



EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEROKOK SISWA

Amala Oktafiani. I, Rasman Sastra Wijaya

Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Buton, Baubau

Email: malaaa1610@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran umum perilaku merokok, mengetahui pelaksanaan bimbingan kelompok teknik self management untuk mengurangi perilaku merokok, serta mengetahui efektif pelaksanaan bimbingan kelompok melalui teknik self management untuk mengurangi perilaku merokok siswa kelas XII SMK Negeri 1 Baubau. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen one group pretest-posttest design. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji wilcoxon. Hasil penelitian ini adalah (1) perilaku merokok siswa ketika dilakukan pretest menunjukkan bahwa siswa SMK Negeri 1 Baubau kelas XI jurusan pemasaran. Terbagi atas tiga kategorisasi, kategori tinggi 12 siswa 100%, kategori sedang 0%, dan kategori rendah 0%. (2) setelah melakukan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management, hasil pemberian treatment kepada siswa dari data peneliti posttest perilaku merokok mengurang, yaitu kategori tinggi 0 siswa (0%), kategori sedang 5 siswa (41,7%) dan kategori rendah 7 siswa (58,3%). (3) dari hasil uji wilcoxon nilai Asymp sesuai data pretest-posttest menunjukkan nilai sig (2-tailed) sebesar $0,002 < 0,05$ atau ($p < 0,05$), perbedaan hasil menunjukkan adanya (-3,059) perbedaan pretest-posttest. Sehingga disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik self management efektif mengurangi perilaku merokok.

Kata Kunci: Perilaku merokok, Bimbingan kelompok, Self management

PENDAHULUAN

Merokok merupakan salah satu kebiasaan yang lazim dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dimanapun tempat selalu ditemukan orang merokok baik laki-laki, perempuan, anak kecil, anak muda, orang tua, status kaya atau miskin tanpa terkecuali. Padahal sebagian besar masyarakat sudah mengetahui bahaya dari merokok namun pada kenyataannya merokok telah menjadi kebudayaan.

Pada 2021, Kementerian Kesehatan dan World Health Organization (WHO) menerbitkan Laporan Global Adult Tobacco Survey (GATS) Indonesia, dimana laporan ini menunjukkan bahwa 34,5% orang dewasa atau 70,2 juta orang menggunakan tembakau. Persentase penggunaan tembakau pada laki-laki adalah 65,5% dan pada perempuan 3,3%. Penggunaan rokok elektrik meningkat 10 kali lipat dalam kurun waktu 10 tahun dari 0,3% pada 2011 menjadi 3% pada 2021. Laporan ini menemukan bahwa paparan asap rokok orang lain ditempat umum masih tinggi. Sebanyak 74,2% orang dewasa terpapar asap rokok orang lain ditempat makan, 44,8% ditempat kerja. Hampir 70% perokok saat ini mengetahui adanya peringatan kesehatan pada kemasan rokok. Menurut Erlina (dalam Arsyad, A. F, 2020), Bagi remaja terutama laki-laki, merokok merupakan simbol atas kekuasaan, kejantanan dan kedewasaan.

Remaja tidak ingin dirinya disebut "Pengecut". Selain itu, remaja laki-laki berani mengambil resiko dari pada perempuan, sebagai salah satu contoh adalah perilaku beresiko merokok. Remaja mulai merokok 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 ketidak sesuaian 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.

Hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti di SMK Negeri 1 Baubau pada bulan juli 2023, didapatkan sejumlah siswa laki-laki Jurusan Pemasaran yang pada saat jam pelajaran berlangsung, mereka melakukan perilaku merokok dilingkungan sekolah. Beberapa siswa ada yang benar-benar perokok dan ada yang hanya ingin mencoba untuk merokok. Setelah di lakukan wawancara, mereka bisa menghabiskan 5–10 batang perhari tanpa mengetahui tentang bahaya merokok

Berdasarkan hasil wawancara di bulan Juli 2023 dengan Guru BK SMK Negeri 1 Bau-bau yang bernama Mardiana, S. Pd, keterangannya mengemukakan bahwa Guru BK mengetahui bahwa ada beberapa siswa Jurusan Pemasaran yang merokok, karena tercium aroma rokok pada siswa serta pernah mendapatkannya secara langsung dan tertulis dalam buku pelanggaran sekolah bahwa terdapat beberapa siswa yang melakukan perilaku merokok dilingkungan sekolah.

Sehingga dari permasalahan di atas, tentunya dapat memberi dampak bagi kesehatannya dalam kehidupan sehari-hari. Maka salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan memberikan layanan bimbingan kelompok untuk menurunkan perilaku merokok menggunakan Teknik Self Management. Dalam pengertiannya bimbingan kelompok didefinisikan sebagai suatu kegiatan kelompok yang dilakukan dalam waktu bersamaan dalam rangka membahas beberapa hal yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan sebagai bentuk mencegah timbulnya masalah pada peserta didik dan mengembangkan potensi peserta didik (Wicaksono, 2013). Gunarsa (dalam Nurdjana, 2015) Self-management meliputi pemantauan diri (Self Monitoring), reinforcement / bantuan yang positif (Self Reward), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (Self Contracting) dan penguasaan terhadap rangsangan (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 kecenderungan perilaku merokok.

Merujuk pada uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran umum perilaku merokok siswa kelas XI SMK Negeri 1 Baubau? Bagaimana pelaksanaan bimbingan kelompok melalui teknik Self Management untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Baubau? Serta seberapa efektifkah pelaksanaan bimbingan kelompok melalui teknik self management untuk mengurangi perilaku merokok siswa kelas XI SMK Negeri 1 Baubau? Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu Untuk mengetahui gambaran umum perilaku merokok siswa kelas XI SMK Negeri 1 Baubau, Untuk mengetahui deskripsi pelaksanaan bimbingan kelompok melalui teknik self management untuk mengurangi perilaku merokok siswa kelas XI SMK Negeri 1 Baubau, dan untuk mengetahui seberapa efektifkah pelaksanaan bimbingan kelompok melalui ...,teknik self management untuk mengurangi perilaku merokok siswa kelas XI SMK Negeri 1 Baubau.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dalam bentuk eksperimen one group pretest-posttest design. Rancangan pre-eksperimental design dengan menggunakan metode one group pre-test dan post-test design. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut:

Tabel Desain penelitian One Group Pre-Test Post-test design

<i>Pre-test</i>	Perlakuan	<i>Post-test</i>
O ₁	X	O ₂

Obyek dalam penelitian ini yaitu siswa laki-laki kelas XI jurusan pemasaran SMK Negeri 1 Baubau. Lokasi daalam penelitian ini adaalah SMK Negeri 1 Baubau. Pada penelitian ini populasinya adalah 2 kelas sebanyak 30 siswa dan 2 kelas sebanyak 35 siswa untuk dijadikan uji instrument.

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI untuk mengurangi perilaku merokok yaitu sebanyak 12 siswa yang memiliki perilaku merokok yang tinggi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengungkapkan data efektivitas konseling yaitu purposive sampling untuk mengurangi perilaku merokok siswa kelas XI Di SMK Negeri 1 Baubau yaitu metode skala perilaku merokok.

Adapun analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji wilcoxon. Pada uji wilcoxon ini digunakan untuk membandingkan hasil pre-test dan post-test siswa yang diberikan perlakuan untuk mengurangi perilaku merokok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Gambaran umum perilaku merokok siswa laki-laki Kelas XI jurusan pemasaran SMK Negeri 1 Baubau, diperoleh dengan mengelolah hasil jawaban siswa pada lembar skala perilaku merokok tabel dibawah ini siswa dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1 Deskripsi Perilaku Merokok Siswa laki-laki kelas XI jurusan pemasaran SMK Negeri 1 Baubau

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Peresentasi %
Tinggi	$X > 90$	12	40,0
Sedang	$60 \leq X < 90$	8	26,7
Rendah	$X < 60$	10	33,3
Jumlah		30	100%

Tabel diatas menunjukkan Tingkat perilaku merokok siswa laki-laki kelas XI Jurusan Pemasaran SMK Negeri 1 Baubau secara umum kategori rendah dengan persentase (33,3%) atau sebanyak 10 siswa, kategori sedang dengan presentase (26,7%) atau sebanyak 8 siswa, kategori tinggi dengan persentase (40,0%) atau sebanyak 12 siswa.

Maksudnya bahwa secara umum perilaku merokok siswa kelas XI SMK Negeri 1 Baubau tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. *Pre-test* Perilaku Merokok Siswa

Kategori	Kriteria	F	Persentasi (%)
Tinggi	$X > 90$	12	100
Sedang	$60 \leq X < 90$	-	-
Rendah	$X < 60$	-	-
Jumlah		12	100

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa data *pre-test* dalam penelitian ini berdasarkan tiga kategorisasi, kategori tinggi 12 siswa 100%, kategori sedang 0%, dan kategori rendah 0%. Data dari *pre-test* ini yang dijadikan sebagai objek dalam penelitian ini yang artinya siswa yang diberikan *treatment*.

Deskripsi Proses Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management*

Pelaksanaan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok dilaksanakan berdasarkan rancangan penelitian yang telah melalui uji kelayakan, agar pelaksanaan penelitian lebih terarah dan sistematis. Proses pelaksanaan teknik *self management* dilakukan 7 sesi pertemuan dijelaskan sebagai berikut:

a. Pertemuan Pertama

Dilaksanakan pada senin tanggal 16 Mei 2024 diruang kelas. Pada pertemuan ini peneliti melakukan *pre-test* dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kondisi awal perilaku merokok siswa laki-laki kelas XI SMK 1 Baubau Jurusan Pemasaran dengan metode kelompok mengumpulkan siswa dengan sampel sebanyak 30 siswa, kemudian peneliti memperkenalkan diri, membagikan skala kemudian peneliti mempersilahkan siswa untuk mengisi lembar skala perilaku merokok. Peneliti mengobservasi semua siswa pada saat mengisi skala dan memastikan semua pernyataan terisi sesuai yang dirasakan oleh siswa. Semua siswa mengerjakan dengan tenang, serius dan mandiri. Siswa dapat menyelesaikan skala dalam waktu 10-45 menit.

b. Pertemuan Kedua

Dilaksanakan pada 18 Mei 2024 diruang kelas. Pada pertemuan ini pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* (Pengertian perilaku merokok). Pada pertemuan kedua ini siswa terlihat canggung. Hal ini dilihat dari ekspresi dan cara duduk yang ditampilkan. Peneliti mengajukan pertanyaan-pertanyaan netral terlebih dahulu seperti menanyakan kabar, mengenai di sekolah pada hari ini, dan sebagainya.

Peneliti berupaya agar keadaan kelompok lebih terbuka dan dinamika kelompok lebih berkembang sehingga dalam kegiatan bimbingan kelompok tidak ada rasa canggung antar anggota kelompok. Dengan

demikian setiap anggota dapat mengungkapkan apa yang mereka rasakan, kemudian peneliti menjelaskan pengertian, tujuan, dan asas-asas dalam bimbingan kelompok dengan teknik *self management* serta peran masing-masing baik anggota kelompok maupun pemimpin kelompok. Setelah semua anggota kelompok paham, dilanjutkan dengan sesi perkenalan diri dimulai dari peneliti hingga masing-masing anggota kelompok dan peneliti saling mengenal satu sama lain.

Sebelum memasuki tahap kegiatan, peneliti terlebih dahulu menjelaskan perilaku merokok pada siswa. Hal ini bertujuan untuk agar siswa paham dasar dan tujuan dari *self management* maka peneliti menjelaskan *self management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkahlaku mereka sendiri dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi.. Setelah peneliti menjelaskan perilaku merokok dan teknik *self management* Setelah dirasa cukup, dilanjutkan dengan menanyakan kesiapan anggota dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dan meminta kepada setiap anggota untuk mengungkapkan harapannya dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Beberapa anggota kelompok masih terlihat malu-malu, ada juga yang langsung mengemukakan pertanyaan dimana pertanyaan itu apakah proses bimbingan kelompok ini akan berpengaruh dengan nilai belajarnya jika dia ketahuan meroko? Peneliti menjawab tidak karena ini merupakan bagian dari tugas kampus peneliti untuk menyelesaikan pendidikan, dan ada pula yang masih terlihat sungkan. Pada tahap ini, kegiatan yang dilakukan adalah membahas sistematika pertemuan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan. hal ini terkait dengan penjadwalan, waktu, dan tempat kegiatan bimbingan yang akan dilaksanakan (menyusun kontrak). Pada akhir pertemuan satu persatu anggota kelompok diminta berjanji untuk menjalankan berbagai aturan terkait apa yang telah disepakati bersama. Setelah pembahsan dirasa cukup bimbingan kelompok diakhiri dengan berdoa.

c. Pertemuan Ketiga

Dilaksanakan pada senin 20 mei 2024. Pada pertemuan ketiga ini konseling kelompok teknik *self management* (tahap monitor diri atau observasi diri). Pada pertemuan ketiga ini siswa terlihat lebih rileks dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya. Sebelum Peneliti menjelaskan materi yang peneliti meminta siswa untuk mengeluarkan alat tulis menulis.

Selanjutnya peneliti mengajak siswa untuk mengamati tingkahlakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Dalam hal ini konseli mengobservasi apakah dirinya sudah mengurangi perilaku merokok yang dia miliki atau belum. Para

peserta didik mencatat dalam sehari dia menghabiskan berapa batang rokok. Setelah itu peneliti melanjutkan materi mengenai tujuan dari *self management* yaitu agar para konseli dapat mengelola pikiran, perasaan serta tindakan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik guna menurunkan hal yang tidak baik, dalam hal ini adalah perilaku merokok. Sebelum penelitian ini berakhir, peneliti dan para konseli sepakat untuk membuat target dalam mengurangi perilaku merokok para konseli, dimana target tersebut adalah jika yang tadinya para konseli menghisap lebih dari 10 batang perhari maka dalam target ini peserta didik hanya menghabiskan 1 – 4 batang perhari dan peneliti juga meminta waktu para konseli untuk membantu proses penelitian peneliti untuk penelitian berikutnya. Setelah itu, peneliti mengakhiri pertemuan dengan doa, ucapan terima kasih dan salam.

d. Pertemuan Keempat

Dilaksanakan pada senin 27 Mei 2024. Bimbingan kelompok teknik *self management* (Tahap Evaluasi). Peneliti membuka kegiatan dengan salam dan berdoa. Sebelum memasuki tahap kegiatan, Pertemuan ini diawali dengan mengungkapkan topik materi yang akan dibahas yaitu, “tahap evaluasi” Peneliti mulai menjelaskan materi secara ringkas mengenai tahap evaluasi, setelah itu siswa mengumpulkan ke peneliti hasil catatan dari pengamatan atau pengawasan terhadap perilaku merokoknya dalam beberapa hari ini, lalu peneliti dan siswa membandingkan hasil pengamatan tersebut dengan target dalam mengurangi kecanduan perilaku merokok. Peneliti menjelaskan tujuan dari perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas target. Bila target tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali target tersebut apakah target yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi atau penguatan yang diberikan tidak sesuai. Setelah membandingkan hasil pengamatan peserta didik dengan target yang telah dibuat sebelumnya, beberapa siswa belum bisa mengurangi perilaku merokoknya dalam sehari karena masih terpengaruhi oleh lingkungan yang memiliki perilaku merokok yang tinggi. Selanjutnya peneliti menjelaskan bahwa merokok dapat berdampak pada masalah kesehatan peserta didik, dimana merokok dapat menyebabkan kerusakan paru-paru, resiko kanker dan penyakit pernapasan lainnya. Peneliti menyampaikan bahwa semakin dini usia para peserta didik merokok maka semakin besar resiko kesehatan yang akan dialaminya. Selain itu, dampak merokok pada peserta didik dapat mengganggu prestasi belajarnya disekolah karena telah kecanduan dengan nikotin yang terdapat pada rokok. Selain itu, peserta didik akan lebih sulit sembuh dari sakit jika terlalu banyak mengkonsumsi rokok sehari-hari dan peserta didik juga akan terlihat lebih tua dibanding dengan usianya

Peneliti meminta siswa untuk mengurangi perilaku merokok. Kemudian siswa sepakat untuk berupaya semaksimal mungkin untuk mengurangi perilaku merokoknya dalam sehari-hari. Setelah itu, peneliti mengakhiri pertemuan dengan doa, ucapan terima kasih dan salam.

e. Pertemuan Kelima

Dilaksanakan pada Jum'at 31 Mei 2024. Bimbingan kelompok teknik *self management* (Tahap pemberian penguatan). Peneliti membuka kegiatan dengan salam dan berdoa. Pertemuan diawali dengan mengungkapkan topik materi yang akan dibahas. Peneliti mulai menjelaskan materi secara ringkas tentang tahap pemberian penguatan ini dimana peserta didik mengatur dirinya sendiri serta memberi penguatan terhadap dirinya agar tidak mudah terpengaruh dengan lingkungan yang masih memiliki perilaku merokok yang tinggi. Peneliti menjelaskan bahwa dalam tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari para peserta didik untuk mencapai target yang telah disepakati sebelumnya.

Berdasarkan penjelasan peneliti dan materi yang disiapkan peneliti memberikan tips kepada para peserta didik agar menghindari perilaku merokok. Yang pertama yang harus dilakukan adalah menghindari berkumpul dengan teman-teman yang sedang merokok, kedua yakin bahwa rokok bukanlah satu-satunya sarana untuk bergabung dalam suatu pergaulan atau pertemanan, ketiga jangan malu ketika ditawarkan merokok peserta didik mengatakan bahwa diri kita bukan perokok dan yang terakhir perbanyak mencari tau informasi tentang bahaya dan dampak merokok.

Kemudian peneliti mengakhiri pertemuan dengan doa, ucapan terima kasih.

f. Pertemuan Keenam

Dilaksanakan pada senin 03 juni 2024. Tahap evaluasi/refleksi. Pada pertemuan kali ini beda dengan pertemuan sebelum-sebelumnya, dimana pada kegiatan ini merupakan tahap refleksi sekaligus mengevaluasi bagaimana pesan dan kesan anggota kelompok bimbingan dari pertemuan pertama sampai pada saat ini, dan hampir semua anggota menanggapi dengan sangat positif bawasannya mereka sangat menyukai selama proses kegiatan berlangsung, mereka berterimakasih karena dengan kegiatan bimbingan kelompok ini dari perilaku merokok yang mereka rasakan ada perubahan yang positif mereka tidak lagi melakukan hal tersebut yang dan sampai tahap ini peneliti sangat berterimakasih terhadap anggota kelompok selama kegiatan berlangsung mereka berkerja sama dimana kesuksesan kegiatan ini, kemudian peneliti menutup pertemuan dengan doa.

g. Pertemuan Ketujuh

Dilaksanakan pada selasa 04 juni 2024. *Post-test*. Tahap *post test*. *Post test* adalah pengukuran kepada

responden setelah diberikan treatment atau perlakuan dengan menggunakan teknik *self management*. *Post test* bertujuan untuk mengetahui apakah perilaku merokok siswa mengalami pengurangan atau mengalami peningkatan dikarenakan peneliti ingin mencoba mengurangi perilaku merokok siswa setelah pemberian perlakuan dari pertemuan pertama sampai pertemuan akhir.

Setelah pemberian *treatment* untuk mengurangi kecenderungan perilaku merokok siswa maka peneliti melakukan *post-test*. Adapun hasil kategorisasi *post-test* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3 *post-test* Perilaku Merokok Siswa

Kategori	Kriteria	F	Presentase (%)
Tinggi	$X > 90$	-	-
Sedang	$60 \leq X < 90$	7	58,3
Rendah	$X < 60$	5	41,7
Jumlah		12	100

Berdasarkan table diatas dapat dilihat bahwa hasil *post-test* dengan kategori pada kategori tinggi terdapat 0 siswa dengan persentase 0%, siswa berada pada kategori sedang 5 orang siswa dengan persentase 41,7% dan 7 siswa berada pada kategori rendah, dengan persentase 58,3%.

Pengujian Hipotesis

Adapun pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon*. Analisis ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS 21.00 for windows. Uji asumsi dilakukan peneliti untuk mengetahui keberhasilan *treatment* yang dilakukan, maka digunakan teknik analisis uji *wilcoxon*. Untuk menguji perbedaan antar 2 pengamatan sebelum dan sesudah (*pre-test dan post-test*) dan mengetahui efektifitas perlakuan.

Tabel 4 Test Statistic Uji *Wilcoxon*

Kelompok	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
<i>Pre-test-Post-test</i>	-3.059	.002

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa hasil *pre-test dan post-test* menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0.05 < 0,02$ atau ($p < 0,02$), dengan hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan antara *pre-test dan post-test*. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai Asymp sing 0.02 menyimpulkan Hipotesis penelitian ini diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa Bimbingan Kelompok teknik *self management* efektif mengurangi perilaku merokok siswa laki-laki SMK Negeri 1 Baubau Kelas XI Jurusan pemasaran.

2. Pembahasan

Penelitian bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan perilaku merokok siswa dan

keefektivan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa laki-laki SMK Negeri 1 Baubau Kelas XI Jurusan pemasaran.

Sebelum pemberian *treatment* dideskripsi perilaku merokok SMK Negeri 1 Baubau Kelas XI Jurusan pemasaran kategorisasi, kategori tinggi 12 siswa 100%, kategori sedang 0%, dan kategori rendah 0% Data *pre-test* ini dijadikan sebagai subyek dalam penelitian ini yang artinya sebelum di berikan *treatment* atau perlakuan kepada siswa.

Setelah pemberian *treatment* kepada siswa data dari peneliti *Post-test* perilaku merokok siswa berkurang, yaitu sebanyak beberapa proses pada peneliti dengan kategorisasi yang tinggi terdapat 0 siswa dengan persentase 0%, siswa berada pada kategori sedang 5 orang siswa dengan persentase 41,7%. dan 7 siswa berada pada kategori rendah, dengan persentase 58,4% Artinya terjadi selisih pengurangan yang signifikan yaitu kriteria Sedang dan rendah mengurang 100%.

Bantuan yang dapat diberikan salah satunya adalah dengan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Melalui layanan bimbingan, *self management* dalam perilaku merokok dialami oleh siswa diharapkan dapat direduksi hingga dapat diatasi oleh individu dan kehidupan sehari-harinya dapat berjalan dengan efektif. Penelitian ini dilakukan pada siswa SMK Negeri 1 Baubau Kelas XI Jurusan Pemasaran perlakuan yang diberikan berupa Bimbingan kelompok dengan teknik *self management* diberikan sebanyak 7 kali pertemuan. Setiap pertemuan peneliti memberikan materi yang sesuai dengan *self management* dan kegiatan diskusi bimbingan kelompok dalam hal ini siswa diharapkan dapat mengurangi perilaku merokok siswa SMK Negeri 1 Baubau Kelas XI Jurusan Pemasaran.

Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* selama 6 kali pertemuan terjadi penurunan yang signifikan yaitu dari kategori Tinggi menurun menjadi kategori Sedang dan Rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa hasil penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa perilaku merokok dapat dikurangi melalui pengendalian diri (*self control*) (Patandung, 2022; Wahyuningtyas, 2022; Maryam, 2021). Konformitas teman sebaya juga mempengaruhi perilaku merokok remaja (Jufri, 2023). Selain itu dalam penerapan Teknik *self management* mampu mengurangi kecanduan game online, memanaj waktu, menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik, meningkatkan kebiasaan belajar (Armin, 2023; Husainiah, 2020; Ulfa, 2024; Ulfa 2018).

SIMPULAN DAN SARAN

Merujuk dari hasil penelitian ini, maka ditarik kesimpulan bahwa kondisi perilaku merokok siswa pada tahap dilakukan *pretest* menunjukkan bahwa pada profil umum perilaku merokok siswa SMK Negeri 1 Baubau Kelas XI Jurusan Pemasaran dikategorikan sebagai kategori tinggi. penelitian ini berdasarkan tiga kategorisasi, kategori Tinggi 12 siswa 100%, kategori sedang 0%, dan kategori Rendah 0%. Data *pre-test* ini dijadikan penelitian ini yang artinya siswa yang diberikan *treatment*. Ketika pemberian *treatment* kepada siswa data dari peneliti *post-test* perilaku merokok siswa Mengurangi, yaitu sebanyak beberapa proses pada peneliti kategori Tinggi 0 siswa (0%), sedang 5 orang siswa dengan persentase 41,7%. dan 7 siswa berada pada kategori rendah, dengan persentase 58,3% 3. Hasil uji *Wilcoxon* yang dimana nilai *Asymp Sesuai data pretest-post-test* yang telah di uji *Wilcoxon* *Wilcoxon* menunjukkan nilai Sig. (2- tailed) sebesar $0.005 < 0,02$ atau ($p < 0,02$), perbedaan antara hasil tersebut menunjukkan adanya (-3.059) perbedaan *pre-test* dan *post-test*. Hipotesis dalam penelitian ini diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management efektif untuk mengurangi perilaku Merokok pada siswa.

Adapun saran dalam penelitian ini ialah bagi peneliti selanjutnya bisa lebih mendalami dan mengeksplor masalah mengenai perilaku merokok ini dengan berbagai macam teknik dan layanan konseling lainnya. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumbangsih pengetahuan yang erat kaitannya dengan dalam ilmu bimbingan dan konseling

DAFTAR RUJUKAN

- Armin, & Edison. (2023). ANALISIS KECANDUAN GAME ONLINE HIGS DOMINO ISLAND DAN PENANGANANNYA MENGGUNAKAN TEKNIK SELF MANAGEMENT. *Frame (Jurnal Ilmiah Mahasiswa)*, 2(02), 124–133. Retrieved from <https://jurnal-umbuton.ac.id/index.php/frame/article/view/4987>
- Husainiah, S. H., Flurentin, E., & Ramli, M. (2020). Keefektifan konseling kelompok behavioral teknik self-management untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa SMA yang tinggal di pondok pesantren. *Teacher in Educational Research*, 2(2), 79-84.
- Jufri, I. H., Zainuddin, K., & Kusuma, P. (2023). Pengaruh Konformitas Teman Sebaya Dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Merokok Pada Siswa SMP “X” Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(6), 1164-1183.
- Kaimudin, S., & Wijaya, R. S. (2023). EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KECENDERUNGAN PERILAKU MEMBOLOS SISWA SMP NEGERI 2 BATUATAS. *Frame (Jurnal Ilmiah Mahasiswa)*, 2(02), 177-183.
- Maryam, R., & Irna, C. R. (2021). Determinasi Self Control Terhadap Perilaku Merokok Siswa SMK. *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia*, 4(2), 110-116.
- Patandung, Y., & Feriyanto, F. (2022). Modifikasi Perilaku Merokok Menggunakan Strategi Pengendalian Diri. *Jurnal Sinestesia*, 12(1), 98-108.
- Sarah, S. A., & Angeliana, D. (2024). Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan perilaku Merokok Pada Remaja DI SMAS Muhammadiyah 24 Grogol Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 3(2), 24-35.
- Siswata, F. S., Rizqi, N., Kusuma, I. A., & Hajar, I. (2023). Pengaruh karakteristik individu terhadap konsumsi rokok di Indonesia. *Jurnal Akuntansi, Manajemen, dan Perencanaan Kebijakan*, 1(1), 1-5.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kauntitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Ulfa, M., & Suarningsih, N. K. (2018). Efektivitas layanan konseling kelompok melalui teknik self management untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa kelas VIII SMPN 1 Kapontori. *Psikologi Konseling*, 12(1), 120-132.
- Ulfa, Maria, Rosmawati Taherong, and Arifin Arifin. "Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Pasca Pandemic Covid-19 Melalui Konseling Kelompok Teknik Self Management." *Innovative: Journal Of Social Science Research* 4.1 (2024): 4450-4471.
- Wahyungingtyas, N. T., Purwati, P., & Kurniati, A. (2022). The Effect of Group Counseling Services with Self Control Techniques on The Reduction of Smoking Behavior in Adolescents. *Prosiding 15th Flurecol: Seri*, 15, 273