



**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *SELF*  
*MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU  
MEROKOK PADA SISWA KELAS XI DI SMA GITA BAHARI  
SEMARANG**

**SKRIPSI**

Disajikan sebagai salah satu syarat  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Bimbingan dan Konseling

Oleh

Arrizki Fadlillah Arsyad

1301415068

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2020**

## PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Arrizki Fadlillah Arsyad

NIM : 1301415068

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEROKOK PADA SISWA KELAS XI DI SMA GITA BAHARI SEMARANG”** ini benar-benar karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Semarang,

Yang membuat pernyataan.



Arrizki Fadlillah Arsyad  
NIM.1301415068

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Pada Siswa Kelas XI Di SMA Gita Bahari Semarang” ini telah dipertahankan di hadapan Panitia Penguji Ujian Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada tanggal

### PANITIA:

Ketua,



Dr. Edy Puñwanto, M.Si.  
NIP. 196301211987031001

Sekretaris,



Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons.  
NIP. 196002051998021001

Penguji 1,



Sunawan, S.Pd., M.Si., Ph.D.  
NIP. 197807012006041002

Penguji 2,



Muslikah, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198611082014042002

Penguji 3,



Kusnarto Kurniawan, S.Pd., M.Pd., Kons.  
NIP. 197101142005011002

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto :**

JAGALAH KESEHATANMU, KARENA SEHAT ITU MAHAL HARGANYA !

(Arrizki Fadlillah Arsyad)

### **Persembahan :**

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Jurusan Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Semarang

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah dengan segala puji syukur atas kehadiran Allah SWT karena limpahan rahmat dan hidayah-Nya, Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Pada Siswa Kelas XI di SMA Gita Bahari Semarang”. Dengan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh bimbingan kelompok teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa.

Terimakasih saya ucapkan kepada dosen pembimbing saya yaitu, Kusnarto Kurniawan, M.Pd., Kons. yang senantiasa memberikan arahan, bimbingan serta motivasi sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Keberhasilan dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari kerjasama dan dukungan berbagai pihak. Penyelesaian skripsi ini dimaksudkan untuk melengkapi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Oleh karena itu dengan segala hormat dan kerendahan hati perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih pula kepada:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum. Rektor Universitas Negeri Semarang yang bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dr. Achmad Rifai RC.M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan izin penelitian.
3. Kusnarto Kurniawan, M.Pd., Kons. Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan izin penelitian dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi.
4. Sunawan., M.Pd. Ph.D Selaku Dosen Penguji Satu yang telah memberi masukan dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Muslikah, S.Pd., M.Pd. Selaku Dosen Penguji Dua yang telah memberi masukan dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
6. Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons. Selaku Dosen Wali yang telah dengan sabar mendengarkan keluh kesah penulis selama perkuliahan.
7. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bekal ilmu yang bermanfaat bagi penulis.

8. Kepala Sekolah, Bapak dan Ibu guru, Karyawan serta Siswa-siswi SMA Gita Bahari Semarang yang sudah memberikan izin dan membantu kelancaran penelitian.
9. Orang tua Penulis, Bapak Dr. Sumarmo, M.S.i, Ibu Dra. Setiya Tri Wahyuni, Bapak dan Ibu yang selalu mendoakan dan mendukung baik secara materil maupun moril untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Tim hore Bolokurowo yang selalu mendukung dan mendoakan penulis untuk menyelesaikan skripsi.
11. Sahabat se-bimbingan Pak Kus, Bang Kemal, Pulu Hehe, Arung dan Pak Haji yang sudah membantu dalam perjuangan selama skripsi
12. Warga Kemod yang selalu memberikan tempat dan kopi yang panas untuk menemani saya dalam mengerjakan skripsi ini.
13. Partner terbaik cerutu saya, KH. Masyhur Mancanegara Rois yang selalu memberikan doa, dan support percerutuan duniawi.
14. Warga wisma Mr. K Matoa yang selalu memberikan tempat beristirahat selama dalam proses pengerjaan skripsi ini.
15. Teman-teman yang sangat banyak yang selalu menghibur dan memotivasi penulis.
16. Teman-teman Jurusan Bimbingan dan Konseling angkatan 2015 yang saling mengingatkan untuk segera menyelesaikan skripsi.
17. Seluruh pihak yang telah ikut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semarang, 25 Februari 2020

Penulis

## ABSTRAK

**Arsyad Arrizki.** 2020 *Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Pada Ssiwa Kelas XI SMA Gita Bahari Semarang, Jurusan Bimbingan Konseling ,Fakultas Ilmu Pendidikan,Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing : Kusnarto Kurniawan,M.Pd,Kons*

Penelitian ini dilakukan berdasarkan fenomena tingginya perilaku merokok siswa di SMA Gita Bahari Semarang. Perilaku merokok merupakan suatu kegiatan menghisap asap dari rokok yang dapat mengakibatkan banyak dampak negatif bagi kesehatan yang akan didapatkan dari bahan kimia yang terkandung didalamnya.. Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimana memajemen diri pada siswa yang berperilaku merokok agar dapat dikurangi melalui layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan desain *one-group pretest-postest*. Subyek yang digunakan berjumlah 8 siswa. Teknik pengambilan subyek pada penelitian ini yaitu *sampling purposive*. Alat pengumpul data yang digunakan yaitu skala perilaku merokok dan teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif persentase dan *uji Wilcoxon*.

Hasil dari penelitian ini mennjukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh bimbingan kelompok teknik *self management* terhadap perilaku merokok ( $z = -2,524$ ,  $p < 0,05$ ). Dari hasil perhitungan tersebut, dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh bimbingan kelompok teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa.

Sehubungan dengan hasil penelitian diatas diharapkan guru BK dapat mengupayakan mengurangi bahkan menghentikan perilaku merokok siswa dengan memberikan layanan menggunakan bimbingan kelompok teknik *self management* untuk dapat mengatasi permasalahan merokok tersebut.

**Kata kunci:** bimbingan kelompok; self management; perilaku merokok

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	9
1.3 Tujuan Penelitian .....	10
1.4 Manfaat Penelitian .....	10
BAB 2 KAJIAN PUSTAKA.....	12
2.1 Penelitian Terdahulu .....	12
2.2 Perilaku merokok .....	14
2.2.1 Definisi Merokok.....	14
2.2.2 Tahapan Merokok.....	15
2.2.3 Tipe Merokok .....	16
2.2.4 Faktor Merokok .....	18

2.2.5 Aspek Merokok .....	18
2.2.6 Waktu Merokok.....	19
2.2.7 Dampak Merokok .....	20
2.2.8 Zat Terkandung Dalam Rokok .....	20
2.3 Bimbingan kelompok Teknik <i>Self Management</i> .....	23
2.3.1 Pengertian Bimbingan kelompok.....	23
2.3.2 Tujuan Bimbingan kelompok .....	23
2.3.3 Tahapan Bimbingan kelompok .....	24
2.3.4 Pengertian <i>Self Management</i> .....	26
2.3.5 Tujuan <i>Self Management</i> .....	27
2.3.6 Aspek <i>Self Management</i> .....	27
2.3.7 Prosedur Tahapan <i>Self Management</i> .....	28
2.5 Kerangka Berfikir .....	30
2.5 Hipotesis .....	32
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN</b> .....	<b>33</b>
3.1 Jenis Penelitian.....	33
3.2 Desain Penelitian.....	34
3.3 Populasi dan Subyek Penelitian .....	39
3.4 Variabel Penelitian .....	41
3.5 Definisi Opersional .....	41
3.6 Teknik Pengumpul Data.....	42
3.7 Validitas dan Reliabilitas .....	46
3.8 Teknik Analisis Data.....	49
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>51</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	51

4.2 Pembahasan.....	61
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	71
<b>DAFTAR ISI</b>	
BAB 5 PENUTUP.....	72
5.1 Simpulan .....	72
5.2 Saran .....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	74

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Desain Penelitian.....	35
3.2 Rencana Pemberian Layanan Bimbingan kelompok .....	37
3.3 Skala Instrumen.....	44
3.4 Indikator Variabel .....	45
3.5 Kriteria Penilaian Mengurangi Perilaku merokok .....	50
4.1 Distribusi Frekuensi Perilaku merokok Keseluruhan .....	52
4.2 Distribusi Frekuensi Perilaku merokok <i>Pre Test</i> .....	53
4.3 Hasil Skor Perilaku merokok Per Indikator <i>Pre Test</i> .....	54
4.4 Distribusi Frekuensi Perilaku merokok <i>Post Test</i> .....	54
4.5 Hasil Skor Perilaku merokok Per Indikator <i>Post Test</i> .....	55
4.6 Perbandingan Skor Perilaku merokok Per Indikator.....	56
4.7 Perbandingan Skor Indikator Keseluruhan .....	57
4.8 Distribusi Frekuensi Indikator 1.....	57
4.9 Distribusi Frekuensi Indikator 2.....	58
4.10 Distribusi Frekuensi Indikator 3.....	58
4.11 Distribusi Frekuensi Indikator 4.....	59
4.12 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> .....	59
4.13 <i>Test Statistics</i> .....	60

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 .Kerangka Berfikir.....	32
3.1 <i>One Group Pre-Test Post-Test</i> .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Pedoman wawancara.....	78
2. Panduan Wawancara .....	81
3. Hasil Wawancara .....	83
4. Kisi-Kisi Angket Perilaku merokok Sebelum Uji Coba .....	87
5. Instrumen Skala Perilaku merokok Sebelum Uji Coba .....	88
6. Hasil Uji Validitas Skala Perilaku merokok .....	93
7. Hasil Uji Reliabilitas Skala Perilaku merokok.....	95
8. Kisi-Kisi Skala Perilaku merokok Setelah Uji Coba .....	96
9. Instrumen Skala Perilaku merokok Sesudah Uji Coba .....	97
10. Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> .....	100
11. Rencana Pemberian Layanan Bimbingan kelompok .....	101
12. Penilaian Hasil Segera .....	119
13. Laporan Pelaksanaan Bimbingan kelompok.....	121
14. Tabulasi Data Hasil <i>Pre Test</i> Keseluruhan .....	132
15. Tabulasi Data Hasil <i>Post Test</i> .....	134
16. Perbandingan Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> .....	135
17. Grafik Perbandingan Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> .....	136
18. <i>Form Self Monitoring Mengurangi Perilaku Merokok Siswa</i> .....	137
19. Surat Izin Penelitian .....	139
20. Surat Telah Melaksanakan Penelitian .....	140
21. Dokumentasi .....	141

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Pendahuluan merupakan bagian awal yang penting dalam penelitian untuk memberikan penjelasan terkait pengenalan permasalahan, tujuan, serta manfaat penelitian yang akan diteliti. Adapun hal yang akan dibahas, yaitu: (1) latar belakang, (2) rumusan masalah, (3) tujuan penelitian, dan (4) manfaat penelitian.

### 1.1 Latar Belakang

Perilaku merokok merupakan salah satu kegiatan yang masih banyak dilakukan oleh kebanyakan orang, walaupun sering ditulis disurat-surat kabar, majalah dan media masa lain yang menyatakan bahayanya merokok. Bagi pecandunya, mereka dengan bangga menghisap rokok di tempat-tempat umum, kantor, rumah, jalan-jalan, dan sebagainya. Di tempat-tempat yang telah diberi tanda “dilarang merokok” sebagian orang ada yang masih terus merokok. Anak-anak sekolah yang masih berpakaian seragam sekolah pun juga ada yang melakukan kegiatan merokok.

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).

Perilaku merokok pada remaja. Secara umum menurut Kurt Lewin, bahwa perilaku merokok merupakan fungsi dari lingkungan dan individu. Artinya, perilaku merokok selain disebabkan faktor-faktor dari dalam diri, juga disebabkan faktor lingkungan. Faktor dari dalam remaja dapat dilihat dari kajian perkembangan remaja.

Faktor yang mempengaruhi merokok pada siswa tersebut karena faktor lingkungan keluarga dan orang tua yang perokok, ajakan dari teman, keinginan diri sendiri untuk merokok, mulai candu pada rokok, susahya menahan diri untuk tidak merokok dan untuk mengalihkan perhatiannya. Mereka mengatakan bahwa merokok bisa untuk menenangkan diri ketika sedang stres, menjadi merasa nyaman dan mereka merasa ada yang kurang enak di mulut apabila mereka belum merokok. Mereka juga mengatakan jika ingin untuk mengurangi bahkan berhenti merokok. Tetapi sulit untuk mengatur atau memajemen dirinya untuk tidak merokok.

Meskipun ada peraturan mengenai larangan merokok di lingkungan sekolah namun masih terdapat siswa yang merokok di lingkungan sekolah tanpa sepengetahuan dari guru seperti di waktu-waktu senggang mengambil kesempatan untuk ke kamar mandi sekolah bahkan ijin keluar sekolah dengan alasan lain padahal untuk bisa menikmati rokok. Bahkan hingga diluar lingkup sekolah dengan masih mengenakan seragam sekolahnya mereka dengan santainya tetap merokok tanpa ada rasa takut sedikitpun.

Para siswa dalam melakukan merokok tersebut juga terdapat pula faktor-faktor yang mendukung terjadinya hal tersebut. Dalam jurnal kesehatan masyarakat menyebutkan bahwa terdapat pada Penelitian Puspitasari menunjukkan adanya pengaruh keluarga terhadap perilaku merokok anak, di mana 60,4% siswa SD kelas IV-VI dari orang tua perokok memiliki persepsi positif terhadap perilaku merokok (Puspitasari, 2012). Hal ini didukung oleh penelitian Norbanee (2006 ) yang juga menyatakan bahwa anggota keluarga yang merokok merupakan salah satu pemicu anak untuk mulai merokok, terutama apabila anggota keluarganya tersebut adalah kakak atau adik laki-laki.

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. Penelitian Liem (2014) menjelaskan bahwa pengaruh teman terhadap perilaku merokok remaja lebih kuat daripada media massa.

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

Remaja memungkinkan untuk timbulnya masa krisis yang ditandai dengan munculnya perilaku menyimpang. Paradigma ini mendasari seringnya remaja melakukan tindakan yang dianggap sebagai tindakan yang memiliki muatan menyimpang dalam tataran norma dan nilai-nilai sosial yang dibangun oleh masyarakat, atau dianggap sebagai tindakan yang mengarah pada bentuk kenakalan remaja. Remaja yang memiliki kecenderungan tinggi untuk merokok, akan memungkinkan remaja untuk merokok. Salah satu yang mempengaruhi merokok adalah aspek kepribadian sebagai faktor internal individu. Jung (dalam Feist, dkk, 2008) menyatakan bahwa aspek kepribadian yang dimiliki seseorang sangat mempengaruhi perilaku, baik secara individu maupun berkelompok.

Bagi remaja terutama remaja laki-laki, merokok merupakan simbol atas kekuasaan, kejantanan, dan kedewasaan. Remaja tidak ingin dirinya disebut „pengecut“. Selain itu, remaja laki-laki lebih berani mengambil risiko daripada perempuan, sebagai salah satu contoh adalah perilaku berisiko merokok (Erlina, 2017).

Remaja mulai merokok dikatakan oleh Erikson (Gatchel, 1989) berkaitan dengan adanya krisis aspek psikososial yang dialami pada masa perkembangannya yaitu masa ketika mereka sedang mencari jati dirinya. Dalam masa remaja ini, sering dilukiskan sebagai masa badai dan topan karena ketidaksesuaian antara perkembangan fisik yang sudah matang dan belum diimbangi oleh perkembangan psikis dan sosial. Upaya-upaya untuk menemukan jati diri tersebut, tidak semua dapat berjalan sesuai dengan harapan masyarakat. Beberapa remaja melakukan perilaku merokok sebagai cara kompensatoris.

Seperti yang dikatakan oleh Brigham (1991) bahwa perilaku merokok bagi remaja merupakan perilaku simbolisasi. Simbol dari kematangan, kekuatan, kepemimpinan, dan daya tarik terhadap lawan jenis. Menurut Juliastuti dalam Bimma (2013 : 26), mengatakan kebiasaan merokok dewasa ini dipilih sebagai salah satu jenis aktivitas yang populer dilakukan untuk memanfaatkan waktu senggang baik bagi pria maupun wanita dengan presentase pria lebih mendominasi 64,80%. Masing-masing mempunyai alasan untuk merokok dan membuat merokok menjadi sesuatu yang menggairahkan bisa bermacam-macam dan bersifat pribadi.

Selanjutnya jika dilihat dari tahap-tahap perilaku merokok, teman sebaya dan keluarga merupakan pihak-pihak yang pertama kali mengenalkan atau mencoba merokok, kemudian berlanjut dan berkembang menjadi *tobacco dependency* atau adanya ketergantungan merokok. Dalam tahap ini maka merokok merupakan kepuasan psikologis dan bukan semata-mata kebutuhan untuk mewujudkan simbolisasi kejantanan dan kedewasaan remaja.

Hasil riset menurut Riskesdas (dalam Trixie, 2016) mengatakan bahwa anak-anak di Indonesia sudah ada yang mulai merokok pada usia 9 tahun. Smet (dalam Dian, 2000) mengatakan bahwa usia pertama kali merokok pada umumnya berkisar antara usia 11-13 tahun dan mereka pada umumnya merokok sebelum usia 18 tahun. Data WHO juga semakin mempertegas bahwa seluruh jumlah perokok yang ada di dunia sebanyak 30% adalah kaum remaja (Republika, 1998).

Hasil riset Larson dkk (dalam Theodorus, 1994) menemukan bahwa sensitivitas ketajaman penciuman dan pengecapan para perokok berkurang bila dibandingkan dengan non-perokok. Dilihat dari sisi ekonomi, merokok pada dasarnya membakar uang" apalagi jika hal tersebut dilakukan remaja yang belum mempunyai penghasilan sendiri. Dilihat dari sisi orang disekelilingnya, merokok menimbulkan dampak negatif bagi perokok pasif. Resiko yang ditanggung perokok pasif lebih berbahaya daripada perokok aktif karena daya tahan terhadap zat-zat yang berbahaya sangat rendah (Safarino dalam Cahyani, 1995).

Tidak ada yang memungkiri adanya dampak negatif dari perilaku merokok tetapi perilaku merokok bagi kehidupan manusia merupakan kegiatan yang „*fenomenal*“. Artinya, meskipun sudah diketahui akibat negatif dari merokok tetapi jumlah perokok bukan semakin menurun tetapi semakin meningkat dan usia merokok semakin bertambah muda. Dapat dikatakan bahwa perilaku merokok dimulai pada saat masa anak-anak dan masa remaja. Hampir sebagian remaja memahami akibat-akibat yang berbahaya dari asap rokok tetapi mengapa mereka tidak mencoba atau menghindari perilaku tersebut.

Berdasarkan hasil pencarian data awal melalui wawancara dengan guru bimbingan konseling SMA Gita Bahari Semarang pada Juni 2019, mendapatkan hasil data yaitu pada siswa SMA Gita Bahari Semarang 20% siswa kelas XI yaitu seorang perokok aktif dengan total seluruh siswa kelas XI berjumlah 50 orang siswa. Data studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti bahwa terdapat siswa yang juga melakukan perilaku 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 seluruh *stakeholder* sekolah.

Dengan melihat fenomena yang terjadi tersebut mengenai merokok banyak hal yang dapat muncul akibat merokok dari sisi interaksi sosial, ekonomi bahkan yang terpenting yaitu kesehatan. Kondisi idealnya atau yang diharapkan yaitu siswa tidak diperbolehkan untuk berperilaku merokok, karena dalam aturan merokok pun sudah terpampang bahwasannya usia minimal untuk merokok yaitu 18 tahun ketasa sedangkan untuk siswa sekolah menengah khususnya kelas XI tidak mencukupi hal tersebut. Salah satu upaya yang akan diberikan guna memberikan pengetahuan dan upaya untuk mengurangi perilaku merokok dengan cara pemberian layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management* mengenai tindakan mengurangi perilaku merokok siswa agar tidak berperilaku merokok serta dapat pula mengetahui bahkan memahami bahaya yang akan ditimbulkan dari merokok.

Dalam hubungannya dengan perubahan perilaku siswa proses layanan bimbingan kelompok banyak membantu dalam upaya mencegah terjadinya bahaya yang akan ditimbulkan dari merokok yang dilakukan oleh siswa dalam sekolah bahkan luar sekolah. Topik atau masalah yang di bahas dalam layanan bimbingan kelompok bersifat umum bahkan pribadi, yakni masalah-masalah yang secara langsung dialami atau lebih tepat lagi merupakan masalah atau kebutuhan yang sedang dialami oleh anggota kelompok yang mempunyai topik atau masalah itu dan juga bisa ditetapkan dari awal pembahasan apa yang hendak untuk dibahas

Prayitno (2017) mengatakan bahwa pelayanan bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan secara kelompok, yang mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Dalam bimbingan kelompok dibahas topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok dengan mengaktifkan dinamika kelompok.

Menurut Rusmana (2009:13) bahwa bimbingan kelompok dapat didefinisikan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan setiap anggota untuk belajar berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap dan keterampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya pengembangan pribadi.

Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nunuk (2018) bahwa dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dapat dijadikan sebagai suatu

tindakan untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa. Senada dengan penelitian Ita (2015) bahwa dengan bimbingan kelompok dapat meningkatkan sikap tidak merokok pada siswa. Penelitian Elisabeth (2015) bahwa dengan menggunakan teknik *self management* dalam konseling dapat mengurangi merokok pada siswa. Serta penelitian yang dilakukan oleh Mahmuddah dkk (2016) mengatakan bahwa konseling kelompok dengan *self management* dapat untuk meningkatkan disiplin terhadap tata tertib sekolah.

Jadi bahwasannya berdasarkan dari penelitian terdahulu yang relevan maka diharapkan dengan menggunakan bimbingan kelompok ini dapat untuk diterapkan bagi siswa dari perilaku merokoknya agar harapannya siswa dapat mengurangi kebiasaannya tersebut atau bahkan untuk tidak berperilaku merokok dengan melakukan teknik *self management* pada prosesnya dalam bimbingan kelompok agar siswa dapat bisa mematuhi peraturan tata tertib yang ada di sekolah dengan tidak merokok.

Dalam bimbingan kelompok tersebut juga dilakukan dengan mengkombinasikannya dengan teknik *self management* yang merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. Gunarsa (dalam Nurdjana, 2015) *Self-management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap ransangan (*stimulus control*). sebagai salah satu cara untuk memberikan suatu gambaran yang akan diberikan untuk siswa untuk mengarahkan perilakunya agar dapat dilakukan dan menerapkannya agar mengurangi perilaku merokok.

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 berarti bahwa Pengelolaan Diri (*Self Management*) adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan tingkah lakunya sendiri dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi.

Stewart, dkk (dalam Nursalim, 2005), menyatakan bahwa “Strategi ini merupakan suatu prosedur baru dalam lapangan konseling dan kadang-kadang disebut *behavioral self-control*, menunjuk pada kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya.” Strategi ini sesuai dengan teori Skinner tentang *operan conditioning* yang menjelaskan bahwa perilaku individu terbentuk atau dipertahankan sangat ditentukan oleh konsekuensi yang menyertainya (Latipun, 2008:132).

Tujuan dari strategi Pengelolaan Diri (*Self Management*) ini adalah agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Bentuk pelaksanaannya meliputi *self monitoring* (pemantauan diri), *stimulus control* (pengendalian diri), serta *self reward* (penghargaan diri sendiri).

Jadi dampak yang akan muncul dari pemberian layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management* modeling ini harapannya agar dapat mengurangi kebiasaan siswa dari perilaku merokok yang sudah menjadikannya sebagai candu dalam kehidupannya sehari-hari. Karena akibat

yang dimunculkan dari merokok tersebut sangatlah banyak dan tidak baik untuk orang yang masih berstatus sebagai siswa sekolah menengah serta dengan melalui layanan ini dapat mengurangi atau bahkan menghentikan perilaku merokok agar dapat terhindar dari pengaruhnya dalam segi kesehatan siswa. Terlebih agar menghindarkan siswa dari perilaku merokok sehingga hal-hal yang tidak diinginkan kemudian hari dapat dicegah sedini mungkin dengan menggunakan pengendalian dari diri siswa itu sendiri.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang diatas maka yang menjadi rumusan masalahnya adalah

1. Bagaimana tingkat perilaku merokok pada siswa kelas XI Di SMA Gita Bahari Semarang sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* ?
2. Bagaimana tingkat perilaku merokok pada siswa kelas XI Di SMA Gita Bahari Semarang sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* ?
3. Apakah bimbingan kelompok teknik *self management* dapat mengurangi perilaku merokok pada siswa kelas XI Di SMA Gita Bahari Semarang?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang dimaksudkan untuk menganalisis arah tujuan yang dicapai, maka dalam penelitian ini tujuannya adalah

1. Untuk menganalisis tingkat perilaku merokok siswa kelas XI Di SMA Gita Bahari Semarang sebelum diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.
2. Untuk menganalisis tingkat perilaku merokok siswa kelas XI Di SMA Gita Bahari Semarang sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.
3. Untuk membuktikan apakah bimbingan kelompok teknik *self management* dapat mengurangi perilaku merokok pada siswa kelas XI Di SMA Gita Bahari Semarang.

#### 1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
  - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah konsep-konsep atas teori-teori tentang Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Pada Siswa Kelas XI Di SMA Gita Bahari Semarang.
  - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Pada Siswa Kelas XI Di SMA Gita Bahari Semarang.
2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat secara praktis, yaitu :

- a. Bagi guru bimbingan konseling dapat membantu memecahkan masalah yang dialami siswa dengan memberikan layanan bimbingan konseling khususnya yang berkaitan dengan masalah merokok.
- b. Bagi kepala sekolah penelitian ini diharapkan mampu untuk menciptakan lingkungan sekolah yang sehat dan bebas dari perilaku merokok pada siswa.
- c. Bagi peneliti lain sebagai bahan masukan agar dapat lebih mengembangkan penelitian-penelitian lainnya berkenaan dengan bimbingan kelompok teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

Dalam penelitian ini diperlukan suatu pemahaman teori secara mendalam terutama teori yang dijadikan acuan, untuk itu teori yang disusun tersebut adalah sumbangsih dari berbagai sumber dan literatur. Oleh karena itu landasan teori yang relevan dalam bab ini akan diungkap penelitian terdahulu, konsep mengenai merokok, bimbingan kelompok, teknik *self management*, kerangka berfikir dan hipotesis

#### 2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu adalah penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya oleh peneliti lain. Tujuannya adalah sebagai bahan referensi bagi peneliti dan untuk membandingkan antara penelitian yang satu dengan penelitian yang lain. Adapaun penelitian terdahulu yang digunakan sebagai referensi dalam penelitian ini yaitu :

Nunuk (2018) bahwa dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dapat dijadikan sebagai suatu tindakan untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa. Penelitian Ita (2015) bahwa dengan bimbingan kelompok dapat meningkatkan sikap tidak merokok pada siswa.

Elisabeth (2015) mengatakan bahwa berdasarkan hasil *pre-test* siswa yang memiliki perilaku frekuensi merokok tinggi, selanjutnya siswa tersebut diberikan perlakuan konseling dengan menggunakan strategi *self-management*, 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.

Mahmuddah Dewi Edmawati dkk (2016) berdasarkan hasil penelitian Bimbingan kelompok dengan teknik *Self-Management* efektif untuk meningkatkan disiplin terhadap tata tertib sekolah pada siswa SMP. Kesimpulan tersebut didukung oleh hasil analisis non parametrik (uji *Wilcoxon*) diperoleh  $Z$  hitung sebesar -2,060 dengan signifikansi sebesar 0,039 yang lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa Bimbingan kelompok dengan teknik *Self-Management* efektif untuk meningkatkan disiplin terhadap tata tertib sekolah.

Rohani Ismail dkk (2010 ) penelitian dilakukan diantara murid sekolah menengah di dua kabupaten Negeri Selangor Malaysia dengan menunjukkan hasil bahwa bimbingan kelompok sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan penghentian merokok.

Suyog, dkk (2013) Penelitian ini penghentian tembakau cukup rendah di antara mereka kelompok konseling individu dan kelompok. Namun demikian sesi konseling individu dan kelompok sudah pasti membuat perbedaan karena para peserta dibuat sadar akan efek berbahaya dari tembakau, mengatasi strategi untuk menghadapinya kambuh dan perubahan keseluruhan dalam pengetahuan, sikap dan keyakinan para peserta. Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok

lebih baik karena tingkat berhenti merokok pada 7,54% yang lebih tinggi dibandingkan dengan konseling individu.

Berdasarkan dari penelitian terdahulu yang terkait, maka penelitian yang hendak dilakukan dengan menggunakan bimbingan kelompok ini dapat untuk diterapkan bagi siswa dari perilaku merokoknya agar harapannya siswa dapat mengurangi kebiasaannya tersebut atau bahkan untuk tidak berperilaku merokok dengan melakukan teknik *self management* pada prosesnya dalam bimbingan kelompok agar siswa bisa mematuhi peraturan tata tertib yang ada di sekolah dengan tidak merokok serta terhindar dari bahaya yang diakibatkan dari merokok tersebut.

## 2.2 Perilaku merokok

Pada sub bab ini, dijabarkan mengenai definisi merokok, tahapan merokok, tipe merokok, faktor merokok, aspek merokok, waktu merokok, dampak merokok dan zat yang terkandung dalam rokok.

### 2.2.1 Definisi merokok

Notoatmodjo (dalam Ratri, 2009) Merokok adalah kebiasaan jelek yang mengakibatkan berbagai macam penyakit. Ironisnya perilaku 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.

WHO, pada bulan Februari 2000 mendefinisikan bahwa merokok aktif adalah aktifitas menghisap rokok secara rutin minimal satu batang sehari. Menurut Davidson et al (1998) definisi perokok adalah yang telah merokok 1 batang atau lebih tiap hari sekurang-kurangnya selama 1 tahun, jika selama 1 bulan meninggalkan rokok (tidak merokok) disebut sebagai riwayat perokok. Jika selama 5 tahun berhenti merokok maka disebut sebagai mantan perokok (Leffondre et al. 2002).

Maka berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa merokok adalah suatu aktifitas menghisap rokok secara rutin minimal 1 batang dalam sehari dan merupakan kebiasaan yang buruk serta dapat mengakibatkan berbagai macam penyakit seperti dapat menimbulkan kanker dalam tubuh perokok.

### 2.2.2 Tahapan merokok

Seperti yang diungkapkan oleh Leventhal & Clearly (dalam Dian, 2000) terdapat 4 tahap dalam perilaku merokok sehingga menjadi perokok yaitu:

1. Tahap *Preparatory*. Seseorang mendapatkan gambaran yang menyenangkan mengenai merokok dengan cara mendengar, melihat, atau dari hasil bacaan. Hal-hal ini menimbulkan minat untuk merokok.
2. Tahap *Initiation*. Tahap perintisan merokok yaitu tahap apakah seseorang akan meneruskan atukah tidak terhadap perilaku merokok.

3. Tahap *becoming a smoker*. Apabila seseorang telah mengkonsumsi rokok sebanyak 4 batang per hari maka mempunyai kecenderungan menjadi perokok.
4. Tahap *maintenance of smoking*. Tahap ini merokok sudah menjadi salah satu bagian dari cara pengaturan diri (*selfregulating*). Merokok dilakukan untuk memperoleh efek fisiologis yang menyenangkan.

Dalam merokok juga terdapat pula tipe atau jenis perilaku merokok.

### 2.2.3 Tipe merokok

Tipe perilaku merokok menurut Mu'tadin (2002) yaitu

1. merokok ditempat umum atau publik
  - a. Kelompok homogen (sama-sama perokok), secara bergerombol mereka menikmati kebiasannya. Umumnya mereka masih menghargai orang lain, karena itu mereka menempatkan diri di tempat bebas merokok
  - b. Kelompok heterogen (merokok ditengah orang-orang yang tidak merokok).
2. Merokok ditempat yang bersifat pribadi
  - a. Seperti di kantor atau di kamar pribadi. Perokok memilih tempat seperti ini sebagai tempat merokok digolongkan kepada individu yang kurang menjaga kebersihan diri, penuh rasa gelisah yang mencekam.

b. Toilet. Perokok jenis ini dapat digolongkan sebagai orang yang suka berfantasi

Silvan Tomkins Tomkins (dalam E. Fatimah, 2006: 243) menyebutkan 4 macam perokok yaitu :

1. Tipe perokok yang dipengaruhi oleh perasaan positif, yaitu dengan merokok seseorang merasakan penambahan rasa yang positif.
2. Tipe perokok yang dipengaruhi oleh perasaan negatif. Banyak orang yang menggunakan rokok untuk mengurangi perasaan negatif, misalnya apabila ia marah, cemas, gelisah, maka rokok dianggap sebagai penyelamat. Mereka menggunakan rokok apabila perasaan tidak enak terjadi, sehingga terhindar dari perasaan yang tidak enak.
3. Tipe perokok yang adiktif, yaitu mereka para perokok yang sudah adiksi. Perokok akan menambah dosis rokok yang digunakan setiap saat setelah efek dari rokok yang dihisapnya berkurang. Perokok umumnya akan pergi keluar rumah membeli rokok walaupun tengah malam, karena perokok khawatir rokok tidak tersedia setiap saat ketika ia menginginkannya.
4. Tipe perokok yang menganggap merokok sudah jadi kebiasaan. Mereka menggunakan rokok sama sekali bukan karena untuk mengendalikan perasaan mereka, tetapi karena sudah benar-benar menjadi kebiasaan yang rutin. Dapat dikatakan pada merokok tipe ini merokok sudah merupakan suatu perilaku yang bersifat otomatis yang seringkali tanpa dipikirkan dan tanpa disadari

#### 2.2.4 Faktor merokok

Dalam jurnal penelitian menurut (Komalasari & Helmi, 2002) perilaku merokok merupakan fungsi dari lingkungan dan individu. Artinya, perilaku merokok selain disebabkan oleh faktor-faktor dari dalam diri juga disebabkan dari faktor lingkungan. Dan dalam penelitiannya mengatakan bahwa ada 3 faktor penyebab perilaku merokok pada remaja yaitu kepuasa psikologis, sikap permisif orang tua terhadap perilaku merokok remaja, dan pengaruh teman sebaya.

#### 2.2.5 Aspek dalam merokok

##### 1. Fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari

Ericson mengatakan bahwa merokok berkaitan dengan mencari jati diri pada diri remaja dan fungsi merokok ditunjukkan dengan perasaan yang dialami perokok, seperti perasaan yang positif dan perasaan negatif.

##### 2. Intensitas merokok

Mutadin (2002) menyebutkan 4 macam perokok yaitu :

- a. Perokok sangat berat, adalah mereka yang mengkonsumsi rokok lebih dari 31 batang setiap hari dan selang waktu merokoknya lima menit setelah bangun pagi.
- b. Perokok berat, adalah mereka yang mengkonsumsi 21-30 batang setiap hari dengan selang waktu sejak bangun pagi berkisar 6-30 menit

- c. Perokok sedang, adalah mereka yang menghabiskan rokok 11-21 batang dengan selang waktu 31-60 menit setelah bangun pagi.
- d. Perokok ringan, adalah mereka yang menghabiskan rokok 10 batang setiap hari dengan selang waktu 60 menit setelah bangun pagi.

Sitepoe (2000: 22) menyebutkan macam perokok menjadi 3, yaitu:

- a. Perokok ringan, yaitu merokok 1-10 batang sehari.
- b. Perokok sedang, yaitu merokok 10-20 batang sehari.
- c. Perokok berat, yaitu merokok lebih dari 24 batang sehari.

#### 2.2.6 Waktu merokok

Remaja yang merokok dipengaruhi oleh keadaan yang dialaminya pada saat itu, misalnya ketika sedang berkumpul dengan teman setelah dimarahi (Aritonang, 1997 : 16).

Menurut Lavental & Cleary (dalam Dika, 2012) ciri individu yang mempunyai perilaku merokok dapat dilihat dari empat aspek perilaku merokok, yaitu:

- a. Fungsi merokok, seperti perasaan positif maupun perasaan negative
- b. Tempat merokok, yaitu merokok di tempat-tempat umum / ruang public dan merokok di tempat-tempat yang bersifat pribadi seperti kantor atau di kamar tidur pribadi, dan toilet
- c. Intensitas merokok, Pertama, perokok sangat berat yakni merokok lebih dari 31 batang rokok tiap hari. Kedua, perokok berat yaitu

merokok 21-30 batang rokok setiap hari. Ketiga, perokok sedang yakni merokok sekitar 10 batang rokok setiap hari

- d. Waktu merokok, seseorang yang merokok di segala waktu (pagi, siang, sore, malam)

### 2.2.7 Dampak merokok

Terdapat dampak yang dapat muncul dari merokok aspek negatifnya yaitu meski semua orang tahu akan bahaya yang ditimbulkan akibat merokok, namun perilaku merokok tidak pernah surut dimata para perokok. Rokok mengandung lebih dari 700 jenis bahan kimia tambahan, diantaranya nikotin yang mengakibatkan kecanduan bagi pemakainya, rokok juga dapat menimbulkan kanker. Banyak alasan pemicu remaja merokok, ada yang karena merasa gagah, ada juga yang karena merasa bebas dan semata-mata karena ingin saja. “Ada beberapa alasan seseorang melakukan perilaku merokok diantaranya kebutuhan, keisengan dan stress” (Wetherall, 2001 : 69).

### 2.2.8 Zat yang terkandung dalam rokok

1. Butadine

Bahan kimia yang digunakan untuk memproduksi karet. Zat ini dapat meningkatkan risiko kanker perut, kanker darah dan kanker limfa.

2. Akrolein, Formaldehida dan Kromium VI ( digunakan untuk membuat logam paduan, cat dan pewarna ).

Dapat menghambat perbaikan DNA dan dapat merusak lapisan dalam paru-paru, yang akhirnya bisa menyebabkan kanker paru-paru.

3. Arsenik

Menyebabkan berbagai jenis penyakit kanker, karena ini adalah zat yang digunakan untuk mengawetkan kayu.

4. Benzene,

Digunakan untuk memproduksi bahan kimia lainnya. Zat ini dapat menyebabkan leukemia.

5. Kadmium

Yakni logam yang digunakan untuk membuat baterai. Bisa mengganggu perbaikan DNA dan menyebabkan kerusakan ginjal serta lapisan pembuluh darah arteri.

6. Tar

Pada rokok akan menempel pada paru-paru, serta menimbulkan warna cokelat pada gigi dan kuku.

7. Karbon monoksida

Pada asap rokok yang dihirup masuk ke aliran darah. Karbon monoksida akan menurunkan jumlah oksigen yang dibawa di dalam sel darah merah lalu meningkatkan jumlah kolesterol yang diserap ke lapisan dalam arteri, sehingga bisa terjadi pengerasan arteri atau aterosklerosis. Bahaya merokok bagi kesehatan tubuh selanjutnya adalah dapat menyebabkan penyakit jantung dan serangan jantung.

8. Nikotin

Dalam rokok adalah zat kimia berbahaya dan sangat adiktif yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, denyut jantung, aliran

darah ke jantung dan penyempitan pembuluh darah. Nikotin juga berkontribusi terhadap pengerasan dinding arteri, yang pada gilirannya, juga menyebabkan serangan jantung. Zat kimia ini dapat tinggal di tubuh Anda selama enam sampai delapan jam tergantung pada seberapa sering Anda merokok.

9. Amonia

Dapat ditemukan dimana-mana, tetapi sangat beracun dalam kombinasi dengan unsur-unsur tertentu.

10. Formaldehida

Cairan yang sangat beracun yang digunakan untuk mengawetkan mayat.

11. Hidrogen sianida

Racun yang digunakan sebagai fumigan untuk membunuh semut. Zat ini juga digunakan sebagai zat pembuat plastik dan pestisida.

12. Arsenik

Bahan yang terdapat dalam racun tikus.

13. Asetilena

Merupakan senyawa kimia tak jenuh yang juga merupakan hidrokarbon alkuna yang paling sederhana.

14. Sianida

Senyawa kimia yang mengandung kelompok cyano. Ini zat mematikan.

### 2.3 Bimbingan kelompok Teknik *Self Management*

Pada sub bab ini dijabarkan tentang definisi bimbingan kelompok, tujuan bimbingan kelompok, dan tahapan bimbingan kelompok.

#### 2.3.1 Pengertian bimbingan kelompok

Menurut Winkel (2009) Bimbingan kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat membahas topik atau permasalahan peserta didik dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dengan demikian, dapat dikatakan bimbingan kelompok adalah salah satu pengalaman melalui pembentukan kelompok yang khas untuk keperluan pelayanan bimbingan.

Pendapat lain menyatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa (Romlah: 1989).

Menurut Ohlsen (dalam Saam, 2009) bimbingan kelompok adalah suatu hubungan khas antara konselor dan beberapa klien untuk mendiskusikan kesulitan-kesulitan dan gangguan-gangguan mereka, untuk mempraktikkan keterampilan interpersonal, dan untuk mempraktikkan tingkah laku baru yang diharapkan.

#### 2.3.2 Tujuan bimbingan kelompok

Tujuan bimbingan kelompok menurut Prayitno (2004) yaitu (a) mampu berbicara di muka orang banyak; (b) mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan, dan lain sebagainya kepada orang banyak; (c) belajar menghargai pendapat orang lain; (d) bertanggung

jawab atas pendapat yang dikemukakannya; (e) mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif); (f) dapat bertenggang rasa; (g) menjadi akrab satu sama lainnya; serta (h) membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.

### 2.3.3 Tahapan bimbingan kelompok

Pada tahap pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menurut Prayitno (2001) terdapat beberapa kegiatan yang penting untuk diperhatikan yaitu :

1. Pembentukan: tahap pembentukan merupakan tahapan untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama. Adapun kegiatan pada tahap pembentukan, antara lain: 1) Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan BKp dan/atau KKp; 2) Menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan bimbingan kelompok; 3) Saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan diri; 4) Teknik khusus; 5) Permainan penghangatan /pengakraban.
2. Peralihan terdiri dari: tahap ini untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok. Tahap ini merupakan tahap penjajakan dan penafsiran. Kegiatan pada tahap peralihan,

meliputi: a) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya; b) Menawarkan sambil mengamati apakah anggota sudah siap mengikuti kegiatan selanjutnya; c) Membahas suasana yang terjadi; d) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.

3. Kegiatan terdiri dari: a) Pemimpin kelompok mengemukakan suatu topik untuk dibahas oleh kelompok; b) Tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas yang menyangkut topik yang dikemukakan pemimpin kelompok; c) Anggota membahas topik tersebut secara mendalam dan tuntas; d) Kegiatan selingan.
4. Penyimpulan terdiri dari: tahapan kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok. Masing-masing peserta kelompok diminta untuk melakukan refleksi berkaitan dengan kegiatan pembahasan yang baru saja mereka ikuti. Tahap penyimpulan merupakan puncak dari pembinaan terhadap anggota kelompok, yang selanjutnya disambung dengan penilaian. Adapun kegiatan dalam penilaian (laiseg), meliputi: a) PK meminta anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan; 2) Mengemukakan pesan dan harapan
5. Pengakhiran terdiri dari: a) tahap ini diawali dengan laiseg, kemudian kelompok merencanakan kegiatan selanjutnya dan

diakhiri dengan do'a dan salam perpisahan. Adapun kegiatan pada tahap penutupan adalah: a) Membahas kegiatan selanjutnya; b) Kelompok mengakhiri kegiatan.

#### 2.3.4 Pengertian *self management*

Menurut Wahyuni (dalam Amaliyah, 2018) *Self-management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Nursalim (dalam Candra, 2013) Konseli harus aktif menggerakkan variabel internal, eksternal, untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Dalam menggunakan prosedur *self-management*, konseli mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah aspek-aspek lingkungannya atau dengan mengatur konsekuensi.

Cormier & Cormier (dalam Dyah, 2013) yang mengemukakan bahwa Pengelolaan Diri (*Self Management*) adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan tingkah lakunya sendiri dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi.

Gunarsa (dalam Nurdjana, 2015) *Self management* merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. *Self management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap ransangan (*stimulus control*).

Hilgard,dkk (dalam Eza, 2015) mengatakan *Self Management* adalah pemantauan dan pengelolaan perilaku sendiri dengan penggunaan barbagai teknik untuk mengubah perilakunya.

Berdasarkan beberapa definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* merupakan suatu proses dimana individu mengarahkan tingkah lakunya mereka sendiri dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi untuk mengubah perilakunya.

### 2.3.5 Tujuan *self management*

Dalam penelitian Dyah (2013) teknik *self management* memiliki tujuan agar individu dapat menyesuaikan dirinya dalam kondisi-kondisi yang dapat menghambat tingkah laku yang hendak untuk dihilangkan dan belajar untuk dapat mencegah timbulnya masalah atau perilaku yang tidak dikehendaki. Dengan kata lain individu dapat mengelola pikiran, perasaan serta tindakan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan guna meningkatkan hal yang baik dan benar.

### 2.3.6 Aspek-aspek *self management*

1. Konseli dilatih pengarahan diri dalam *interview*
2. Konseli mengarahkan diri sendiri melalui tugas pekerjaan rumah
3. Konseli mengamati sendiri dan mencatat sendiri tingkah laku yang diinginkan/ pekerjaan rumah
4. Menghadiahi diri sendiri setelah keberhasilan langkah-langkah tindakannya dan tugas rumah. (Nursalim, 2013)

### 2.3.7 Prosedur tahapan *self management*

Menurut Komalasari (2016) mengatakan bahwa pengelolaan diri/*self management* biasanya dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

#### 1. Tahap monitor diri atau observasi diri

Pada tahap ini peserta didik dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh peserta didik dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku. Dalam penelitian ini peserta didik mengobservasi apakah dirinya sudah bertanggung jawab terhadap belajar atau belum. Peserta didik mencatat berapa kali dia belajar dalam sehari, seberapa sering dia belajar, dan seberapa lama dia melakukan aktivitas dalam belajarnya

#### 2. Tahap evaluasi

Pada tahap ini peserta didik membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh peserta didik, perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisien program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai

### 3. Tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman

Pada tahap ini peserta didik mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberi hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari peserta didik untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.

Sedangkan menurut Comier (dalam Nursalim, 2013) terdapat 3 strategi yaitu :

#### 1. *Self monitoring*

Proses yang mana peserta didik mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan. Monitor diri digunakan sementara untuk menilai masalah, sebab data pengamatan dapat menjelaskan kebenaran atau perubahan laporan verbal peserta didik tentang tingkah laku bermasalah.

#### 2. *Stimulus control*

Penyusunan/ perencanaan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksanakannya/ dilakukannya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda/anteseden dari suatu respon tertentu. Dengan kata lain anteseden merupakan suatu stimulus untuk suatu respon tertentu.

### 3. *Self reward*

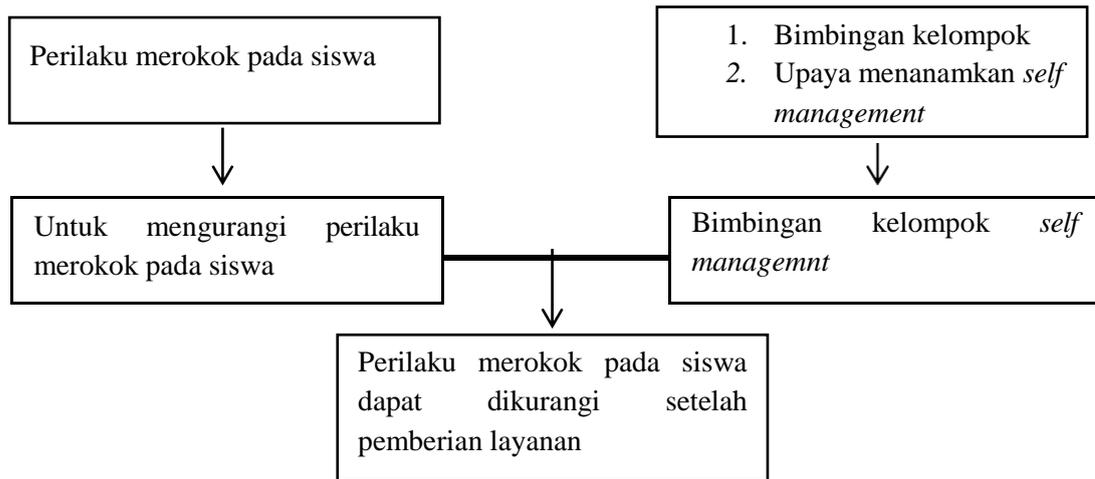
Menurut Soekadji dalam Nursalim berpendapat bahwa agar penerapan *self reward* yang efektif, perlu dipertimbangkan syarat-syarat sebagai berikut: a) menyajikan pengukuh seketika, b) memilih pengukuh yang tepat, c) memilih kualitas pengukuh, d) mengatur kondisi situasional, e) menentukan kuantitas pengukuh, f) mengatur jadwal pengukuh.

## 2.4 Kerangka berpikir

Meningkatnya zaman saat ini membuat perilaku individu menjadi sulit untuk diperkirakan karena percepatan globalisasi yang merubah pergaulan terlebih pada seorang remaja. Seorang remaja pada bangku SMA yang masih dalam usia yang rentan akan gejolak pada emosionalnya membuat mereka seringkali bertindak melanggar peraturan yang sudah ada dan berperilaku menyimpang. Perilaku yang seringkali mereka lakukan ialah merokok. Remaja yang masih berstatus siswa belum sepatasnya untuk berperilaku merokok terlebih kegiatan tersebut dilakukannya pada lingkungan sekolah yang tidak sepatasnya lingkup pendidikan sekolah melakukan hal-hal yang dilarang dalam peraturan sekolah. Perilaku merokok yang dilakukan siswa di dalam sekolah merupakan suatu tindakan yang sudah melanggar peraturan. Serta perilaku mereka akan menimbulkan dampak buruk yang banyak seperti kesehatan dan finansial terlebih status mereka yang pelajar yang belum memiliki penghasilan sendiri. Dan perilaku siswa tersebut harus

diubah dengan menyadari bahwa apa yang mereka lakukan tidak sepantaskan. dilakukan serta untuk mengurangi perilaku merokok mereka. Untuk menyadari apa yang mereka lakukan dibutuhkan suatu manajemen diri (*self management*) yang baik agar mampu mengendalikan apa yang akan mereka lakukan serta menyadarinya.

Untuk mencapai harapan agar dapat membantu mengurangi perilaku merokok pada siswa pada pendidikan sekolah terdapat bimbingan dan konseling sebagian dari pendidikan yang dapat dilakukan guna upaya untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa. Tidak hanya dapat dilakukan melalui layanan bimbingan dan konseling tetapi juga menerapkan bagian layanan bimbingan dan konseling yaitu dengan bimbingan kelompok. Menerapkan metode yang membuat layanan semakin mudah dipahami dan dapat diterima baik serta bermanfaat bagi siswa. Yang mana fungsi dari layanan bimbingan kelompok itu sendiri lebih bersifat preventif dan penyembuhan sehingga dipandang tepat dalam memberikan layanan terkait untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa.



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

## 2.5 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2016:96) hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam kalimat pertanyaan sedangkan hipotesis adalah pernyataan yang dijadikan sebagai jawaban sementara pertanyaan tersebut. Berdasarkan perumusan masalah, kajian teori dan kerangka berpikir yang telah diuraikan dalam penelitian ini, maka dapat disusun hipotesis yaitu perilaku merokok pada siswa dapat dikurangi setelah pemberian bimbingan kelompok *self management*.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

Pada bab ini akan diuraikan tentang simpulan dan saran yang diperoleh dari hasil penelitian pengaruh bimbingan kelompok teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa kelas XI di SMA Gita Bahari Semarang

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh bimbingan kelompok teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa kelas XI di SMA Gita Bahari Semarang, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Perilaku merokok pada siswa kelas XI di SMA Gita Bahari Semarang sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dalam kategori tinggi yang bermakna perilaku merokok siswa masih tinggi.
2. Perilaku merokok pada siswa kelas XI di SMA Gita Bahari Semarang sesudah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* termasuk dalam kategori rendah yang bermakna perilaku merokok siswa sudah rendah.
3. Bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terbukti efektif untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa kelas XI di SMA Gita Bahari Semarang. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perbandingan kategori tingkat perilaku merokok siswa di SMA Gita Bahari Semarang antara sebelum dan sesudah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self*

4. *management*. Sebelum diberi perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan teknik *self management*, tingkat perilaku merokok siswa di SMA Gita Bahari Semarang termasuk dalam kategori tinggi, kemudian setelah mendapatkan perlakuan, tingkat perilaku merokok berubah menjadi kategori perilaku merokok rendah.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Gita Bahari Semarang dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi kepala sekolah, diharapkan agar melakukan kebijakan yang dapat membantu guru BK dalam melaksanakan tugas-tugasnya yaitu menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling sebagaimana mestinya salah satunya berupa bimbingan kelompok sehingga siswa dapat terbantu dalam pertumbuhan dan perkembangannya serta dalam memecahkan permasalahan siswa yang kompleks dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang ada.
2. Bagi guru BK di SMA Gita Bahari Semarang diharapkan dapat mengaplikasikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* kepada siswa sebagai alternatif untuk membantu mengurangi perilaku merokok siswa, serta dapat melanjutkan apa yang sudah dilakukan oleh peneliti guna menyelesaikan permasalahan lain yang akan muncul di lingkungan sekolah.
3. Bagi peneliti selanjutnya, bisa menggunakan penelitian ini untuk rujukan melakukan penelitian selanjutnya dengan memperhatikan keterbatasan penelitian dalam hal bimbingan kelompok teknik *self management*

## DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah. (2018). Layanan Bimbingan kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Siswa Membolos Di SMPN 29 Banjarmasin Tahun Ajaran 2017/2018. *Jurnal Mahasiswa Bk An-Nur. Vol.4 No.1.*
- Ambarwati, Eny Retna. (2009). *Asuhan Kebidanan Komunitas*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Arikunto Suharsimi. (2008). *Metode Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Bimma Adi Putra. (2013). Hubungan Antara Intensitas Merokok Dengan Tingkat Insomnia. *Skripsi.*
- Candra. (2013). Penerapan Bimbingan kelompok Dengan Strategi Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Verbal Pada Siswa Kelas Viii Di Smpn 2 Dlanggu Mojokerto.
- Cormier, W. H. dan Cormier. L.S. (1985). *Interviewing Strategies For Helpers*. Monterey, California: Publishing Company.
- Chotidjah, S. (2012). Pengetahuan tentang Rokok, Pusat Kendali Kesehatan Eksternal dan Perilaku Merokok, Makra, *Sosial Humaniora*, 16, (1): 49 - 56.
- Dian Komasari. (2000). Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja. *Psikologi. No.1: 37-47.*
- Dika Ananda. (2012). Mengurangi Perilaku merokok Menggunakan Pendekatan Konseling Behavioral Strategi Self-Control.
- Dinar Mahdalena. Kefektifan Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Topik Tugas Untuk Meningkatkan Pemahaman Pemilihan Program Penjurusan Siswa.
- Dyah Ayu. (2013). Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home. *Jurnal Bk Unesa. Vol.3.No.1(335-340).*
- Elisabeth, dkk. (2015). Penerapan Strategi Self Management Untuk Mengurangi Frekuensi Merokok Pada Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 16 Surabaya. *Jurnal Unesa.*
- Entjang, Indan. (2009). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Bandung: Citra Aditya Bakti.
- Eza. (2015). Penerapan Bimbingan kelompok Strategi Self-Management Untuk Membantu Siswa Memanfaatkan Waktu Luang Dengan Kegiatan Positif (Belajar) Kelas Ix A Di Mtsn Purwoasri.
- Feist & Feist. (2009). *Teori Kepribadian Edisi 7 Buku 1*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Gerald Corey. (2001). *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT ERESCO.

- Helda, dkk. (2017). Pengaruh Pelatihan Manajemen Diri Terhadap Perilaku Merokok Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Jember Kecamatan Summersari Kabupaten Jember. *e-Jurnal Pustaka Kesehatan, vol.5 No.1*.
- Hurlock B Elizabeth. (1999). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT Gramedia
- Ita Roshita. (2014). Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling. *Penelitian Tindakan Kelas. Vol.16: 2*
- Kadek Pigura, dkk. (2014). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meminimalisir Perilaku Agresif Siswa Kelas XI Bahasa SMA NEGERI 2 Singaraja. *E-Journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling. Vol.2. No.1*
- Komalasari, Gantina, dkk. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : Indeks
- Lely. (2014). Pelatihan Manajemen Diri Dengan Pendekatan Choice Theory Untuk Menurunkan Kecenderungan Merokok Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Vol. 02, No.01*
- Liem, A. (2014). Pengaruh Media Massa, Keluarga, dan Teman terhadap Perilaku Merokok. *Makara Hubs-Asia, 18 (1): 41-52*.
- Lilis Ratna. (2013). *Teknik-Teknik Konseling*. Yogyakarta: Deepublish.
- Mahmuddah Dewi, dkk. (2016). Bimbingan kelompok dengan teknik Self-Management efektif untuk meningkatkan disiplin terhadap tata tertib sekolah. *Jurnal program studi bimbingan dan konseling, Vol. 4 (1)*
- Mardia. (2011). Pengaruh Layanan Bimbingan kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa Di Sma Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara. *Jurnal Penelitian Dan Pendidikan, Vol. 8 No.1*
- Mutadin. (2000). *Perilaku merokok*. Kompas : [http:// www.E-Psikologi.Com](http://www.E-Psikologi.Com)
- Norbane, T., dkk. (2006). Prevalence and Factors Influencing Smoking Amongst Malay Primary School Children in Tumpat, Kelantan. *Sotheast Asian journal of Tropical medicine and Public Health, 37 (1): 230 - 235*.
- Nurdjana Alamri. (2015). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah. *Jurnal Konseling Gusjigang. Vol. 1 No. 1*
- Nursalim, Mochamad. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta, Akademia Permata.
- Novi, dkk. (2013). Pengaruh Bimbingan kelompok Terhadap Peningkatan Self Regulation Siswa Kelas X Jurusan Teknik Komputer Dan Jaringan Smk Muhammadiyah 2 Pekanbaru.
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional yang Berhasil*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.

- Puput, P. (2015). Efektivitas Metode Konseling Terhadap Perilaku Merokok Pada Siswa Sma Di Kecamatan Laeya Tahun 2015.
- 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.*
- Rachman, Arief.(2015). Penerapan mModel Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Peer Group* Dalam Meningkatkan Perilaku Disiplin Merokok. *Jurnal Ilmiah VISI PPTK PAUDNI*-Vol. 10, No.2
- Ratri Setianingrum. (2009). Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Bahaya Merokok Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Di Desa Boro Wetan Kecamatan Banyu Urip Purworejo Tahun 2009.
- Republika. (1998). *Lebih Tiga Juta Meninggal karena Tembakau dalam Setahun.* Harian Republika. 30 Oktober 1998.
- Rohani Ismail. (2010). *Effectiveness of group counseling in smoking cessation program amongstadolescent smokers in Malaysia.* Vol. 19, No. 4, November 2010.
- Riskesdas. (2008). Riset Kesehatan Dasar 2007, Laporan Nasional 2007, Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI.
- \_\_\_\_\_.(2011). Riset Kesehatan Dasar 2010, Laporan Nasional 2010, Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI.
- \_\_\_\_\_.(2013). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar Riskerdas. Badan Penelitian dan Pengembangan Departemen Kesehatan RI.
- Saiful Riza, dkk. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Merokok Pada Usia Remaja Di Pesantren Baitulsabri Lamateuk Kabupaten Aceh Besar Tahun 2016. *Aceh Medika. Vol. 1 No.1*
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup Edisi Ketigabelas Jilid I.* Jakarta: Erlangga.
- Sitepoe, M. (2000). *Kekhususan Rokok* Indonesia. Jakarta: Gramedia.
- \_\_\_\_\_.(2000). *Usaha mencegah bahaya merokok.* Jakarta: Gramedia
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan.* Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sri Widati. (2013). Efekifitas Pesan Bahaya Rokok Pada Bungkus Rokok Terhadap Perilaku Merokok Masyarakat Miskin. *Promkes. Vol.1 No.2: 105-110.*
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: Alfabeta.

- Suhariyono, A. (1993). *Intensitas Merokok dan Kecenderungan Memilih Tipe Strategi Menghadapi Masalah pada siswa SMTA di Yogyakarta*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Suharsimi, Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- 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, Vol 14*.
- Sutoyo, Anwar. (2014). *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- 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*.
- TIM PMI. (1996). *Pendidikan Remaja Sebaya Tentang Kesehatan dan Kesejahteraan Remaja*. Jakarta: Mabes Palang Merah Indonesia
- Theodorus. (1994). Ciri Perokok di Kalangan Mahasiswa/1 Universitas Sriwijaya. *Jurnal JEN. No. 3, 19-24*.
- Trixie Salawati. (2016). Analisis Kebutuhan Untuk Merancang Komik Anak “Asetaro” (Aku Akan Tetap Sehat Tanpa Asap Rokok). *Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol.11, No. 2*
- Tri Sutanti. (2015). Efektifitas Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Empati Mahasiswa Prodi BK Universitas Ahmad Dahlan. *Psikologi Pendidikan & Konseling. Vol.1. No. 2: 188-198*
- Vasiliki, dkk. (2016). Combining Individual And Group Counselling Sessions In A Smoking Cessation Intervention. *Scientific Research Publishing Inc*.
- Wela aswida, dkk. (2012). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Kecemarsan Berkomunikasi Pada Siswa. *Ilmiah Konseling. Vol. 1 No. 1: 1-11*
- Winkel, W. S. (2009). *Psikologi pengajaran*. Jakarta: Media Abadi.
- Yashinta Octavian, dkk. Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki Usia 35-65 Tahun di Kota Padang. *Kesehatan Masyarakat FK Unand*.
- Yusnia, Ita. (2015). Meningkatkan Sikap Tidak Merokok Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Model PBL *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling. Vol. 1, No. 2*.