

Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Perilaku Merokok Siswa SMP

Ardhanny Bagas Kurniadi¹, Refri Sunu Herlambang², & Hardi Prasetiawan³

¹Universitas Ahmad Dahlan, ²Universitas Ahmad Dahlan, ³Universitas Ahmad Dahlan

Key Words:

Konseling kelompok, perilaku merokok, teknik *self management*

Abstrak: Tujuan dari artikel ini adalah untuk mengetahui implementasi konseling kelompok teknik *self management* untuk mengatasi perilaku merokok. Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah kajian literature, yaitu dengan cara mencari berbagai sumber teori yang asalnya dari buku, jurnal, ataupun sumber lain yang tentunya berkaitan dengan topik penelitian. Dari kajian literatur tersebut menghasilkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat mengatasi perilaku merokok kalangan remaja, terutama bagi siswa SMP.

How to Cite: Kurniadi, A.B., Herlambang, R.S., & Prasetiawan, H. (2022). Implementasi Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mengatasi Perilaku Merokok Siswa SMP. *Seminar Nasional Pengenalan Lapangan Persekolahan UAD*

PENDAHULUAN

Fenomena perilaku merokok masih menjadi suatu problematika yang tengah dihadapi dalam dunia pendidikan. Pasalnya perilaku tersebut mulai terlihat di berbagai kalangan, khususnya kalangan remaja. Bahkan anak-anak sekolah pada jenjang tingkat sekolah dasar sudah mulai mengenal rokok, bahkan secara sadar melakukan perilaku merokok. Menurut data yang diperoleh (Nurkhalim et al., 2021) bahwa siswa SD Negeri 1 Kedak, sebanyak 42,86% diketahui pernah melakukan perilaku merokok.

Selain itu pada jenjang tingkat SMP, terdapat data yang diperoleh (Avianty, 2018) bahwa siswa dari SMP di kota Depok pada tahun ajaran 2016 sampai dengan 2017, sebanyak 29,7% melakukan perilaku merokok. Seperti yang kita ketahui, perilaku merokok menjadi kegiatan yang tidak asing bahkan sering terlihat di lingkungan masyarakat. Seringkali peringatan tentang bahaya dari merokok sudah diberikan kepada masyarakat, bahkan di papan iklan serta poster dan di produk dari rokok itu sendiri sudah memberikan pengetahuan tentang bahaya merokok. Peringatan yang awal mulanya agar perilaku merokok menurun, akan tetapi peringatan tersebut hanya seperti diabaikan. Terlebih lagi kebiasaan dari perilaku merokok ini tidak hanya dilakukan oleh orang-orang dewasa, namun justru baik dari kalangan anak-anak bahkan remaja pernah melakukan perilaku merokok.

Adapun penyebab lain perilaku merokok masih menjadi suatu kebiasaan dikarenakan hal tersebut sudah menjadi budaya bagi masyarakat Indonesia. Kebiasaan tersebut dapat kita lihat di berbagai tempat seperti warung yang berdekatan dengan sekolah, trotoar menuju ke sekolah, halte bus, lingkungan sekitar rumah, dan kendaraan-kendaraan baik pribadi maupun umum. Melihat tersebut tentunya merasa cukup memperhatikan, karena pemandangan tersebut dianggap menjadi hal yang biasa serta dapat dikatakan kurang mendapatkan perhatian

khususnya bagi masyarakat, apabila hal demikian terus berlanjut maka akan berbahaya orang-orang baik dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa maupun lansia (Hasrianto et al., 2020).

Jika berfokus pada kalangan remaja, tentunya terdapat tugas-tugas perkembangan yang harus dilakukan. Mengingat tugas perkembangan remaja yang begitu kompleks serta cenderung berat bagi remaja, maka dalam pelaksanaan tugas-tugas perkembangan tersebut, alangkah baiknya guru memberikan suatu bimbingan serta arahan pengarahannya. Hal tersebut dimaksudkan agar peserta didik dapat mengambil keputusan untuk memilih langkah-langkah yang tepat serta sesuai keadaan yang sedang terjadi pada dirinya (Saputro, 2018).

Berdasarkan wawancara dengan guru BK di SMP Negeri 2 Banguntapan, masih terdapat siswa yang terlihat merokok. Adapun informasi dari guru mata pelajaran lain juga menyatakan bahwa ada siswa yang ketahuan merokok, bahkan siswa-siswa lain juga melaporkan kepada guru BK ketika melihat temannya ada yang merokok. Adanya informasi di atas tentu ini menjadikan pekerjaan tambahan bagi guru agar problematika merokok terutama di lingkungan sekolah bisa teratasi. Peran guru BK juga diperlukan terutama dalam memberikan layanan yang sesuai, namun melihat peristiwa yang terjadi, layanan yang nantinya akan membantu perihal perilaku merokok tersebut adalah konseling kelompok menggunakan teknik *self management*.

METODE

Metode yang akan digunakan adalah kajian literatur atau sering disebut literature review. Kajian literatur merupakan sebuah langkah dalam mencari sumber-sumber referensi seperti artikel dengan bantuan menggunakan website Google Scholar. Artikel yang dimaksudkan adalah berkaitan dengan topik yang sedang dibahas. Adapun keyword dalam pencarian di Google Scholar : “konseling kelompok” “teknik self management” “perilaku merokok”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari pencarian menggunakan keyword: konseling kelompok” “teknik *self management*” “perilaku merokok” menggunakan website Google Scholar diperoleh 13 artikel dan 4 skripsi. Kemudian dilakukan penyaringan artikel yang disesuaikan dengan topik yang dibahas. Berdasarkan penyaringan tersebut diperoleh 4 artikel dan 1 skripsi yang sesuai dengan topik yang dibahas.

Tabel 1. Artikel

Penulis	Tahun	Hasil
Rifqi Aini Mawaliyah, Titin Indah Pratiwi	2019	Terdapat perbedaan antara sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik self management dengan setelahnya, yaitu adanya penurunan perilaku merokok.

Arizki Fadlillah Arsyad, Kusnarto Kurniawan	2020	Konseling kelompok menggunakan teknik self management memberikan pengaruh dalam mengurangi kebiasaan perilaku merokok
Rulia Trifena, Iip Istirahayu, Slamet Fitriyadi	2020	Hasil yang diperoleh adalah 5 orang siswa tersebut perilaku merokoknya berkurang atau instensitas dalam merokok menurun.
Febri Andey Wibowo	2016	Terdapat penurunan perilaku merokok pada 5 siswa setelah diberikan konseling dengan menggunakan teknik self management
Ganta Swarafika	2017	Perbandingan nilai t_{hitung} yang lebih besar daripada t_{tabel} , sehingga dapat dinyatakan adanya sebuah penurunan perilaku merokok setelah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik self management

Pembahasan

Perilaku Merokok

Perilaku merokok merupakan suatu aktivitas membakar tembakau yang telah dikemas, biasanya sudah dibentuk dalam gulungan yang tersusun dalam kardus ukuran kecil, untuk kemudian dihisap. Dalam gulungan tembakau tersebut terdapat tanaman seperti nicotina tabacum, nicotina rustica serta spesies lain atau bisa juga sintetisnya. Sehingga asap yang dihasilkan terdapat kandungan nikotin dan tanpa diberi penambahan bahan yang lainnya (Sulistyoningrum, 2018).

(Sulistyoningrum, 2018) juga menambahkan ketika perilaku merokok pada lingkup siswa, memiliki pengertian yaitu merupakan perilaku yang dilakukan oleh siswa dengan membakar tembakau yang sudah digulung berbentuk batang, lalu menghisapnya. Padahal ketika siswa merokok, dalam rokok tersebut terkandung bahan-bahan yang berbahaya serta zat-zat yang juga sama berbahayanya. Diantara bahan dan zat tersebut adalah nikotin (zat yang seringkali menyerang bagian jantung serta dapat menimbulkan efek kecanduan bagi pengguna), TAR (zat yang dapat menyebabkan gangguan dan efek terparahnya menjadi kanker) dan karbonmonooksida (biasanya menyebabkan kekurangan oksigen pada bagian otak, jantung serta organ tubuh yang lainnya). Selain itu terdapat kandungan amonia (bahan ini sering dijumpai terutama yang berhubungan untuk kebersihan toilet), lalu ada sianida (bahan yang digunakan untuk membunuh tikus-tikus yang berkeliaran dalam rumah) dan yang terakhir

adalah formaldehida (bahan ini biasanya digunakan untuk pengawetan, contohnya pada katak yang sudah mati).

Perilaku merokok terdapat dua istilah yang tidak asing, yaitu perokok yang aktif dan pasif. Perokok Aktif adalah seseorang yang terbiasa mengkonsumsi rokok atau jika dalam lingkup siswa adalah siswa yang mengkonsumsi rokok secara berkala baik dalam intensitas kecil maupun besar, indikasi intensitas masih kecil adalah kurang lebih 1 batang/hari, jika intensitas besar kurang lebih 1 bungkus rokok/hari. Selanjutnya Perokok pasif, adalah seseorang baik remaja, siswa, bapak, ibu, anak-anak yang tidak melakukan perilaku merokok, namun terkena dampak dari perokok berupa asap rokok serta abu rokok (Sulistyoningrum, 2018).

Konseling Kelompok Teknik *Self Management*

Konseling kelompok merupakan suatu layanan yang diberikan kepada peserta didik yang berjumlah lebih dari dua orang untuk membantu dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi, dalam pelaksanaannya biasanya menggunakan dinamika kelompok, hal ini dimaksudkan agar adanya interaksi sesama anggota kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan kegiatan yang berdasarkan bahwa anggota kelompok mampu berupaya dalam menyelesaikan permasalahan yang ada dalam kelompok tersebut. Maka konseling kelompok dilaksanakan sebagai bentuk dari strategi, dimana kelompok sebagai pusatnya. Tentunya ini akan berpengaruh pada anggota kelompok untuk saling merasakan keikutsertaan atau berpartisipasi dalam kelompok tersebut. Selain itu anggota kelompok dapat menumbuhkan motivasi dalam keikutsertaannya pada kegiatan konseling kelompok, diharapkan juga akan muncul suasana demokrasi dalam proses konseling kelompok. Hal tersebut dimaksudkan agar anggota kelompok dapat berdiskusi dan berdialog dalam mencurahkan atau menyampaikan pendapatnya serta memberikan tanggapan sehingga anggota kelompok dapat mengetahui bagaimana ketika menghadapi permasalahan tersebut (Wahyuningtyas & Kurniati, 2022).

Konseling kelompok juga dapat menggunakan beberapa teknik seperti self control, kontrak perilaku dan self management. Pada pembahasan kali ini akan membahas konseling kelompok menggunakan teknik self management. Teknik tersebut adalah adanya dasar bahwa perubahan perilaku suatu individu dapat dihadirkan dengan memberikan pengajaran kepada individu tersebut dengan bantuan menggunakan keterampilan-keterampilan terutama dalam penanganan situasi yang sedang dalam masalah. Maka untuk adanya perilaku yang berubah, individu akan mencoba untuk mengarahkan dirinya pada perubahan tersebut menggunakan beberapa cara, misalnya dengan memodifikasi dari aspek-aspek yang ada di lingkungan (Trifena, Istirahayu, & Fitriyadi, 2020).

Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Perilaku Merokok Siswa SMP

Pada pembahasan sebelumnya dipaparkan terdapat suatu permasalahan yaitu perilaku merokok di kalangan remaja, khususnya siswa SMP. Adanya permasalahan tersebut tentu perlu adanya upaya agar dapat teratasi. Salah satu upaya yang dapat diberikan adalah adanya kegiatan konseling kelompok menggunakan salah satu teknik yaitu self management.

Berdasarkan pencarian referensi yang sudah dilakukan, setidaknya ada enam penelitian terdahulu yang membahas seputar perilaku merokok yang dapat teratasi dengan konseling kelompok teknik self management. Penelitian pertama dilakukan oleh (Wibowo, 2016) dengan judul “Implementation Of Self-Management Strategy For Decrease The

Smoking Frequency On Viii Grade Of Smpn 16 Surabaya”, dalam penelitiannya terdapat lima subyek, dimana kelima subyek tersebut awalnya diberikan sebuah angket untuk mengetahui hasilnya, setelah diketahui ternyata kelima subyek tersebut mendapatkan skor tinggi, sehingga diberikan konseling menggunakan teknik self management kurang lebih selama lima kali pertemuan. Setelah diberikan konseling dengan teknik self management dapat diketahui bahwa ada penurunan frekuensi merokok dari kelima subyek tersebut, hal tersebut dibuktikan dengan diberikan angket kembali untuk diisi dan skornya mengalami penurunan, sehingga dapat disimpulkan konseling menggunakan teknik self management dapat menurunkan frekuensi merokok.

Penelitian kedua dilakukan oleh (Swarafika, 2017) dengan judul “Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral Dengan Teknik Self-Management Dalam Upaya Mereduksi Perilaku Merokok Peserta Didik Kelas Viii Smp Gajah Mada Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017”, dalam penelitiannya subyek yang digunakan ada 21, dimana subyek tersebut awalnya diberikan angket untuk diisi. Setelah pengisian angket tersebut diketahui skornya rata-rata berkisar pada 63,4, sehingga peneliti tersebut memberikan konseling kelompok teknik self management. Hasil dari pemberian tersebut memberikan dampak adanya penurunan skor rata-rata menjadi berkisar 47,8. Melihat perbedaan tersebut dapat diketahui bahwa ada perubahan setelah diberikan konseling kelompok teknik self management.

Penelitian ketiga dilakukan oleh (Mawaliyah, & Pratiwi, 2019) dengan judul “Penerapan Konseling Kelompok Behavior Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Kelas XI SMK Nurul Hidayah Bungah Gresik”, dalam penelitiannya diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan antara sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik self management dengan setelahnya, yaitu adanya penurunan perilaku merokok. Penelitian keempat oleh (Arsyad, & Kurniawan 2020) dengan judulm “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Gita Bahari Semarang” didapatkan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik self management memberikan pengaruh dalam mengurangi kebiasaan-kebiasaan dari perilaku merokok. Penelitian kelima yang dilakukan oleh (Trifena, & Fitriyadi, 2020) dengan judul “Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa di SMP Negeri 1 Teriak” dapat diketahui bahwa hasil yang diperoleh adalah 5 subyek yang diberikan konseling kelompok teknik self management, perilaku merokoknya berkurang atau instensitas dalam merokok menurun.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan beberapa penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok kelompok teknik self management dapat membantu untuk mengatasi perilaku merokok. Maka dalam hal ini implementasi konseling kelompok dengan menggunakan teknik self management dapat dilaksanakan di SMP Negeri 2 Banguntapan. Harapannya hasil yang didapatkan akan mengatasi perilaku merokok dan meminimalisir terjadi perilaku merokok kembali.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang ikut serta membantu, khususnya bapak Hardi Prasetiawan, M.Pd, selaku DPL (Dosen Pembimbing Lapangan)

sekaligus sebagai DKL (Dosen Koordinator Lapangan) dalam kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan 2 Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan tahun 2022 yang telah membantu serta membimbing penulis dan memberi kesempatan untuk menulis artikel ini pada Seminar Nasional Hasil Pelaksanaan Program Pengenalan Lapangan Persekolahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad, A. F., & Kurniawan, K. (2020). PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KEBIASAAN MEROKOK PADA SISWA KELAS XI DI SMA GITA BAHARI SEMARANG. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 78-89.
- Avianty, I. (2018). Gambaran Perilaku Merokok Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp) Di Kota Depok. *Hearty*, 6(1). <https://doi.org/10.32832/hearty.v6i1.1256>
- Hasrianto, N., Susanti, N., & Asrizal, A. (2020). Perilaku Merokok Siswa Sekolah Dasar (Sd) Kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 131–140. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v4i2.949>
- Mawaliyah, R. A., & Pratiwi, T. I. (2019). Penerapan Konseling Kelompok Behavior Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Kelas XI SMK Nurul Hidayah Bungah Gresik. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling*, 10(1).
- Nurkhalim, R. F., Wismaningsih, E. R., Jayanti, K. D., Dewi, Y. I. K., & Nugraheni, R. (2021). Upaya Pencegahan Perilaku Merokok Pada Siswa SD di Daerah Penghasil Rokok. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 11(3), 273–278.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Sulistyoningrum, N. Y. (2018). Mengurangi Perilaku Merokok Pada Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 3(1).
- Swarafika, G. (2017). konseling kelompok pendekatan behavioral dengan teknik self-management dalam upaya mereduksi perilaku merokok peserta didik kelas viii smp gajah mada bandar lampung tahun ajaran 2016/2017 (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Trifena, R., Istirahayu, I., & Fitriyadi, S. (2020). Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa di SMP Negeri 1 Teriak. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 5(2), 46-49.
- Wahyuningtyas, N. T., & Kurniati, A. (2022). THE EFFECT OF GROUP COUNSELING SERVICES WITH SELF CONTROL TECHNIQUES ON THE REDUCTION OF SMOKING BEHAVIOR IN. 272–281.
- WIBOWO, F. A. (2016). Penerapan Strategi Self-management untuk Mengurangi Frekuensi Merokok pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 16 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 6(2), 1-7.