

---

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK  
MENGURANGI KEBIASAAN MEROKOK PADA SISWA KELAS XI SMA GITA  
BAHARI SEMARANG**

**<sup>1</sup>ARRIZKI FADLILLAH ARSYAD & <sup>2</sup>KUSNARTO KURNIAWAN**

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

Email: [1arrizkiki@gmail.com](mailto:1arrizkiki@gmail.com) ; [2kusnarto@mail.unnes.ac.id](mailto:2kusnarto@mail.unnes.ac.id)

---

**Abstract:** *This study aims to study the influence of groups with self-management techniques to reduce smoking habits in class XI students at SMA Gita Bahari Semarang. This research is a type of quantitative research which is an experimental study. The subjects in this study were 8 students of class XI of Semarang's Gita Bahari High School who used to smoke. Taking the subject using purposive sampling technique. The instrument in this study used a smoking habit scale. Data analysis techniques in this study use Wilcoxon data analysis techniques. The value of this study shows a significant fact between the effect of self-management group counseling on smoking habits in students with the results of SPSS calculation of Asymp.sig (2 tailed) value of 0.012 while the Asymp.sig value of  $0.012 \leq 0.05$ . From the results of these calculations, it can be explained that there is group self-management technique counseling to reduce smoking habits in students.*

**Keywords:** *group counseling; self management; smoking habits*

**Abstrak:** *Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi kebiasaan merokok pada siswa kelas XI di SMA Gita Bahari Semarang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yang bersifat eksperimen yaitu pra experimental design. Subyek dalam penelitian ini yaitu 8 siswa kelas XI SMA Gita Bahari Semarang yang berkebiasaan merokok. Proses pengambilan subyek menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala kebiasaan merokok. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data wilcoxon. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh konseling kelompok teknik self management terhadap kebiasaan merokok pada siswa dengan hasil perhitungan SPSS nilai Asymp.sig (2 tailed) bernilai 0,012 sedangkan nilai Asymp.sig  $0,012 \leq 0,05$ . Dari hasil perhitungan tersebut, dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh konseling kelompok teknik self management untuk mengurangi kebiasaan merokok pada siswa.*

**Kata kunci:** *konseling kelompok; self management; kebiasaan merokok*

---

## **A. PENDAHULUAN**

Masngudin (dalam Lely, 2014) Salah satu tugas perkembangan remaja sebagai siswa adalah memiliki tanggung jawab menyesuaikan dirinya terhadap nilai-nilai yang ada di lingkungan sekolah. Pada kenyataannya, masih banyak siswa melakukan tindakan yang bertentangan dengan aturan di sekolah, sehingga seringkali dianggap melakukan kenakalan di sekolah. Salah satu bentuk kenakalan siswa di sekolah adalah merokok. Merokok merupakan kategori bentuk kenakalan pada taraf sedang, namun dapat memberikan kecenderungan bagi remaja untuk mengarahkan pada kenakalan yang lebih berat.

Berdasarkan hasil observasi awal dan pencarian data awal melalui wawancara, mendapatkan hasil data yaitu pada siswa SMA Gita Bahari Semarang 20% siswa kelas XI yaitu seorang perokok aktif dengan total seluruh siswa kelas 11 berjumlah 50 orang siswa. Data tersebut didapat berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui observasi dan wawancara di SMA Gita Bahari Semarang, peneliti melakukan wawancara terhadap guru BK bahwa terdapat siswa yang juga melakukan kebiasaan merokok di lingkungan sekolah dan diketahui oleh pihak sekolah.

Guru BK mengetahuinya karena ketika saat mencium tangan tercium aroma rokok pada siswa tersebut. Serta mendapatkan data dari buku pelanggaran sekolah bahwa terdapat beberapa siswa yang juga 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.

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 *self management* dapat untuk meningkatkan disiplin terhadap tata tertib sekolah.

Para siswa dalam melakukan merokok tersebut juga terdapat pula faktor-faktor yang mendukung terjadinya hal tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2012) menyebutkan bahwa terdapat adanya pengaruh keluarga terhadap perilaku merokok anak, dimana 60,4% siswa dari orang tua perokok memiliki persepsi positif terhadap perilaku merokok.

Selain faktor keluarga faktor-faktor lain yang dapat memicu perilaku merokok pada anak dan remaja adalah media massa dan teman. Penelitian Tanski (2011) menunjukkan bahwa iklan televisi, adegan merokok pada film dan berbagai acara yang disponsori industri rokok merupakan prediktor perilaku merokok pada remaja.

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. Ini berarti 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 (Sitepoe, 2000 : 20).

Notoatmodjo (dalam Ratri, 2009) Merokok adalah kebiasaan jelek yang mengakibatkan berbagai macam penyakit. Ironisnya kebiasaan merokok ini, khususnya di Indonesia seolah-olah sudah membudaya, meskipun banyak perokok yang sebenarnya

menyadari dan mengakui bahwa rokok akan menimbulkan kanker dalam tubuh mereka. Tetapi, mereka tetap tidak mau berhenti merokok dengan alasan bahwa sudah terlambat bagi mereka untuk berhenti.

Penelitian Lintinsah (2015) memaparkan bahwa setelah melakukan pengumpulan data dengan cara observasi non partisipan, wawancara bebas terpimpin maupun dokumentasi yang kemudian hasil penelitian tersebut dianalisis, maka dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan layanan konseling kelompok siswa mempunyai kebiasaan merokok setiap hari, sering tidak memperhatikan pelajaran, kalau pulang sekolah tidak langsung pulang melainkan nongkrong diparkiran dulu sambil merokok. Setelah diberikan layanan konseling kelompok selama satu bulan, maka ada perubahan kearah yang lebih baik atau siswa sudah bisa meninggalkan dan ada beberapa siswa yang sudah mengurangi kebiasaan merokok dengan melalui layanan Konseling Kelompok dapat dijadikan sebagai suatu tindakan untuk mengatasi kebiasaan merokok.

Layanan konseling kelompok memungkinkan peserta didik untuk memperoleh kesempatan untuk membahas dan pengentasan masalah yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Penelitian yang ditulis oleh Elisabeth (2015) menjelaskan bahwa ada pengaruh positif dalam penerapan strategi *self management* terhadap perilaku merokok siswa.

Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohani, dkk (2010) bahwa konseling kelompok yang dilakukan secara teratur dan terstruktur sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan penghentian merokok. Serta selaras pula dengan penelitian Helda (2017) yang mengatakan bahwa pelatihan manajemen diri pada konseling berpengaruh untuk menciptakan perilaku hidup sehat dengan mengurangi rokok dan berhenti merokok.

Berdasarkan pernyataan diatas peneliti tertarik melakukan penelitian ini karena terdapat permasalahan bahwa layanan konseling kelompok dapat membantu siswa memecahkan masalah yang dihadapinya, yaitu masalah yang berkaitan dengan kebiasaan merokok. Judul penelitian yang ditentukan adalah "Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Siswa Kelas XI di SMA Gita Bahari Semarang".

## **B. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian dengan jenis kuantitatif bersifat eksperimen yaitu *pra experimental design*. Desain penelitian yang digunakan adalah *One-group Pre-test Post-test Design*.

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA Gita Bahari Semarang yang berjumlah 50 orang siswa. Sedangkan teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu 8 siswa yang mengalami persoalan kebiasaan merokok. Teknik uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah rumus *alpha* dengan alat bantu program SPSS versi 21.

Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas diperoleh  $r_{hitung}$  sebesar 0,866. Maka dapat disimpulkan bahwa seluruh item yang terdapat pada skala kebiasaan merokok memiliki  $r_{hitung} > r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5%, oleh sebab itu instrumen tersebut dinyatakan reliable.

Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Sedangkan variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah mengurangi kebiasaan merokok siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan skala kebiasaan merokok dimana

setiap item memiliki gradasi dari yang sangat positif sampai sangat negatif mengenai kebiasaan merokok. Dapat dilihat pada tabel 1 :

Tabel 1. Kriteria Skala Kebiasaan Merokok

No	Skor	Persentase skor	Kriteria
1	131 - 160	82% - 100%	Sangat tinggi
2	101 - 130	63% - 81%	Tinggi
4	71 - 100	44% - 62%	Rendah
5	41 - 70	25% - 43%	Sangat rendah

Selain menggunakan analisis data secara deskriptif, peneliti juga menggunakan analisis data statistik. Analisis data statistik menggunakan analisis statistik non parametrik dengan *uji Wilcoxon*. Peneliti menggunakan alat bantu berupa program SPSS versi 21 dalam melakukan *uji Wilcoxon*.

### C. PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 2 maka terlihat hasil dari perbandingan *pre-test* dan *post-test* dari pemberian layanan konseling kelompok teknik *self management* untuk mengurangi kebiasaan merokok pada siswa kelas XI di SMA Gita Bahari Semarang. Sementara tabel 3 menunjukkan hasil dari uji *wilcoxon* serta tabel 4 merupakan hasil dari *test statistics wilcoxon* dengan menggunakan SPSS.

Tabel 2. Perbandingan *pre-test* dan *post-test* kebiasaan merokok siswa

No	Indikator	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		Turun
		M	Ket	M	Ket	
1	Intensitas merokok	68,37	T	38,62	R	29,75
2	Waktu merokok	27,75	T	15	R	12,75
3	Tempat merokok	12,12	T	7,5	R	4,62

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon

	N	Mean rank	Sum of rank
<i>Post test- pre test</i>			
Negativ e rank	8 <sup>a</sup>	4.50	36.00
Positive rank	0 <sup>b</sup>	0.00	.00
Ties	0 <sup>c</sup>		
Total	8		

Tabel 4. Test Statistics Wilcoxon

	Post test - pre test
Z	-2.524 <sup>a</sup>
Asymp. Sig.(2-tailed)	.012

Berdasarkan *output test statistic* dengan SPSS di atas, diketahui Asymp.sig (2 tailed) bernilai 0,012. Nilai Asymp.sig 0.012 lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Hipotesis penelitian diterima artinya yaitu tingkat

kebiasaan merokok siswa kelas XI SMA Gita Bahari Semarang dapat dikurangi melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

Penelitian ini dimaksudkan untuk menganalisis dan membuktikan apakah tingkat kebiasaan merokok siswa kelas XI di SMA Gita Bahari Semarang dapat berpengaruh dengan menggunakan konseling kelompok teknik *self management*. Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa terdapat pengaruh konseling kelompok teknik *self management* untuk mengurangi kebiasaan merokok pada siswa. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Arnita, dkk (2018) yang menyimpulkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan pada tingkat hasrat merokok siswa setelah diberikan konseling kelompok teknik *self management*.

Berdasarkan perhitungan deskriptif, dapat diketahui bahwa sebelum siswa diberikan layanan konseling kelompok, gambaran kebiasaan merokok siswa dari 8 siswa 7 siswa termasuk dalam kategori tinggi dan 1 siswa masuk dalam kategori sangat tinggi. Hal ini ditunjukkan pada saat dilakukan *treatment* anggota kelompok mengungkapkan bahwa mereka sangat sulit untuk tidak merokok. Serta mereka beranggapan bahwa merokok sudah menjadi gaya hidup yang sulit untuk dipisahkan begitu saja. Setelah dilakukan *treatment* 8 siswa tersebut masuk kedalam kategori rendah, hal ini dibuktikan sesuai dengan perhitungan presentase, bahwa mereka mampu mengurangi kebiasaan merokoknya. Serta siswa yang mengikuti layanan mengemukakan bahwasannya dengan mengikuti layanan secara aktif dan melaksanakan apa yang menjadi topik bahasan serta masukan dalam layanan mereka pun sedikit demi sedikit bisa untuk mengurangi kebiasaan merokok. Dari yang semula 8 batang perhari bisa berkurang menjadi 4 batang. Mereka dapat melakukannya karena dengan mengubah tingkahlakunya atas kesadarannya sendiri. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu layanan konseling kelompok

teknik *self management* untuk mengurangi kebiasaan merokok pada siswa kelas XI SMA Gita Bahari Semarang.

Dari keempat indikator dalam kebiasaan merokok yang memiliki penurunan terendah yaitu indikator fungsi merokok dengan penurunan 5 skor dan penurunan tertinggi yaitu pada indikator intensitas merokok dengan penurunan 11 skor. Dari keempat indikator tersebut masing-masing masuk dalam kategori sangat rendah. Dari hasil analisis data, keempat indikator mengalami penurunan kebiasaan merokok. Hal tersebut dapat dilihat dari permasalahan yang dialami oleh siswa yang bisa ditangani dengan baik melalui proses layanan konseling kelompok. Dengan memanfaatkan dinamika kelompok, anggota kelompok memberikan argumen, saran atau informasi untuk membantu anggota kelompok yang lain dalam menemukan solusi alternatif pemecahan masalah.

Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Suyog (2013) menjelaskan bahwa konseling kelompok dapat membantu untuk mengurangi bahkan menghentikan kebiasaan merokok.

Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok menunjukkan adanya perubahan, dimana siswa melakukan perilaku kebiasaan merokok, dan setelah diberi perlakuan, perilaku kebiasaan merokok siswa menjadi menurun bahkan berkeinginan untuk berhenti, artinya siswa dapat melakukan manajemen diri yang baik pada dirinya masing-masing. Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Vasiliki (2016), dengan memberikan layanan konseling kelompok kepada beberapa orang, maka mereka yang berperilaku merokok dapat berangsur-angsur berhenti merokok.

#### D. KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh konseling kelompok teknik *self management* untuk mengurangi kebiasaan merokok pada siswa kelas XI di SMA Gita Bahari Semarang, maka dapat disimpulkan bahwa Konseling kelompok dengan teknik *self management* terbukti berpengaruh untuk mengurangi kebiasaan merokok pada siswa. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perbandingan skor pada kategori tingkat kebiasaan merokok siswa antara sebelum diberikan layanan dengan mendapat skor 131-160 dan sesudah mendapatkan layanan konseling kelompok teknik *self management* menurun dengan skor 71 - 100.

#### E. DAFTAR PUSTAKA

- Arnita, dkk. (2018). Efektivitas Teknik Self Management Untuk Menurunkan Hasrat Merokok Pada Siswa Sman 1 Darul Imarah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*,3(4): 5-9.
- Elisabeth, dkk. (2015). Penerapan Strategi Self Management Untuk Mengurangi Frekuensi Merokok Pada Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 16 Surabaya. *Jurnal Unesa*.
- Helda, dkk. (2017). Pengaruh Pelatihan Manajemen Diri Terhadap Perilaku Merokok Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Jember Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember. *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 5 (1).
- Lely (2014). Pelatihan Manajemen Diri Dengan Pendekatan Choice Theory Untuk Menurunkan Kecenderungan Merokok Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*,02 (01).

- 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).
- Puspitasari, dkk. (2012). Perbedaan Persepsi Merokok antara Siswa Putra SD (Kelas IV-VI) dengan Orang Tua Merokok dan Tidak Merokok. *Jurnal Nursing Studies*, 1 (1): 81 - 86.
- Ratri. (2009). Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Bahaya Merokok Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Di Desa Boro Wetan Kecamatan Banyu Urip Purworejo Tahun 2009. *Jurnal UMP*.
- Rohani Ismail, dkk. (2010). Effectiveness Of Group Counseling In Smoking Cessation Program Amongst Adolescent Smokers In Malaysia. *Group Counseling And Smoking Cessation*, 19(4).
- Sitepoe, M.(2000). *Kekhususan Rokok Indonesia*. Jakarta: Gramedia.
- Suyog, dkk. (2013). Effectiveness Of Individual And Group Counseling For Cessation Of Tobacco Habit Amongst Industrial Workers In Pimpri, Pune - An Interventional Study. *Asian Pacific Journal Of Cancer Prevention*, 14.

- Tanski, S. E., dkk. (2011). Moderation of the Association between Media Exposure and Youth Smoking Onset: Race/Ethnicity, and Parent Smoking. *Prevention Science* 13 (1): 55 - 63.
- Vasiliki, dkk. (2016). Combining Individual And Group Counselling Sessions In A Smoking Cessatiion Intervention. *Scientific Research Publishing Inc.*