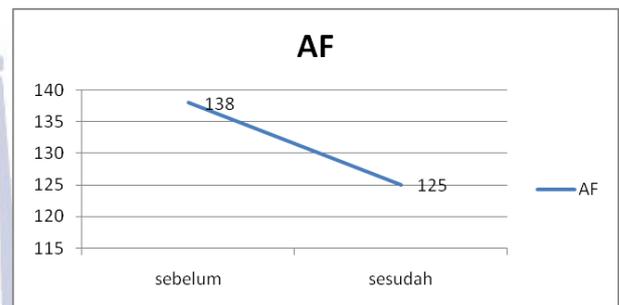
**Grafik 3. Hasil pretest dan post test 6 subyek penelitian**

Dari tabel serta grafik dapat diketahui bahwa terdapat penurunan hasil skor, dari yang sebelum perlakuan mendapatkan skor kategori tinggi setelah diberikan perlakuan menurun mendapatkan skor sedang.

#### Analisis Individu

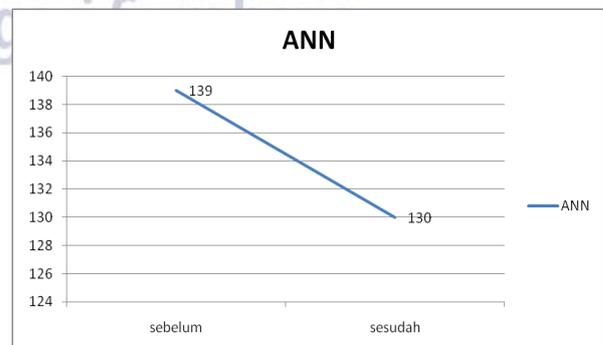
##### a. AF

Berdasarkan hasil *pretest* perilaku merokok subjek AF mendapatkan skor 138 yang termasuk dalam kategori tinggi. Bentuk perilaku merokok AF selama ini tergolong tinggi yaitu AF selalu merokok saat ia nongkrong di kantin, selain itu AF juga merokok dirumahnya secara sembunyi-sembunyi. Dengan bantuan konselor, AF melakukan penerapan strategi *self-management* untuk mengurangi perilaku merokonya. AF menyadari bahwa perilaku merokok merupakan hal buruk bagi kesehatan tubuhnya. Setelah melakukan penerapan strategi *self-management* AF sedikit demi sedikit mengurangi perilaku merokonya. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan skor dari 138 menjadi 125. Berikut adalah grafik penurunan skor merokok subjek AF :



##### b. ANN

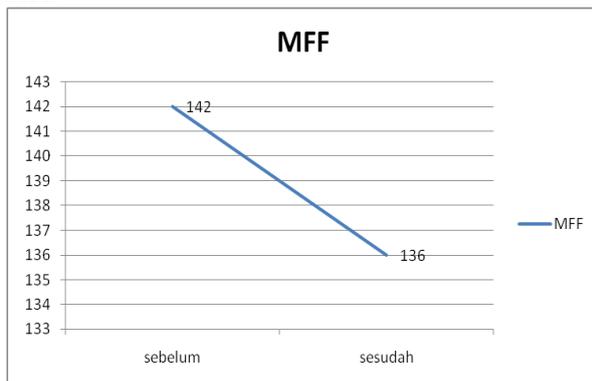
Berdasarkan hasil *pretest* perilaku merokok subjek ANN mendapatkan skor 139 yang termasuk dalam kategori tinggi. Bentuk perilaku merokok ANN selama ini tergolong tinggi yaitu ANN selalu merokok di parkir sekolah, ia selalu berangkat pagi-pagi sebelum teman-teman dan gurunya datang disekolah. Dengan bantuan konselor, ANN melakukan penerapan strategi *self-management* untuk mengurangi perilaku merokonya. ANN menyadari bahwa perilaku merokok merupakan hal buruk bagi kesehatan tubuhnya. Setelah melakukan penerapan strategi *self-management* ANN sedikit demi sedikit mengurangi perilaku merokonya. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan skor dari 139 menjadi 130. Berikut adalah grafik penurunan skor merokok subjek ANN :



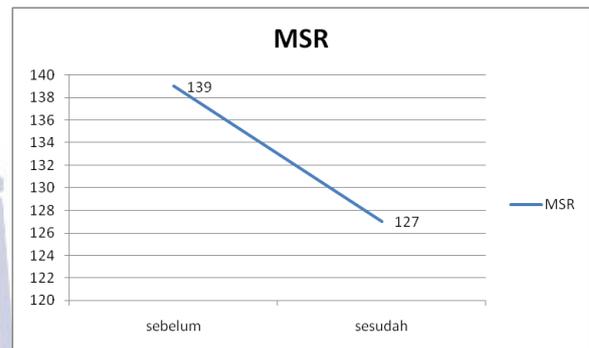
##### c. MFF

Berdasarkan hasil *pretest* perilaku merokok subjek MFF mendapatkan skor 142 yang termasuk dalam kategori tinggi. Bentuk perilaku merokok MFF selama ini tergolong tinggi yaitu MFF merokok setiap selesai

makan, dan saat ia merasa bosan. Dengan bantuan knselor, MFF melakukan penerapan strategi *self-management* untuk mengurangi perilaku merokok. MFF menyadari bahwa perilaku merokok merupakan hal buruk bagi kesehatan tubuhnya. Setelah melakukan penerapan konseling kelompok strategi *self-management* MFF sedikit demi sedikit mengurangi perilaku merokoknya. Hal ini menunjukkan bahwa MFF mengalami penurunan skor dari 142 menjadi 136. Berikut adalah grafik penurunan skor merokok subjek MFF:

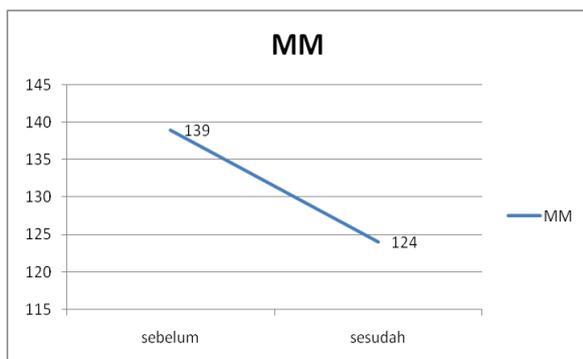


temannya. MSR merasa malu jika tidak merokok, karena semua temannya merokok. Dengan bantuan konselor, MSR melakukan penerapan stratetgi *self-management* untuk mengurangi perilaku merokoknya. MSR menyadari bahwa perilaku merokok merupakan hal buruk bagi kesehatan tubuhnya. Setelah melakukan penerapan strategi *self-management* MSR sedikit demi sedikit mengurangi perilaku merokoknya. Hal ini menunjukkan bahwa MSR mengalami penurunan skor dari 139 menjadi 127. Berikut adalah grafik penurunan skor merokok subjek MSR :



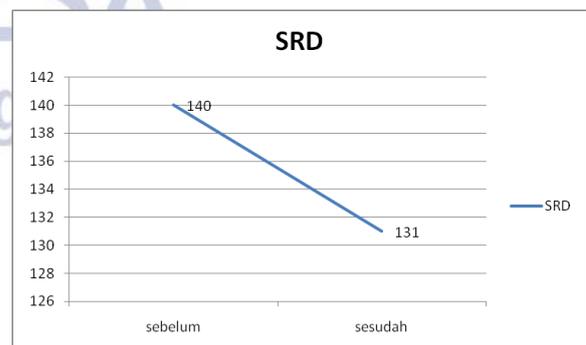
d. MM

Berdasarkan hasil *pretest* perilaku merokok subjek MM mendapatkan skor 139 yang termasuk dalam kategori tinggi. Bentuk perilaku merokok MM selama ini tergolong tinggi yaitu MM merokok di kelas saat jam istirahat, selain itu MM juga merokok di kamar mandi saat jam pelajaran di mulai, ia minta izin ke bapak dan ibu guru saat jam pelajaran untuk ke kamar mandi dan ia merokok. Dengan bantuan konselor, MM melakukan penerapan stratetgi *self-management* untuk mengurangi perilaku merokoknya. MM menyadari bahwa perilaku merokok merupakan hal buruk bagi kesehatan tubuhnya. Setelah melakukan penerapan strategi *self-management* MM sedikit demi sedikit mengurangi perilaku merokoknya. Hal ini menunjukkan bahwa MM mengalami penurunan skor dari 139 menjadi 124. Berikut adalah grafik penurunan skor merokok subjek MM :



f. SRD

Berdasarkan hasil *pretest* perilaku merokok subjek SRD mendapatkan skor 140 yang termasuk dalam kategori tinggi. Bentuk perilaku merokok SRD selama ini tergolong tinggi yaitu SRD merokok saat di rumahnya tidak ada siapapun. SRD merokok ikut-ikutan sepupunya. Dengan bantuan konselor, SRD melakukan penerapan stratetgi *self-management* untuk mengurangi perilaku merokoknya. SRD menyadari bahwa perilaku merokok merupakan hal buruk bagi kesehatan tubuhnya. Setelah melakukan penerapan strategi *self-management* SRD sedikit demi sedikit mengurangi perilaku merokoknya. Hal ini menunjukkan bahwa SRD mengalami penurunan skor dari 140 menjadi 131. Berikut adalah grafik penurunan skor merokok subjek SRD :



e. MSR

Berdasarkan hasil *pretest* perilaku merokok subjek MSR mendapatkan skor 139 yang termasuk dalam kategori tinggi. Bentuk perilaku merokok MSR selama ini tergolong tinggi yaitu MSR merokok di warung kopi, ia merokok saat berkumpul dengan teman-

Setelah mendapat data dari hasil pretest dan post test selanjutnya adalah dianalisis menggunakan uji Wilcoxon menggunakan bantuan SPSS versi 24 dan didapatkan hasil sebagai berikut.

Test Statistics<sup>a</sup>

	posttest-pretest
Z	-2,207 <sup>b</sup>

Asymp. Sig. (2-tailed) ,027

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Berdasarkan *test statistic* diatas diketahui Asymp. Sig. (2- tailed) bernilai 0,027. Karena nilai  $0,027 < 0,05$  maka dapat disimpulkan H1 diterima. Artinya terdapat penurunan perilaku merokok siswa kelas XI SMK Nurul Hidayah Bungah Gresik setelah diberikan konseling kelompok *behavior* teknik *self-management*.

Dalam penerapan streategi *self-management* peneliti menggunakan tiga teknik, yaitu *self-monitoring*, *stimulus control*, dan *self reward* yang dilakukan sebanyak 5 kali pemberian *treatment*. Kelebihan konseling kelompok yaitu lebih efisien waktu dan juga tenaga dengan melakukan konseling secara bersama-sama dengan jumlah 6 orang sekaligus yang memiliki masalah yang sama yaitu untuk mengurangi perilaku merokok siswa. Konseling kelompok memiliki kelebihan dibanding dengan setting individu, Winkel (2005) berpendapat kelebihan teknik konseling kelompok meliputi: 1) Dapat memenuhi kebutuhan konseli seperti menyesuaikan diri dengan orang lain, proses pertukar pikiran dan berbagi rasa, dapat menemukan nilai-nilai hidup, dan memandirikan konseli. 2) Individu dapat dengan luwes menyampaikan masalah dalam koneksi konseling kelompok daripada dalam konseling individu, lebih mampu menerima pendapat dari rekan atau konselor dibanding saat konseling individu, lebih terbuka apabila banyak teman yang terbuka dan tidak malu-malu, lebih terbuka terhadap tuntutan mengatur tingkah laku supaya dapat diterima di hubungan sosial.

Dalam melakukan 5 kali pertemuan selama melakukan proses konseling kelompok, secara keseluruhan proses konseling kelompok dapat berjalan dengan baik, meskipun ada kendala yang dihadapi selama proses konseling berlangsung. Di pra konseling siswa masih merasa malu untuk berbicara dan bercerita tentang masalahnya. Karena siswa sebelumnya belum pernah melaksanakan konseling kelompok. Selain itu siswa juga merasa takut dengan diadakannya konseling kelompok, siswa masih merasa canggung dan belum terbuka karena takut akan dibocorkan kepada orang lain. Dengan kerja sama yang baik antara konseli dan konselor, siswa mampu melaksanakan kegiatan dengan baik sehingga dapat berjalan dengan lancar. Dari hasil konseling kelompok teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku merokok, siswa memang belum memberikan pengaruh besar dalam menyelesaikan perilaku merokok tersebut secara keseluruhan. Namun penerapan dengan strategi *self-management* mampu untuk mengurangi perilaku merokok siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini.

## PENUTUP

### Simpulan

Penelitian dilakukan untuk menguji efektifitas penerapan konseling kelompok *behavior* teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku merokok siswa kelas XISMK Nurul Hidayah Bungah Gresik.

Pelaksanaan penelitian diadakan di SMK Nurul Hidayah Bungah Gresik pada kelas XI dengan tingkat perilaku merokok siswa yang tinggi. Hasil pretest menunjukkan terdapat 6 siswa yang memiliki perilaku merokok tinggi sehingga 6 siswa tersebut dijadikan subyek penelitian.

Sebelum diberikan konseling kelompok *behavior* teknik *self-management* perilaku merokok yang tinggi dilihat dari skor *pretest*, dan setelah mendapatkan konseling kelompok *behavior* teknik *self-management* terjadi penurunan perilaku merokok dilihat dari skor *post test*. Hasil Uji *wilcoxon* dengan bantuan SPSS versi 24 Asymp. Sig. (2- tailed) 0,027 dengan taraf kesalahan 5% atau 0,05 dengan asumsi apabila Asymp. Sig. (2- tailed) lebih besar dari taraf kesalahan 0,05 maka H1 ditolak. Karena nilai  $0,027 < 0,05$  maka dapat disimpulkan H1 diterima. Artinya terdapat penurunan perilaku merokok siswa kelas XI SMK Nurul Hidayah Bungah-Gresik setelah diberikan konseling kelompok *behavior* teknik *self-management*. Sehingga konseling kelompok *behavior* teknik *self-management* dapat digunakan sebagai alternatif dalam mengurangi perilaku merokok siswa.

### Saran

Dari penelitian yang dilakukan, peneliti dapat memberikan saran yaitu :

1. Bagi guru bimbingan dan konseling  
Memberikan bekal untuk pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling baik kelompok maupun individual menggunakan konseling *behavior* teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku merokok siswa
2. Bagi pihak sekolah  
Diharapkan hasil penelitian tersebut menjadi bahan masukan kedepannya bagi BK di sekolah
3. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan peneliti lain untuk penelitian lebih lanjut, yang berkaitan dengan perilaku merokok siswa menggunakan konseling kelompok *behavior* teknik *self-management*

### DAFTAR PUSTAKA

- Aula, L.E. 2010. *Stop Merokok!*. Yogyakarta. Garailmu.
- Cahyo, K. Wigati, P.A. & Shaluhiyah, Z. 2012. *Rokok, Pola Pemasaran dan Perilaku Merokok Siswa SMA di Kota Semarang*. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 11:1.
- Khairani, Makmun. 2014. *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: CV Aswaja Pressindo.
- Komalasari, dkk. 2011. *Pembelajaran Kontekstual Konsep dan Aplikasi*. Bandung: PT Refika Aditama.

Kurnanto, E. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung: CV Alfabeta.

Latipun. 2015. *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.

Lindawati, Bara Miradwiyana dan Sumiati. 2012. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Siswa-Siswi SMP di Daerah Jakarta Selatan Tahun 2011*. *Jurnal Health Quality*, 2 No.4, 189-200.

Notoadmodjo, Soekidjo. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nursalim, Muhammad. 2014. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Surabaya: Indeks.

Presiden Republik Indonesia. 2012. *Peraturan Pemerintah No. 109 tahun 2012 tentang Pengamanan Bahan yang Mengandung Zat Adiktif Berupa Produk Tembakau Bagi Kesehatan*. Jakarta : Sekretaris Negara.

Winkel. 2005. *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: Gramedia Pustaka Tama.

