

## PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK MANAJEMEN DIRI UNTUK MEREDUKSI KEBIASAAN MEROKOK SISWA KELAS XI SMK

Mei Risiqyah, Retnaningdyastuti, Desi Maulia  
Universitas PGRI Semarang, /Jl.Sidodadi Timur Nomor 24-Dr.cipto  
semarang, 8448217

Email: [meirisqiyah05@gmail.com](mailto:meirisqiyah05@gmail.com), [retna834@gmail.com](mailto:retna834@gmail.com)  
[desimaulia.skripsi@gmail.com](mailto:desimaulia.skripsi@gmail.com)

**Abstrack.** This research is motivated by the large number of vocational students who have the habit of smoking, especially in class XI. The purpose of this study was to determine whether there was an effect of group counseling services with self-management techniques to reduce students' smoking habits in class XI SMK Darussalam Kalibakung Tegal in the 2021 academic year. The data collection instrument uses a Likert scale with a sample of 8 other respondents directly using non-probability sampling technique, data processing using the SPSS 15 application. The analytical technique used is the instrument validity test technique, instrument reliability test, hypothesis testing through the t-test, namely t- test which was processed with the SPSS computer program, as well as the Wilcoxon test with the Wilcoxon match pairs table index. The results of the t test, the effect of group counseling services with self-management techniques to reduce smoking habits of class XI students at SMK Darusaalam Kalibakung Tegal obtained the previous t value. sar 0.892 and t table 0.312 with Asymp. Sig (2-tailed) worth 0.012. Therefore the significance (Sig) <0.05 (5%). So it can be concluded that there is an effect of group counseling services with self-management techniques for class XI students SMK Darussalam Kalibakung Tegal.

*Keywords: Smoking habits, group counseling, and self-management.*

**Abstrak.** Penelitian ini dilatar belakangi oleh banyaknya siswa SMK yang memiliki kebiasaan merokok ,khususnya di kelas XI. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri untuk mereduksi kebiasaan merokok siswa pada kelas XI SMK Darussalam Kalibakung Tegal tahun pelajaran 2021.penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan subyek penelitian seluruh siswa kelas XI di SMK Darusaalam Kalibakung Tegal.Intrument pengumpulan data memakai skala likert dengan sampel berjumlah 8 responden lain secara langsung menggunakan teknik nonprobability sampling,pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS 15.Teknik analisis yang digunakan adalah teknik uji validitas instrument,uji reliabilitas intrumen,pengujian hipotesis mela;ui uji t yaitu t-test yang diolah dengan program computer SPSS,serta adanya uji Wilcoxon dengan indeks tabel Wilcoxon match pairs.Hasil uji t,pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri untuk mereduksi kebiasaan merokok siswa kelas XI SMK Darusaalam Kalibakung Tegal diperoleh nilai t hitung sebesar 0,892 dan t tabel 0,312 dengan Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,012.oleh karena itu signifikansi (Sig) <0,05 (5%) .Maka dapat disimpulkan bahwa ada

pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri siswa kelas XI SMK Darusalam Kalibakung Tegal.

*Kata kunci: Kebiasaan merokok, konseling kelompok, manajemen diri.*

## A. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu media atau aktivitas untuk mencerdaskan bangsa. Dalam prosesnya merupakan ujung tombak yang dalam peningkatan kualitas pendidikan. Jika kondisi tubuh seseorang baik maka akan mempermudah untuk melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari bahkan memiliki daya berfikir yang jernih dan akan memiliki kualitas belajar yang baik pula. Namun pada masa sekarang banyak anak-anak dan remaja mencoba-coba untuk merusak dirinya sendiri dengan merokok. Pada era modernisasi (gaya hidup modern) Melihat merokok mempunyai dampak positif yaitu mengurangi stress, menimbulkan perasaan nikmat dan mempercepat pergaulan antar teman. Namun adanya dampak positif merokok di satu sisi lain merokok juga banyak memiliki dampak negatif bagi kesehatan

yang masih jarang di ketahui oleh remaja.

Indonesia merupakan konsumen rokok tertinggi kelima di dunia dengan jumlah rokok yang di konsumsi pada 2002 sebanyak 182.000 miliar batang rokok, setelah Republik China (1.697.291 miliar), Amerika Serikat (463.504 miliar), Rusia (375.000 miliar), dan Jepang (299.085 miliar). Dan dari data survai Kesehatan Nasional tahun 2001 mendapatkan 54,5% laki-laki dan 1,2% wanita Indonesia berusia dari 10 tahun adalah perokok aktif. Tingginya angka ini di duga karena adanya efek ketergantungan yang ditimbulkan oleh nikotin. Selain itu juga akibat yang ditimbulkan dari efek bahaya nikotin yaitu berupa penyakit yang akan terjadi dalam jangka waktu yang cukup lama, sehingga sering kali menyebabkan kegagalan dalam upaya mencegah

atau menghentikan kebiasaan merokok.

Remaja masuk ke dalam salah satu konsumen rokok. Menurut data *Global Youth Tobacco Survey* (2009) menyebutkan bahwa prevalensi perokok remaja yang bersekolah usia antara 13-15 tahun sebesar 20,3%, meningkat dua kali lipat selama kurun waktu 3 tahun terakhir yaitu 2006–2009. Sementara itu, data *Global Adult Tobacco Survey* (GATS) 2011 menunjukkan prevalensi perokok usia 15 tahun ke atas sangat tinggi, antara lain perokok laki-laki (67,4%) dan wanita (2,7%) (Pusat Promkes Kemkes RI, 2013). Mereka bisa merokok saat berkumpul dengan teman dan saat kondisi mereka mengalami kejenuhan. Hal ini tentunya membuat para remaja semakin banyak mengkonsumsi rokok untuk mengurangi kebosanan dan ketika berkumpul dengan teman sebaya rasa solidaritas mereka semakin tinggi. Menurut Masngudin (dalam lely, 2014) salah satu tugas perkembangan

remaja yaitu sebagai siswa memiliki tanggung jawab menyesuaikan dirinya terhadap nilai-nilai yang ada di lingkungan sekolah. Pada kenyataannya masih ada siswa melakukan tindakan yang bertentangan dengan aturan di sekolah, sehingga seringkali dianggap melakukan kenakalan di sekolah.

Merokok merupakan kategori bentuk kenakalan pada taraf sedang, namun dapat memberikan kecenderungan bagi remaja untuk mengarahkan pada kenakalan yang lebih berat. Tekanan emosi dan sosial seiring proses perkembangan fisik dan psikologis pada remaja membuat remaja rentan terhadap permasalahan kesehatan reproduksi yang umum dikenal dengan triad KRR3).

Merokok juga banyak memiliki dampak negatif bagi kesehatan. Salah satu penyakit yang disebabkan oleh rokok antara lain batuk menahun, penyakit paru-paru, infertilitas, gangguan kehamilan, artherosklerosis dan

beberapa penyakit kanker seperti kanker mulut dan kanker paru-paru (Bustan, 2007). Meski semua orang tahu akan bahaya yang ditimbulkan akibat merokok, namun tetap saja jumlah perokok remaja terus meningkat. Padahal beragam permasalahan bisa timbul dari perilaku merokok antara lain yaitu masalah dengan pihak sekolah, masalah pergaulan, dan masalah lain yang berkaitan dengan dampak negatif perilaku merokok. Menurut (Wismanto & Sarwo, 2007:2) Dampak negatif bagi kesehatan perokok dalam jangka panjang antara lain : mengakibatkan berbagai macam penyakit, seperti : jantung coroner, kanker paru-paru, *bronchitis*, kanker mulut, kanker tenggorokan dan gangguan janin di dalam kandungan. Sedangkan dampak negatif bagi kehidupan sosial perokok antara lain yaitu dijauhi orang lain, tindak kriminal (pemalakan untuk membeli rokok), masalah dengan orang tua, dan lain sebagainya. Faktor eksternal yang kadang kala menjadi suatu

alasan individu merokok adalah pengaruh teman.

Pada sebagian siswa SMK yang sudah menikmati merokok adanya kecenderungan malas untuk belajar karena pada siswa akan lebih banyak menyukai merokok dengan berkumpul bersama teman-teman sebaya, sehingga menyebabkan proses pembelajaran akan mengalami tingkat kemunduran. Siswa SMK perokok cenderung mengambil keputusan untuk melanjutkan perilaku merokoknya, maka frekuensi merokok mereka akan cenderung semakin lama dan semakin meningkat. Menurut (Lventhal & Cleary dalam Mc Gee, 2005). Menurut (Abdullah, 2010) menyatakan apabila sejak dini remaja telah mengkonsumsi rokok maka akan mempengaruhi terhadap fungsi kerja otak. Hasil penelitian (Prasadj, 2008 dan Zhao, 2004) penumpukan suatu nikotin dan berbagai macam zat yang terkandung di dalam rokok akan berpengaruh terhadap motivasi belajar remaja, nilai

pelajaran, prestasi akademik, performa kelulusan dan masa depan pendidikan perokok. Maka dengan adanya dampak negatif merokok, baik dampak negatif untuk kesehatan maupun dampak negatif dalam proses pembelajaran maka perlu adanya pengawasan dari orang tua dan guru sekolah untuk mengurangi adanya merokok di kalangan remaja.

Ketika rokok tidak menjadi hal yang asing lagi bagi para siswa, maka pihak sekolah mulai mengantisipasinya. Banyak dari pihak sekolah yang memberi sanksi, salah satunya di sekolah SMK Darussalam Kalibakung Tegal. Berdasarkan dari hasil wawancara dengan Guru BK di sekolah tersebut. Pada sekitar bulan januari 2021 banyak siswa yang merokok di sekitar area sekolah dan paling banyak ditemukan di toilet sekolah. Guru BK mengetahuinya, karena ketika saat mencium tangan tercium aroma rokok pada siswa tersebut. Data dari buku pelanggaran sekolah bahwa terdapat beberapa

siswa yang sering melakukan kegiatan merokok di lingkungan sekolah. Pihak sekolah, baik Wakil Kepala Kesiswaan maupun guru Bimbingan dan Konseling sudah melakukan upaya penanganan dan pelayanan bagi peserta didik yang terbukti melakukan tindakan merokok. Namun, tindakan merokok yang dilakukan siswa masih saja terjadi dan berulang. Alasan utama menjadi perokok adalah karena ajakan teman-teman yang sukar ditolak, selain itu juga, ada juga pelajar pria mengatakan bahwa pria menjadi perokok setelah melihat iklan rokok. Menurut (Lestari, 2013), diketahui bahwa sebagian besar perokok adalah remaja sehingga perlu adanya suatu pencegahan dini yang dimulai dari pihak sekolah. Sedangkan menurut (Sitepoe, 2000:20) bahwa tindakan merokok diawali dari adanya suatu sikap, yaitu kecenderungan seseorang untuk menerima atau menolak, setuju atau tidak setuju terhadap respon yang datang dari luar dalam hal ini adalah rokok.

Pihak sekolah berupaya mewujudkan kondisi ideal yang kondusif untuk keberlangsungan kegiatan belajar dan mengajar di sekolah, yaitu peserta didik yang patuh dengan tata tertib dan juga terciptanya lingkungan sekolah yang sehat. Didukung dengan sikap yang mendukung oleh seluruh stakeholder sekolah. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mahmuddah, dkk, 2016) mengatakan bahwa konseling kelompok dengan manajemen diri dapat meningkatkan disiplin terhadap tata tertib sekolah. Layanan konseling kelompok memungkinkan peserta didik untuk memperoleh kesempatan untuk membahas dan pengentasan masalah yang dialaminya melalui dinamika kelompok..

Salah satu alternatif yang dilakukan yaitu adanya pemberian layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok memungkinkan para siswa memperoleh suatu kesempatan bagi pembahasan dan

pengentasan masalah yang dialami oleh individu melalui dinamika kelompok. Salah satu fungsi utama dari layanan konseling kelompok ini adalah sebagai suatu pengentasan yaitu terpecahnya atau teratasinya berbagai permasalahan yang dialami siswa. Sukardi (2008:64) layanan konseling kelompok adalah suatu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh adanya kesempatan untuk pembatasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dalam penelitian ini didukung juga dengan layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri.

Teknik manajemen diri merupakan penerapan teori modifikasi kebiasaan yang merupakan teknik behavioristik. Teknik manajemen diri adalah strategi yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengatur dan menerima sikapnya sendiri dengan berbagai teknik

yang mampu mengubah sikap yang maladaptif.

Nursalim (2013:26) mengemukakan bahwa manajemen diri suatu proses dimana konseli atau siswa mampu merubah dirinya sendiri kearah yang lebih baik dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi dengan tujuan agar konseli memiliki perubahan secara menetap. Sedangkan menurut penelitian yang ditulis oleh Elisabeth (2015) mengemukakan bahwa adanya pengaruh positif terhadap siswa setelah menerapkan strategi manajemen diri.. Teknik ini diharapkan siswa mampu mengubah tingkah lakunya sendiri dan mengembangkan diri berdasarkan inisiatif dan menemukan sendiri perubahan tingkah laku serta bertanggung jawab atas perubahan tingkah lakunya. Jika suatu perubahan itu didasarkan atas kemauan sendiri maka tingkah laku baru yang terbentuk akan lama dan siswa juga merasakan kesenangan

## B. LANDASAN TEORI

Menurut Suryoprajogo (2009) Rokok adalah silinder dari kertas yang berukuran panjang 70 hingga mm (bervariasi tergantung Negara) dengan diameter sekitar 10 mm yang berisi daun-daun tembakau yang telah dicacah.

Sedangkan menurut Kasim (2001) merokok itu sendiri kondisi patologik yang merupakan masalah kesehatan yang ada di dalam masyarakat karena dapat menimbulkan berbagai penyakit bahkan kematian. Rokok dan berbagai produk tembakau lainnya bersifat adiktif. Sifat yang terkandung di dalam rokok tersebut dikarenakan adanya nikotin. Nikotin adalah suatu zat psikoaktif yang bersifat adiktif yang akan menimbulkan adiksi dengan cara yang sama dengan substansi yang lainnya seperti kokain dan heroin (Sheridan & Radmacher, 1992). Merokok pada dasarnya adalah menghirup dan memasukan nikotin yakni zat adiktif yang terkandung dalam

rokok dan masuk ke dalam tubuh maka tubuh akan senantiasa membutuhkan nikotin dan itu akan selalu terpenuhi dengan jalan mengkonsumsi rokok. Jadi adanya perokok regular akan berkembang menjadi perokok berat untuk memenuhi kebutuhan nikotin yang ada di dalam tubuh.

Menurut (Vogl dkk ., 2012) sebuah penelitian di inggris menyatakan bahwa kualitas hidup seseorang akan semakin buruk terjadi jika banyaknya rokok yang di konsumsi dalam sehari semakin banyak dan terus meningkat. Jika seseorang mengkonsumsi rokok semakin hari semakin banyak bukan hanya kondisi psikis saja yang semakin buruk namun kondisi keuangan juga mengalami kebersoran. Jika hal itu terus dilakukan maka dampak kesehatan yang akan menjadi taruhanya

Tipe perokok berdasarkan *management of effect theory*, Menurut Tomkins yang dirujuk Wismanto dan Sarwo (2007:15) adalah sebagai berikut:

1. Tipe perokok yang dipengaruhi oleh perasaan positif
2. Tipe perokok yang dipengaruhi oleh perasaan negative
3. Kebiasaan merokok adaptif
4. Kebiasaan merokok yang sudah menjadi kebiasaan

### C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian *kuantitatif* dengan jenis penelitian yang bersifat eksperimen yaitu *pre- experimental design*. Menurut Sugiyono (2008:72) Metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *One- Group-Pretest-Posttest Design*, yaitu desain yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan

1. Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang membentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, sehingga memperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian di tarik kesimpulanya (Sugiyono, 2017). Variabel dalam penelitian ini terdapat Variabel bebas / *independent variable* (X) dan Variabel terikat / *Dependent variable* (Y)
2. Menurut Sugiyono (2017) Variabel bebas / Independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling kelompok teknik manajemen diri dan Menurut Sugiyono (2017) Variabel terikat / Dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam

penelitian ini adalah perilaku merokok.

#### D. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan uji validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada penelitian dengan daya yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Arikunto dalam Agus Priambodo (2016:50) mengatakan bahwa validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan suatu instrument. Suatu instrmen yang dikatakan valid menunjukkan bahwa alat ukur tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang diukur. Pada uji validitas disebutkan item soal dinyatakan valid apabila  $r_{hitung} > r_{table}$ , dan dinyatakan tidak valid apabila  $r_{hitung} < r_{table}$ . Berdasarkan distribusi signifikan 5% diketahui  $r_{tabel} = N=40=0,312$ . Di ketahui nomor item 14,17,29,30,33,37,dan 40  $r_{hitung} < r_{table}$ , maka nomor item tersebut dinyatakan tidak valid. Sedangkan nomor 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,15,16,18,20,21,22,23,24,25,26,27,28,31,32,34,35 36,38

dan  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel, maka nomer item tersebut dinyatakan valid.

Tbael 4.6 Uji Reliabilitas

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,892	32

Sumber : Analisis Hasil Uji Reliabilitas 2021

Reliabilitas berkenaan dengan derajat konsisten dan stabilitas data atau temuan suatu data yang dinyatakan reliable apabila dua atau lebih peneliti dalam obyek yang sama menghasilkan data yang sama. Menurut Sugiyono dalam Agus priambodo (2026:51-52) intrumen yang reliable dalam instrument yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur suatu obyek yang sama, akan tetapi menghasilkan data yang sama. Dra data tabel 4.6 pada uji reliabilitas dinyatakan reliable apabila  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel ,dan dinyatakan angket tidak variabel apabila  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel. Berdasarkan distribusi signifikansi 5%,diketahui  $r$  tabel

= $N=40=0.312$ .Diketahui Cronbach's Alpha 0,892  $>$  0,312,dapat disimpulkan bahwa angket dinyatakan reliable/ konsisten.

Tabel 4.7

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test

Ranks

**Ranks**

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	8 <sup>a</sup>	4,50	36,00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	8		

- a. posttest < pretest
- b. posttest > pretest
- c. posttest = pretest

Sumber : Analisis Uji Wilcoxon 2021

Berdasarkan tabel 4.7 kebiasaan perilaku merokok siswa kelas XI SMK Darussalam Kalibakung sebelum diberikan perlakuan dan setelah mendapatkan perlakuan berupa layanan kinseling kelompok dengan teknik self manajemen diri negatife ranks atau selisih negative antara kebiasaan perilaku merokok sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan adalah adanya penuurna yang terlihat dari nilai (N) 8,Mean Rank 4,50 ,dan Sum of Rank 36,00 ini menunujkaan adanya penurunan dari nilai pretest ke nilai postets.

	posttest - pretest
Z	-2,524 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,012

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Positive Rank atau selisih positif antara hasil kebiasaan perilaku merokok untuk pretest dan posttest, adalah 0, baik nilai (N), Mean Rank, maupun sum Rank. Nilai 0 ini yang artinya menunjukkan tidak adanya peningkatan setelah mendapatkan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik self manajemen diri dari nilai pretest dan nilai post test. Ties atau kesamaan nilai pre test dan post tes. Nilai Ties adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara pretest dan post test.

Sumber : Analisis Hasil uji wilconxon 2021 (Gambar 4.8)

Berdasarkan tabel 4.8 output test statistik diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,012. Nilai 0,012 lebih kecil dari pada 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa "Hipotesis diterima". Artinya ada perbedaan antara hasil kebiasaan perilaku merokok siswa setelah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik self manajemen diri untuk Pretest

dan Posttest, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik self manajemen diri siswa kelas XI SMK Darussalam Kalibakung kabupaten Tegal.

## E. PEMBAHASAN

Hasil analisis data dari 8 responden yang diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik self manajemen diri dengan pretest dan post tes penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik self manajemen diri untuk mereduksi kebiasaan siswa merokok. Berdasarkan tujuan dari penelitian ini sendiri adalah untuk mengetahui apakah kebiasaan perilaku merokok siswa adanya penurunan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik self manajemen diri. Kebiasaan perilaku merokok siswa ditunjukkan melalui beberapa aspek berupa tipe

perokok yang dipengaruhi oleh perasaan positif, kebiasaan merokok yang dipengaruhi perasaan positif, kebiasaan merokok adaptif dan kebiasaan merokok yang sudah menjadi suatu kebiasaan. Siswa perlu mengetahui dampak dari perilaku merokok agar siswa terhindar dari penyakit yang tidak diinginkan. Menurut Notoadmojo (dalam Ratri, 2009) mengemukakan bahwa “merokok terdapat berbagai macam penyakit an merupakan kebiasaan yang jelek, satu batang yang terkandung di dalam rokok adanya berbagai bahan kimia yang berbahaya untuk kesehatan”. Gas karbon monoksida, kandungan tar, gas oksida dan arsenic dalam tiap batang rokok meningkatkan resiko gangguan kesehatan pada tubuh. Sebaliknya kebiasaan ini harus dikurangi karena beberapa penyakit dapat mengintai seperti gangguan paru-paru, kanker mulut, gangguan lambung, kanker kulit dan tingkat kesuburan dan perilaku yang jelek atau buruk ini seharusnya di hindari agar kesehatan bisa terjaga dengan

baik dan bebas dari berbagai macam penyakit.

Berdasarkan hasil perhitungan deskriptif, diketahui bahwa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik self manajemn diri, gambaran kebiasaan perilaku merokok siswa dari 8 siswa termasuk dalam kriteria Sedang dengan Presentase rata-rata 61,12%. Hal ini menunjukkan sebagian besar siswa belum memiliki pengetahuan mengenai dampak buruk dari kebiasaan perilaku merokok. Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik self manajmen diri presentase rata-rata dari delapan siswa mengalami penurunan menjadi 31,21 % termasuk dalam kriteria rendah, dan mengalami presentasi penurunan rata-rata siswa sekitar 29,89%.

Tipe perokok yang dipengaruhi oleh perasaan positif sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik self manajemen diri sebesar 98,43% dan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik

self manajemen diri sebesar 43.31%, dengan presentase penurunan 55.12%. Aspek kebiasaan merokok yang dipengaruhi perasaan negatif sebelum diberikan layanan konseling kelompok sebesar 82,81% dan setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik self manajemen diri sebesar 50,78 dengan presentase penurunan sebesar 32,03%. Aspek kebiasaan merokok adaptif sebelum diberikan layanna konseling kelompok sebesar 94,53% dan setelah diberikan layanan konseling kelompok sebesar 42,96 dengan presentasi penurunan sekitar 51,575%, Sedangkan kebiasaa merokok yang sudah menjadi kebiasaan sebelum diberikan layanna konseling kelompok sebesar 84,37% dan setelah diberikan layanan konseling kelompok sebesar 46,87% dengan presentase penurunan sekitar 37,5%.

manajemen diri yang dilakukan pada iswa dengan cara:

- 1) Tahap pemebentukan
- 2) Tahap peralihan,

- 3) Tahap kegiatan
- 4) Tahap pengakhiran.

Output test statistik diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,012. Nilai 0,012 lebih kecil dari  $<0,05$  maka dapat disimpulkan "Hipotesis diterima". Artinya ada perbedaan antara hasil penurunan kebiasaan perilaku merokok setelah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik self manajemen diri untuk Pretest dan Post test, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok teknik self manajemen diri untuk mereduksi kebiasaan merokok siswa di SMK Darussalam

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri untuk mereduksi kebiasaan merokok siswa kelas XI SMK Darussalam Kalibakung Tegal dapat diambil kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri berpengaruh dalam mereduksi kebiasaan siswa merokok.

Kebiasaan ssiwa merokok kelas XI SMK Darussalam kalibakung sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri (Pretset) termasuk dalam kategori sedang. Kebiasaan merokok siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik manajmen diri (Post test) dalam kategori rendah. Kebiasaan merokok siswa kelas XI SMK Darussalam sebelum diberikan perlakuan dan setelah mendapatkan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri, negative Rank atau selisih negative antara kebiasaan merokok siswa sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan adanya penurunan yang terlihat dari nilai (N) 8, Mean Rank 4,50 san Sum of Rank 36,00 menunjukkan adanya penurunan dari niali pretest ke postets.

Nilai 0 menunjukkan tidak adanya kenaikan dari nilai pretest ke niali postets .Positif Rank seleisih positif antara kebiasaan merokok siswa untuk pretets dan psotes adalah ,yang terlihat dari data

psoitif (N) 0, artinya siswa mengalami penurunan setelah mendapatkan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik manajmeen diri. Ties atau kesamaan jumlah rangking positif atau Sum Ties adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara Pretest dan Posttets.

Output test statistic diketahui Asymp Sig ( 2-tailed) bernilai 0,012. Nilai 0,012 lebih kecil, dari  $<0,05$  ,maka dapat disimpulkan bahwa “Hipotesis diterima”. Artinya ada perbedaan anantara hasil mereduksi kebiasaan merokok siswa dengan teknik manajemen diri untuk Pretest dan Postets, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok teknik manajemen diri untuk mereduksi kebiasaan merokok siswa kelas XI SMK Darusaalam kalibakung Tegal.

## F. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, maka ada beberapa saran yang

dapat disampaikan sebagai bahan pertimbangan, antara lain:

1. Peserta didik diharapkan belajar giat dan selalu mencari info terkait kandungan berbahaya yang terkandung di dalam setiap batang rokok agar peserta didik mampu menjaga kesehatan dan nantinya jika kesehatan terjaga maka aktifitas yang dilakukan akan lebih baik dan terutama dalam proses pembelajaran akan lebih fokus dan disiplin dalam tata tertib sekolah.

2. Bagi guru BK SMK Darussalam Kalibakung Tegal diharapkan agar dapat mengaplikasikan layanan konseling kelompok teknik manajemen diri ini untuk nantinya dapat mereduksi kebiasaan merokok siswa yang nantinya akan menunjang prestasi akademik maupun non akademik peserta didik.

Bagi kepala sekolah SMK Darussalam Kalibakung sebagai penanggung jawab BK di sekolah, diharapkan hasil penelitian ini menjadi acuan bagi kepala sekolah

sebagai kajian dan evaluasi terkait untuk mereduksi kebiasaan merokok siswa. Sehingga perlu adanya pendekatan lebih lanjut terutama pada siswa yang mengalami tingkat merokok yang tinggi

#### G. DAFTAR RUJUKAN

- 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
- Ali, M. (2011). *Psikologi remaja: perkembangan peserta didik*. (Edisi 7). Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Andrian Liem, 2014, *Pengaruh Media Massa, Keluarga, dan Teman terhadap Perilaku Merokok Remaja di Yogyakarta*, Jurnal Makara Hubs-Asia. 18(1): 41 – 52.
- Arif Ramandhani. Drs. Eko Darminto, Tahun 2013. *penerapan strategi pengelolaan Diri untuk membantu siswa mengurangi perilaku merokok . jurnal mahasiswa bimbingan konseling*. Vol.01
- Aula, L.E. 2010. *Stop Merokok!* Yogyakarta. Garailmu
- cahyo, K. Wigati, P.A. & Shaluhayah, Z. 2012. *Rokok, Pola Pemasaran dan Perilaku Merokok Siswa SMA di Kota Semarang*. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, 11:1
- corey, Gerald. 2010. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*.

- Terjemahan oleh E Koeswara.  
Bandung: Refika Aditama.
- Departemen Kesehatan RI. Anak dan Remaja Rentan Menjadi Perokok Pemula. 2008.
- Departemen Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar, Laporan Nasional 2010.
- Fenny Etrawati Tahun 2014 .ilmu kesehatan perilaku merokok pada remaja:*kajian faktor sosio psikologis* vol.5 No.02
- fitria Arnita ,Abu bakar dan Nurbaity.ThauN 2018.efektifitas teknik self management untuk menurunkan hasrat merokok pada SMAN 1 Darul imarah .*jurnal imiah mahasiswa bimbingan dan konseling* vol.3.NO.4 hal 5-9
- Hasnida dan Kemala I. (2005). Hubungan Antara Stres dan Perilaku Merokok pada Remaja Laki-Laki. *Psikologia*, 1 (2), 105-111
- 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
- jurnal dampak merokok terhadap kehidupan sosial remaja Neo Societo*, vol.3, No.2, 2018 ISSN:2503-359X, hal.503-509, *jurnal penerapan konseling kelompok teknik self management untuk mengurangi kebiasaan merokok pada siswa kelas XI SMA Gita Bahari Semarang* vol.6, No.1, 2020, Hal.78 sd 89, Latipun. 2006. *psikologi konseling*. Malang: UMM. Press
- jurnal dampak merokok terhadap kehidupan sosial remaja Neo Societo*, vol.3, No.2, 2018 ISSN:2503-359X, hal.503-509, *jurnal penerapan konseling kelompok teknik self management untuk mengurangi kebiasaan merokok pada siswa kelas XI SMA Gita Bahari Semarang* vol.6, No.1, 2020, Hal.78 sd 89, Latipun. 2006. *psikologi konseling*. Malang: UMM. Press
- jurnal penerapan strategi self – management untuk mengurangi frekuensi merokok pada siswa kelas VII di SMP Negeri 16 Surabaya*
- Komalasari, D & Helmi, A.F. 2000. Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Pada Remaja
- komalasari, D. & Helmi, A.F. ‘FaktorFaktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja’. *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada*, Yogyakarta. 2006.
- Komalasari, D. & Helmi, AF. (2000). Faktor-Faktor Penyebab perilaku Merokok Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada*, 2. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada press.
- Komalasari, Dian. 2000. Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja. *Jurnal Psikologi (Online)*, [avin.staff.ugm.ac.id/data/jurnal/perilaku merokok\\_avin.pdf](http://avin.staff.ugm.ac.id/data/jurnal/perilaku%20merokok_avin.pdf),
- Komalasari, G. dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- 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 2
- Lintinsah. (2015). Pelaksanaan Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kebiasaan Merokok Pada 4 Siswa Kelas Viii G Smp Negeri 17 Surakarta Tahun Pelajaran 2014/2015. Jurnal Unsiri.
- Mahmuddah, dkk. (2016). Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Efektif Untuk Meningkatkan Disiplin Terhadap Tata Tertib Sekolah. Jurnal Program Studi Bimbingan Dan Konseling, 4 (1).
- Marsel, A. (2012). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Tentang Bahaya Merokok Dengan Tindakan Merokok Remaja di Pasar Bersehati Kota
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2012. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalim dan Suradi, S.A. 2002. Layanan Bimbingan dan Konseling. Surabaya: UNESA Univercity Press
- Nursalim, Mochamad. 2005. Strategi Konseling. Surabaya: Unesa University Press.
- Ramadhani, dkk. 2013. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Rokok Dengan Kebiasaan Merokok Siswa SMP di Kota Padang. Jurnal Kesehatan Andalas. 1(2), 25.
- Respati, W.S. Problematika Remaja Akibat Kurangnya Informasi Kesehatan Reproduksi. Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, Jakarta. 2012.
- ula, L Elisabet. 2010. Stop merokok. Jogjakarta : Garailmu
- uwanto, 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
- Who, 2015. Global Youth Tobacco Survey (GYTS): Indonesia report 2014, Availableat:  
[http://www.searo.who.int/tobacco/documents/ino\\_gyts\\_report\\_2014.pdf](http://www.searo.who.int/tobacco/documents/ino_gyts_report_2014.pdf).