

Literature Review: Strategi Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa

Vinna Alfionia¹, Ariadi Nugraha²
Universitas Ahmad Dahlan

vinna2100001121@webmail.uad.ac.id¹, ariadi.nugraha@bk.uad.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini dilakukan adanya fenomena merokok di lingkungan remaja maupun siswa di lingkungan sekolah. Hal itu menjadi masalah apabila dilakukan oleh anak dibawah umur 18 tahun dan apabila tidak segera di atasi. Perilaku merokok ini juga memiliki dampak yang buruk bagi perokok di bawah umur yaitu memiliki dampak sosial, motivasi sekolah hingga dampak kesehatan juga dapat dialami bagi seseorang perokok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana penanganan guru bk dalam konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok siswa. Penelitian ini menggunakan metode *study literature*. Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat mengurangi perilaku merokok pada siswa. Dimana siswa dapat merubah, mengelolah dan mengatur perilakunya sendiri dari perilaku sebelumnya yang buruk menjadi perilaku yang baik dengan bantuan guru BK yang ada disekolah dalam membantu proses konseling tersebut. Hal ini menjadi alasan penelitian *study literature* untuk membahas mengenai keefektivitasan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok siswa.

Kata kunci: *Konseling Kelompok; Self Management; Perilaku Merokok*

1. Pendahuluan

Merokok menjadi hal yang biasa dilakukan dan dapat ditemui di mana saja. Para perokok biasanya identik dengan laki-laki, namun banyak juga ditemukan perempuan yang merokok. Perilaku merokok sangat tidak anjurkan dan dapat berbahaya bagi Kesehatan fisik, namun kebiasaan ini masih banyak di pertahankan bagi para pecandu rokok. Perilaku merokok pada remaja biasanya karena seringnya remaja berinteraksi dengan orang tua dan teman dekat yang juga merokok (Rohani et al., 2022).

Masa remaja adalah masa transisi antara masa anak-anak sampai awal dewasanya. Pada masa tersebut adanya kecenderungan berperilaku menyimpang dan rentan akan perilaku kenakalan remaja akibat dari pergaulan lingkungan maupun dari dorongan dalam diri sendiri, contohnya ada pada perilaku merokok siswa. Merokok merupakan perilaku

yang berkategori kenakalan remaja dengan taraf sedang dan mengarah pada kenakalan yang lebih berat (Nuraeni, 2021).

Kecenderungan remaja yang mencoba merokok menyebabkan masalah kesehatan. Remaja adalah tahap dimana masih ingin mencoba hal-hal baru dan mudah terpengaruh terhadap lingkungan sekitar. Dakalangan remaja saat ini, merokok dapat dikatakan sebagai kebiasaan yang wajar. Bahkan di mata perokok, merokok sering dianggap sebagai perilaku *gentle*/Jantan dan menganggap bahwa lelaki yang tidak merokok seperti pecundang. Sehingga banyak remaja yang terpengaruh dan memilih untuk mencoba merokok akibatnya jadi ketergantungan (Mirnawati et al., 2018).

Faktor-faktor yang mendukung para siswa untuk merokok dalam penelitian Puspitasari (2021) dalam Arsyad & Kurniawan (2020) adalah factor keluarga yaitu berjumlah sekitar 60,4% siswa memiliki pandangan positif tentang perilaku merokok karena melihat dari orang tua yang memiliki perilaku merokok. Factor pemicu lain oleh media masa dan pergaulan. Menurut penelitian Tanski (2011) dalam Arsyad & Kurniawan (2020) menunjukkan bahwa adanya iklan di tv, adegan merokok di sebuah film dan event yang di dukung oleh Perusahaan rokok, hal itu menjadi factor pendukung adanya perilaku merokok pada remaja (Arsyad, Arrizki Fadlillah, 2020).

Dari data primer, ditemukan bahwa di antara 19 remaja perokok, merokok sebanyak rata-rata 5–6 batang per hari dan sudah merokok rata-rata selama 2–3 tahun. Sebagian besar perokok (95%) tersebut ingin berhenti merokok. Proporsi merokok pada remaja usia ≥ 15 tahun, lebih besar dibanding dengan remaja usia < 15 tahun. Data Riskesdas tahun 2013 menyatakan bahwa kenaikan prevalensi merokok dari usia 10–14 tahun ke usia 15–19 tahun sebesar 10,7%. Mulai usia 15 tahun, interaksi antara remaja dan temannya meningkat bahkan lebih besar dibanding dengan interaksi remaja dengan orangtuanya (Wijayanti et al., 2017).

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode literature review. Literature review ialah dengan mengumpulkan data dari fenomena yang diangkat dari berbagai sumber seperti buku, jurnal dan referensi yang relevan terkait topik yang diangkat. Pencarian literature

review didapatkan dari database google scholar. Literature review berfokus pada penelusuran pustaka tentang layanan konseling kelompok dengan teknik self-management untuk mengurangi perilaku merokok siswa.

3. Hasil dan Pembahasan

Perilaku Merokok

Menurut Trisanti (2016) merokok merupakan salah satu perilaku yang sangat merugikan. Bagi pelaku merokok dapat menyebabkan berbagai macam penyakit seperti tekanan darah tinggi dan gangguan kerja jantung yang disebabkan oleh pengaruh bahan-bahan kimia yang ada dirokok. Dalam Nuraeni & Noralita (2021) menjelaskan bahwa perilaku merokok adalah kegiatan dimana seseorang membakar dan menghisap tembakau dan asapnya dapat terhirup orang sekitarnya. Pada remaja, factor dari dalam diri terkait dengan adanya krisis psikososial yang dialami pada masa perkembangannya yaitu masa dimana mencari jati diri. Banyak remaja yang menganggap bahwa ketika merokok mereka akan terlihat lebih matang, dewasa, kuat, bisa menarik lawan jenis. Selain itu, merokok juga sebagai media relaksasi, dengan merokok dapat meredakan ketegangan, memudahkan berkonsentrasi dan pengalaman yang menyenangkan (Trisanti, 2016).

Secara psikologis merokok sudah dianggap kebutuhan dan sebagai salah satu cara dalam menumbuhkan perasaan positif. Keuntungan psikologis dari merokok bukanlah cara yang efektif dalam mengatasi masalah, keuntungannya tidak sebanding dengan kesehatan (Luma, 2014).

Self Management

Self management adalah strategi dalam merubah perilaku melalui proses konseling sehingga dapat menghasilkan suatu control pada individu yang berasal dalam diri. Teknik manajemen diri terdiri dari empat fase yaitu pemantauan diri, reinforcement positif, perjanjian dengan diri sendiri, dan penguasaan terhadap keputusan yang telah diambil (Zakiyyah & Muhid, 2022). Beberapa fase dapat dijelaskan bahwa pada fase pemantau diri remaja menceritakan jumlah rokok yang dikonsumsi dalam satu hari, pengeluaran yang dihabiskan untuk membeli rokok dalam satu minggu, alasan remaja merokok serta orang-orang yang mengenalkan remaja tentang rokok. Fase kedua yaitu

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

reinforcement positif dan fase ke tiga adalah perjanjian dengan diri sendiri. Reinforcement positif digunakan untuk memperkuat perilaku berdasarkan keputusan dan konsekuensi yang telah diambil. Perjanjian diri sendiri merupakan proses perencanaan dalam pengambilan keputusan sebagai cara untuk merubah perilaku dan meyakini suatu keputusan. Fase keempat adalah fase kendali stimulus. Fase kendali stimulus digunakan untuk mengurangi perilaku tertentu, fase ini dilakukan evaluasi tentang perasaan yang dialami ketika mencoba untuk mengurangi perilaku merokok (Puspitasari et al., 2017). Dalam melakukan teknik self management yang menjadi penilaian keberhasilan dalam proses konseling (Elvina, 2019).

Dalam prosedur penerapan teknik self management konseli diminta melakukan pengamatan dan mencatat perilakunya sendiri baik pikiran, perasaan dan tindakannya serta interaksinya dengan lingkungan. Dijelaskan juga bahwa dalam menerapkan teknik self management, konseli memiliki tanggung jawab penuh atas keberhasilan dari sebuah proses konseling (Suwanto, 2016).

Konseling Kelompok

Konseling kelompok Menurut Corey dalam Sutanti (2015) adalah sebuah layanan yang bertugas dalam membantu individu dalam menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan hal pribadi, social, belajar dan karir. Konseling ini melibatkan pada pikiran, perasaan, perilaku, komunikasi interpersonal dan focus pada masalah yang dialami sebagian besar suatu kelompok (Sutanti, 2015).

Tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi (Fahmi, 2016). Melalui konseling kelompok hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap. Mengurangi perilaku yang maladaptive, memberikan suasana yang baru bagi siswa, membentuk perilaku yang adaptif, membantu konseli dalam merubah respon perilaku menjadi lebih baik lagi (Khairani, 2014).

Menurut Kurnanto Edi (2013:7-8) konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri (Megantari et al., 2014).

Strategi Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa

Layanan konseling kelompok memberikan kesempatan untuk mengatasi permasalahan yang dialami individu. Adanya konseling kelompok yang diberikan pada siswa mampu berdampak positif bagi perilaku yang maladaptif. Jika konseling diberikan dengan teknik self management hal tersebut membantu siswa untuk lebih aware terhadap perilakunya. Perilaku yang maladaptive apabila dilakukan terus menerus maka, akan berdampak buruk bagi dirinya dan lingkungan sekitar (Arnita et al., 2018).

Beberapa penelitian mengenai resiko yang mungkin dialami perokok menunjukkan bahwa perokok mempunyai kemungkinan sebelas kali mengidap penyakit paru-paru yang menyebabkan kematian dibanding bukan perokok. Resiko tersebut sesungguhnya tidak hanya mengenai perokok (aktif) saja tetapi juga orang-orang di sekitar perokok, yaitu orang yang tidak merokok tetapi harus menghirup asap rokok atau orang yang berada di sekitar perokok atau untuk selanjutnya dikatakan dengan perokok pasif (Sari et al., 2003).

Pada penelitian puspita (2017) memiliki hasil yaitu bahwa pelatihan pengelolaab diri berkorelasi dalam menurunkan intensitas perilaku merokok dan membuat kebiasaan hidup sehat sehingga berhenti merokok (Puspitasari et al., 2017). Penelitian lain yang dilakukan arsyad & Kurniawan (2020) dalam hasil layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik self management berpengaruh dan signifikan terhadap kebiasaan merokok pada siswa (Arsyad, Arrizki Fadlillah, 2020). Maka, dari uraian penjelasan bahwa hasil penelitian diatas bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik self management dapat mengurangi perilaku merokok pada siswa.

4. Kesimpulan

Fenomena merokok di kalangan remaja usia dibawah 18 tahun banyak ditemukan saat ini. Perilaku merokok yang dilakukan siswa merupakan perilaku dengan kategori kenakalan yang cukup berat dikalangan kenakalan remaja. Pada masa tersebut adanya kecenderungan berperilaku menyimpang dan rentan akan perilaku kenakalan

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

remaja akibat dari pergaulan lingkungan maupun dari dorongan dalam diri sendiri, contohnya ada pada perilaku merokok siswa, bahkan minum-minuman dan menurunnya motivasi belajar.

Kondisi tersebut menjadi perhatian bagi pihak sekolah, sekolah harus menjadi tempat yang sehat agar tercipta lingkungan yang nyaman. Dari hal itu guru BK dapat melakukan layanan konseling dengan menggunakan konseling kelompok, untuk memberikan pemahaman dan perubahan kepada siswa dalam menyelesaikan masalahnya menggunakan dinamika kelompok. Didalam konseling kelompok teknik yang digunakan *self management* tujuannya dapat merubah perilaku siswa dari yang maladaptif menjadi adaptif. Teknik *self management* diterapkan dalam masalah perilaku merokok pada kalangan siswa di sekolah, sehingga harapannya guru BK dan pihak sekolah mampu untuk berkolaborasi dalam melancarkan proses konseling yang ingin di ubah.

Daftar Pustaka

- Arnita, F., Bakar, A., & Nurbaity. (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.
- Arsyad, Arrizki Fadlillah, Dan K. K. (2020). “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Siswa Kelas Xi Sma Gita Bahari Semarang. *Jurnal Edukasi Jurnal Bimbingan Konseling*.
- Elvina, S. N. (2019). Teknik Self Management Dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Prbadi Yang Efektif. *Islamic Counseling*.
- Fahmi, N. N. (2016). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok Sleman. *Jurnal Hisbah*.
- Khairani, M. (2014). *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: Cv Aswaja Pressindo.
- Luma, M. S. (2014). *Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Kelas Xi Sma Muhammadiyah 9 Surabaya*.
- Megantari, N. P., Antari, N. N. M., & Dantes, N. (2014). Penerapan Konseling Behavioral

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

Dengan Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X
Mia-4 Sma Negeri 3 Singaraja. *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konselng*,
2(1), Hlm 4.

Mirnawati, Nurfitriani, Zulfuari, F. M., & Cahyati, W. H. (2018). Perilaku Merokok
Pada Remaja Umur 13-14 Tahun. *Higeia Journal Of Public Health Research And
Development*, 2(3), 396–405. [Http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Higeia](http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Higeia)

Nuraeni, N. (2021). Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Merokok Pada
Siswa Kelas Xi Smk Negeri 1 Batu Layar Lombok Barat. *Bimbingan Dan Konseling*.

Puspitasari, H., Wuryaningsih, E. W., & Rifai, A. (2017). Pengaruh Pelatihan Manajemen
Diri Terhadap Perilaku Merokok Pada Remaja Di Smk Negeri 2 Jember Kecamatan
Sumbersari Kabupaten Jember (The Effect Of Self-Management Training On
Teenager ' S Smoking Behavior At Smk Negeri 2 Jember Of Sumbersari Sub-
Distric. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 5(1).

Rohani, Husnul Madinah, & Aminah. (2022). Strategi Guru Bimbingan Dan Konseling
Mengatasi Masalah Siswa Merokok Di Sma Negeri 1 Anjir Muara. *Jurnal
Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 6040–6054.

Sari, A. T. ., Ramdhani, N., & Eliza, M. (2003). Empati Dan Perilaku Merokok Di Tempat
Umum. *Jurnal Psikologi*, 2, 01–10.

Sutanti, T. (2015). Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Cerdas
Istimewa Di Sma Negeri Kota Yogyakarta. *Jurnal Konseling Gusjigang*.

Suwanto. (2016). Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk
Membantu Kematangan Karir Siswa Smk. *Jbki (Jurnal Bimbingan Konseling
Indonesia)*.

Trisanti, I. (2016). Remaja Dan Perilaku Merokok. *Universty Research Colloquium*,
328–342.

Wijayanti, E., Dewi, C., & Rifqatussa'adah, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan
Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Kampung Bojong Rawalele, Jatimakmur,

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

Bekasi. *Global Medical & Health Communication (Gmhc)*, 5(3), 194.
<https://doi.org/10.29313/Gmhc.V5i3.2298>

Zakiyyah, A. N. C., & Muhid, A. (2022). Literature Review: Efektivitas Layanan
Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi
Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. *Guiding World (Bimbingan Dan
Konseling)*, 5(1), 19–26. <https://doi.org/10.33627/Gw.V5i1.672>