

## Konseling Individu Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Kebiasaan Merokok Siswa SMP

Anisa Safitri Romadhani<sup>1</sup>, Nur Hidayati<sup>2</sup>

Universitas Negeri Surabaya<sup>1</sup>

Email: [anisa.21036@mhs.unesa.ac.id](mailto:anisa.21036@mhs.unesa.ac.id)

Universitas Negeri Surabaya<sup>2</sup>

Email: [nur.21052@mhs.unesa.ac.id](mailto:nur.21052@mhs.unesa.ac.id)

---

| Article Info   | ABSTRACT  |
|--|---|
| <p><b>Article history:</b><br/>Submitted: 22 Mey 2024<br/>Accepted: 30 Mey 2024<br/>Published: 01 June 2024</p>  | <p><i>Adolescence is a transition period from childhood to adulthood. Teenagers are very easy to be influenced by their circle of friends. Teenagers who lack guidance and support in everyday life become bold and take deviant actions to attract attention. There are various types of delinquency that may occur in teenagers, one of which is smoking. To reduce students' smoking behavior, there is one guidance and counseling service technique that guidance and counseling teachers can apply to students, one of which is through self-management technique counseling. In this article, the researcher uses literature techniques, the author of this work thoroughly examines references and theories relevant to a situation or problem comparable to the one being researched. Self-management is one of these strategies. self-management was chosen as a behavior modification technique. Based on research conducted at SMP Negeri 1 Teriak by Rulia et al. and research conducted by Ani Devi showed that the self-management approach was effective in reducing the smoking behavior of junior high school students.</i></p>   |
| <p><b>Keyword:</b><br/>Student, Smoking, Self Management, Individual Counseling</p>  | <p><b>ABSTRAK</b><br/><i>Remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Remaja sangat mudah untuk terpengaruh oleh lingkungan pertemanannya. Remaja yang kurang mendapatkan bimbingan dan dukungan dalam kehidupan sehari-hari menjadi berani dan mengambil tindakan menyimpang untuk menarik perhatian. Bergam jenis kenakalan yang mungkin dapat terjadi pada remaja, salah satunya adalah merokok. Untuk mereduksi perilaku siswa merokok terdapat salah satu Teknik layanan bimbingan dan konseling yang dapat diterapkan guru BK kepada siswa, salah satunya adalah dengan melalui konseling teknik self management. Dalam artikel ini, peneliti menggunakan teknik literatur, penulis karya ini secara menyeluruh memeriksa referensi dan teori yang relevan dengan situasi atau masalah yang sebanding dengan yang diteliti. self management merupakan salah satu dari strategi tersebut. self management dipilih sebagai teknik modifikasi perilaku. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 1 Teriak oleh Rulia dkk. dan penelitian yang dilakukan oleh Ani Devi dipaparkan bahwa pendekatan self management efektif dalam mereduksi perilaku merokok siswa SMP.</i></p> |
| <p><b>Corresponding Author:</b><br/>Author Name, Anisa Safitri Romadhani<br/>Email: <a href="mailto:anisa.21036@mhs.unesa.ac.id">anisa.21036@mhs.unesa.ac.id</a></p> |   |

---

### PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Pertama atau SMP merupakan masa dimana seorang anak mulai menjajaki masa remaja. Remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Remaja tidak dapat dikatakan sebagai anak-anak ataupun dewasa, sebab mereka berada di masa transisi antara keduanya. Seorang remaja

merupakan usia awal individu dalam menghadapi banyak dilema dalam hidupnya. Mereka akan mempelajari yang mereka anggap tabu dari lingkungan sekitarnya. Emosi dan psikis mereka masih sangat rentan terbawa oleh arus-arus pergaulan negatif. Maka dari itu, pada masa ini banyak orang tua yang merasa khawatir dan kewalahan ketika anaknya berada dalam masa remaja awal hingga akhir.

Pada masa ini mereka sedang mempelajari banyak hal sebagai proses pendewasaannya. Remaja mulai mencari jati diri dan identitas dirinya. Mereka cenderung akan mencoba-coba suatu hal yang mereka temui tanpa memikirkan dampak bagi dirinya, lingkungannya, maupun keluarganya. Selama masa remaja, berbagai keadaan dapat memengaruhi perkembangan pribadi seseorang, mulai dari faktor genetik ataupun faktor lingkungan (Andriyani, 2020). Tidak sedikit anak remaja yang jatuh ke dalam lubang pergaulan yang salah.

Remaja sangat mudah untuk terpengaruh oleh lingkungan pertemanannya. Menurut Muri'ah dan Wardan, remaja yang sering berinteraksi dengan teman-temannya mengalami kehadiran kelompok sebagai pengaruh besar, sehingga perilaku kelompok tersebut memiliki makna penting bagi diri mereka secara pribadi. Remaja juga tidak terlalu membatasi perilaku mereka dalam menyesuaikan diri dengan norma-norma masyarakat yang ada. Mereka cenderung akan mematuhi norma-norma kelompok pertemanan yang berlaku, tetapi mereka tidak cukup untuk mengingat dampak keputusan yang dipilih. Akibatnya, norma-norma sosial tidak lagi dipatuhi secara ketat, sehingga menimbulkan pola perilaku menyimpang atau kenakalan remaja.

Kenakalan remaja didefinisikan sebagai pelanggaran terhadap batas-batas prinsip-prinsip moral dan norma-norma sosial yang menyebabkan penyimpangan, pertentangan, atau bahkan pelanggaran terhadap aturan. Psikis remaja yang berkembang dan tak terkendali merupakan faktor penyebab kenakalan remaja yang sering muncul. Remaja yang kurang mendapatkan bimbingan dan dukungan dalam kehidupan sehari-hari menjadi berani dan mengambil tindakan menyimpang untuk menarik perhatian. Bergam jenis kenakalan yang mungkin dapat terjadi pada remaja, salah satunya adalah merokok.

Di Indonesia, merokok merupakan masalah kesehatan utama bagi masyarakat, khususnya bagi kalangan anak muda. Merokok menyebabkan

sejumlah penyakit kronis yang dapat berakibat fatal pada diri individu. Seorang perokok aktif dapat mengalami beberapa resiko dari perilaku merokok, seperti peningkatan denyut jantung, sesak napas, gangguan kesehatan dan kognisi, serta berkurangnya indera penciuman dan pengecapan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa merokok menyebabkan masalah kesehatan yang mematikan dan merenggut sekitar 6 juta nyawa setiap tahunnya (Apriyani & Harahap, 2023).

Rokok termasuk dalam kelompok adiktif yang berpotensi menimbulkan kecanduan. sehingga para perokok yang sudah menyalahgunakan rokok akan terus menggunakannya dan tidak bisa lepas darinya. Pengguna rokok juga tidak hanya berasal dari usia dewasa ke atas, akan tetapi kalangan umum, bahkan para remaja juga banyak yang merokok. Yayasan Jantung Indonesia menemukan bahwa hingga 77% pelajar merokok karena pengaruh teman dan media sosial (Aulia & Putri, 2024). Sesuatu yang terjadi di luar rumah mungkin juga dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan remaja. Sering kali dijumpai bahwa ketika remaja mulai merokok saat mereka mengamati teman-temannya, yang kemudian mereka akan ditawari untuk ikut merokok oleh lingkungan pertemanannya, yang lebih menyedihkan lagi adalah kepercayaan yang meluas di kalangan remaja bahwa merokok akan membuat mereka terlihat lebih keren atau bergaya. Tak jarang para remaja yang masih berprofesi sebagai siswa Sekolah Menengah Pertama tidak dapat mengontrol perilaku merokoknya, sehingga ia akan menyalurkan perilakunya di berbagai tempat, termasuk sekolah.

Penyediaan layanan bimbingan dan konseling merupakan salah satu aspek penting dalam proses pendidikan secara keseluruhan. Keberadaannya diperlukan sebab bertujuan sebagai kerangka kerja untuk mengelola perilaku siswa. Sudah menjadi hal yang lumrah, bahwa setiap siswa di sekolah akan mengalami kesulitan, baik yang bersifat pribadi maupun akademik. Untuk itu, bimbingan konseling menjadi hal yang cukup penting. Tidak dapat dipungkiri bahwa tiap individu siswa adalah unik. Oleh karena itu, tiap individu memiliki beragam perilaku dan permasalahan yang berbeda. Salah satu masalah yang dapat ditangani oleh program layanan bimbingan dan konseling ialah kebiasaan merokok siswa kalangan remaja.

Di era saat ini sudah banyak remaja yang melakukan perilaku merokok. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hesti, Betari, dan Sri Florina memaparkan bahwa beberapa anak tetap merokok secara tidak bertanggung jawab di sekolah, aktivitas tersebut tetap dilakukan meskipun terdapat kebijakan ketat dari sekolah mengenai larangan merokok (Gulo, Laia, & Zaagoto, 2023). Hal tersebut diklarifikasi oleh guru bimbingan konseling di sekolah tersebut. Beliau menyampaikan jika setiap hari ketika anak merokok di sekolah, ada beberapa anak yang hadir. Beberapa bersembunyi dan duduk di salah satu warung tetangga, sementara yang lain beristirahat dan bersantai di warung di sebelah sekolah. Anak-anak ini tidak bisa menahan dorongan untuk merokok karena mereka sudah kecanduan.

Untuk mereduksi perilaku siswa merokok terdapat salah satu Teknik layanan bimbingan dan konseling yang dapat diterapkan guru BK kepada siswa, salah satunya adalah dengan melalui konseling menggunakan pendekatan perilaku. Isnaini dan Taufik (dalam Asrori & Hartono, 2022) menyatakan bahwa pendekatan perilaku adalah strategi atau serangkaian taktik yang berfungsi untuk memodifikasi perilaku. *self management* merupakan salah satu dari strategi tersebut. *self management* dipilih sebagai teknik modifikasi perilaku sebab melibatkan siswa dalam mengarahkan dan memantau perilakunya sendiri melalui kegiatan pemantauan diri, pengendalian stimulus, dan kegiatan pemberian *reward*. Dalam terapi perilaku kognitif, *self management* mengacu pada pendekatan yang dimaksudkan untuk membantu klien dalam mengambil alih dan mengubah perilaku mereka sendiri agar lebih efektif. Konseli dapat mengatur perilaku, ide, dan perasaan mereka sendiri untuk mencapai tujuan. Konselor membantu konseli dalam membuat strategi untuk pemantauan diri (*self-monitoring*), evaluasi diri (*self-evaluation*), penguatan diri (*self-reinforcement*), dan target perilaku (*target behavior*) merupakan bagian dari teknik manajemen diri (Parinata & Puspaningtyas, 2019).

## **METODE PENELITIAN**

Dalam artikel ini, peneliti menggunakan teknik literatur, penulis karya ini secara menyeluruh memeriksa referensi dan teori yang relevan dengan situasi atau

masalah yang sebanding dengan yang diteliti. Menurut Habsy (Parinata & Puspaningtyas, 2022) studi literatur merupakan teknik untuk mengumpulkan informasi atau referensi yang berkaitan dengan pokok bahasan yang dibahas dalam sebuah penelitian. Melalui penggunaan prosedur studi literatur, berbagai teori yang dapat diterapkan atau relevan dengan kasus masalah yang sedang atau akan diteliti oleh penulis dapat ditemukan. Ketika membahas temuan penelitian, teori-teori ini berfungsi sebagai sumber informasi referensi.

Untuk mendapatkan hasil yang relevan dalam metode studi literatur ini, penulis harus mengikuti beberapa prosedur dalam proses studi literatur. Langkah pertama adalah memutuskan topik apa yang akan menjadi topik bahasan. Kedua mengumpulkan literatur dan menilai sumber daya yang akan digunakan. Serta terakhir adalah dengan menyajikan hasil penelitian yang menurunkan tingkat kecanduan rokok pada anak SMP dengan menggunakan teknik manajemen diri.

## **PEMBAHASAN**

Merokok sudah menjadi hal yang lazim dilakukan, meskipun banyak orang yang mengetahui akan bahaya merokok seperti kanker paru-paru, stoke, hipertensi, periodonitis, dll (Ashari et al., 2023; Dismiantoni et al., 2020; Gobel et al., 2020). Menurut Setiyanto dalam (Gobel et al., 2020) beberapa faktor menjadi penyebab seseorang memiliki kebiasaan merokok, yaitu pengaruh teman sebaya, status sosial ekonomi rendah, orang tua yang perokok, anggota keluarga yang perokok, serta lingkungan sekitar yang merokok. Penggunaan rokok tentunya terdapat batasan umur yaitu mulai umur 18 tahun maka dibawah 18 tahun tidak diperbolehkan untuk merokok. Sayangnya seiring berkembangnya zaman, para remaja banyak yang mencoba-coba bahkan ada yang mulai kecanduan dengan rokok, hal ini tentunya akan memberikan dampak yang lebih buruk dikarenakan yang paling dipengaruhi ialah kesehatan mentalnya. Tentunya hal ini akan berdampak pada masa depan bangsa dan negara, apabila tidak segera diberi penanganan atau pencegahan jumlah perokok aktif akan terus meningkat, diketahui 2025 diperkirakan 90 juta orang di Indonesia akan menjadi perokok aktif (Umari et al., 2020).

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi kebiasaan merokok ialah dengan merubah perilakunya, menambah pengetahuan sehingga dapat memberikan keputusan yang tepat untuk kesehatannya (Gobel et al., 2020), adapun intervensi melalui konseling individu dengan menggunakan teknik *Self management*. (Trifena, Istirahayu, & Fitriyadi, 2020) (Safitri, 2023)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 1 Teriak oleh Rulia dkk., temuan menunjukkan bahwa 2 siswa diklasifikasikan sebagai perokok berat, mereka dapat merokok satu bungkus atau lebih dalam satu hari. Kemudian 2 siswa diklasifikasikan sebagai perokok sedang, mereka yang dapat merokok setengah bungkus atau delapan batang sehari. Lalu 1 siswa diklasifikasikan sebagai perokok ringan, pada kasus merokok ringan mereka cenderung mencoba-coba merokok, dengan menerima ajakan dari teman dan merokok rata-rata satu batang atau kurang dari setengahnya. Selain itu terdapat 22 siswa tidak merokok. Kemudian, dengan menggunakan strategi *self management*, layanan konseling diberikan kepada mereka sebanyak empat kali dengan interval yang berbeda-beda selama satu bulan. Hasil dari perlakuan tersebut menunjukkan adanya penurunan skor sebelum dan sesudah intervensi. Konseling berdasarkan pendekatan *self management* berhasil atau mampu mengurangi perilaku merokok pada siswa, yang dibuktikan dengan adanya perbedaan skor pada berbagai dimensi atau seluruh aspek perilaku merokok siswa sebelum dan sesudah intervensi (Trifena, Istirahayu, & Fitriyadi, 2020).

Selain itu, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Ani Devi. Dalam penelitiannya dipaparkan bahwa pendekatan *self management* efektif digunakan oleh lima orang siswa di SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat (Safitri, 2023) . Hal ini dibuktikan dengan fakta bahwa setelah mengikuti prosedur konseling individual dengan teknik *self management*, perilaku konseli menjadi lebih baik dan gejala-gejala perilaku mereka, seperti merokok, menjadi berkurang. Sehingga berdasarkan hasil yang telah kami temui dari beberapa sumber dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* bersifat efektif dalam mereduksi perilaku merokok pada siswa SMP.

## **PENUTUP**

Sekolah Menengah Pertama atau SMP merupakan masa dimana seorang anak mulai menjajaki masa remaja. Remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Mereka akan mempelajari yang mereka anggap tabu dari lingkungan sekitarnya. Emosi dan psikis mereka masih sangat rentan terbawa oleh arus-arus pergaulan negatif. Pada masa ini mereka sedang mempelajari banyak hal sebagai proses pendewasaannya. Menurut Muri'ah dan Wardan, remaja yang sering berinteraksi dengan teman-temannya mengalami kehadiran kelompok sebagai pengaruh besar, sehingga perilaku kelompok tersebut memiliki makna penting bagi diri mereka secara pribadi (Afrita & Yusri, 2023).

Bergam jenis kenakalan yang mungkin dapat terjadi pada remaja, salah satunya adalah merokok. Rokok termasuk dalam kelompok adiktif yang berpotensi menimbulkan kecanduan. sehingga para perokok yang sudah menyalahgunakan rokok akan terus menggunakannya dan tidak bisa lepas darinya. Tak jarang para remaja yang masih berprofesi sebagai siswa Sekolah Menengah Pertama tidak dapat mengontrol perilaku merokoknya, sehingga ia akan menyalurkan perilakunya di berbagai tempat, termasuk sekolah.

Penyediaan layanan bimbingan dan konseling merupakan salah satu aspek penting dalam proses pendidikan secara keseluruhan. Tidak dapat dipungkiri bahwa tiap individu siswa adalah unik. Oleh karena itu, tiap individu memiliki beragam perilaku dan permasalahan yang berbeda. Salah satu masalah yang dapat ditangani oleh program layanan bimbingan dan konseling ialah kebiasaan merokok siswa kalangan remaja.

Untuk mereduksi perilaku siswa merokok terdapat salah satu Teknik layanan bimbingan dan konseling yang dapat diterapkan guru BK kepada siswa, salah satunya adalah dengan melalui konseling menggunakan pendekatan perilaku. Isnaini dan Taufik (dalam Asrori & Hartono, 2022) menyatakan bahwa pendekatan perilaku adalah strategi atau serangkaian taktik yang berfungsi untuk memodifikasi perilaku. *self management* merupakan salah satu dari strategi tersebut. *self management* dipilih sebagai teknik modifikasi perilaku. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 1 Teriak oleh Rulia dkk. dan penelitian

yang dilakukan oleh Ani Devi dipaparkan bahwa pendekatan *self management* efektif dalam mereduksi perilaku merokok siswa SMP.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Andriyani, J. (2020). Peran Lingkungan Keluarga Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 86. <https://doi.org/10.22373/taujih.v3i1.7235>
- Ashari, N., Darwis, D., & Kisworo, K. (2023). Game Edukasi Pengenalan Dampak Buruk Merokok Bagi Kesehatan Berbasis Android. *Jurnal Informatika Dan Rekayasa Perangkat Lunak*, 4(1), 22–28. <https://doi.org/10.33365/jatika.v4i1.2455>
- Dismiantoni, N., Anggunan, Triswanti, N., & Kriswiastiny, R. (2020). Hubungan Merokok dan Riwayat Keturunan dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi HUsada*, 9(1).
- Gobel, S., Pamungkas, R. A., Abdurrasyid, Sari, R. P., Safitri, A., Samran, Aponno, V. A. L., Fadilah, I., Olivia, T., Firza, P. M., & Tiwery, S. M. (2020). Bahaya Merokok pada Remaja. *Jurnal Abdimas*, 7(1), 33–36.
- Parinata, D. i., & Puspaningtyas, N. D. (2019). Ujang Yosep Ayubi Peningkatan Tanggung Jawab Studi Melalui Bimbingan Konseling Islam Pendekatan Teknik Self Management. *Jurnal Al Isyraq*, 2(1), 75–90.
- Parinata, D., & Puspaningtyas, N. D. (2022). Studi Literatur: Kemampuan Komunikasi Metematis Mahasiswa Pada Materi Integral. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik (JI-MR)*, 3(2), 94.
- Safitri, A. D. (2023). *Konseling Individu Melalui Teknik Self Management Dalam Mereduksi Perilaku Merokok Siswa Di Smp Bina Desa Tulang Bawang Barat Skripsi Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S.Sos) di Fakultas Dakwah*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Umari, Z., Sani, N., Triwahyuni, T., & Kriswiastiny, R. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Merokok Pada Siswa SMK Negeri Tanjungsari Lampung Selatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 853–859.