

THE EFFECT OF SELF MANAGEMENT TECHNIQUES TO REDUCE SMOKING BEHAVIOR OF CLASS IX STUDENTS IN SMP NEGERI 40 PEKANBARU THROUGH GROUP COUNSELING

Irfan Satria¹, Syahrilfuddin², Elni Yakub³

e-mail: ir.satria14@gmail.com, syahrilfuddinkarim@yahoo.com, elniyakub19@gmail.com

Nomor Telepon: 085263342774

*Guidance and Counseling Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *This study aims to examine the effects of self management techniques to reduce smoking behavior of class IX students of SMPNegeri 40 Pekanbaru through group guidance. This type of research is a quantitative study with an experimental method using the design on the one-group pretest – posttest design. The measuring instrument used in this study is a smoking behavior measurement scale consisting of 55 items before validation and after validation there are 47 item valid, with validity of 0.5255 and reliability of 0.918. Determination of the subject was obtained from the BK teacher's recommendations and student case book data. The data analysis technique used is non-parametric statistical techniques using the Wilcoxon test. The results of the study proved that the research hypothesis was accepted. This is known from "Test Statistics", known as Asymp. Sig. (2-tailed) worth 0.017. Because the value of 0.017 is smaller than <0.05 , it can be concluded that "Ha is accepted". For this reason, it can be concluded that there are differences in the score of smoking behavior before and after treatment given in the form of self management techniques. Based on the calculation that have been made, the 100% pre-test is in the high category. Post-test 100% in the medium category. Thus Ha is accepted and Ho is rejected. So that it can be concluded that the technique of self management can reduce the smoking behavior of students of SMPNegeri 40 Pekanbaru.*

Key Words: *Students of SMP, Self Management, The Smoking Behavior*

PENGARUH TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENURUNKAN PERILAKU MEROKOK SISWA KELAS IX SMP NEGERI 40 PEKANBARU MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK

Irfan Satria¹, Syahrilfuddin², Elni Yakub³

e-mail: ir.satria14@gmail.com, syahrilfuddinkarim@yahoo.com, elniyakub19@gmail.com

Nomor Telepon: 085263342774

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh teknik *self management* untuk menurunkan perilaku merokok siswa kelas IX SMP Negeri 40 Pekanbaru melalui bimbingan kelompok. jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen menggunakan desain penelitian *One- Group Pretest- Posttest Design*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala pengukuran perilaku merokok yang terdiri dari 55 item sebelum divaliditas, dan setelah divaliditas diperoleh item valid sejumlah 47 item dengan validitasnya sebesar 0,5255 dan reliabilitasnya sebesar 0,918. Penentuan subjek diperoleh dari rekomendasi guru BK dan data buku kasus siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik non parametrik memakai uji Wilcoxon. Hasil penelitian terbukti hipotesis penelitian di terima. Hal ini diketahui dari “Test Statistics”, diketahui Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,017. Karena nilai 0,017 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima”. Untuk itu dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor perilaku merokok sebelum dan sesudah diberikan treatment berupa teknik *self management*. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan diperoleh *Pre-test* 100% berada pada kategori tinggi. *Post-test* sebesar 100% pada kategori sedang. Dengan demikian Ha diterima dan Ho ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* dapat mengurangi perilaku merokok siswa SMP Negeri 40 Pekanbaru.

Kata Kunci: siswa SMP, *self management*, perilaku merokok

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari kita sering kali menjumpai orang yang sedang merokok, baik itu di pasar, warung-warung, jalan raya dan tempat umum lainnya. Terkadang disaat kita berkumpul dengan teman, maupun keluarga, kita juga dapat menjumpai ada beberapa orang yang merokok. Kebiasaan merokok dapat menyebabkan beberapa gangguan. Dalam jangka pendek, merokok dapat menyebabkan warna kekuningan pada gigi, kuku dan jari tangan, mulut dan keringat pun berbau tidak sedap, sehingga secara psikologis mengurangi rasa percaya diri, mengurangi hubungan dengan orang lain dan menjadi tidak tenang. Akibat jangka panjang adalah timbulnya berbagai macam masalah penyakit kronis salah satunya penyakit paru-paru. Meski sudah banyak iklan yang bertuliskan bahaya merokok, di majalah maupun media masa yang menyatakan bahwa kebiasaan merokok memberikan dampak yang banyak merugikan bagi kesehatan tubuh dan peringatan akibat dari merokok di bungkus rokok itu sendiri, tetapi masih ada saja yang menghiraukan iklan tersebut. Merokok merupakan salah satu kebiasaan yang sulit untuk ditangani, karena berkaitan dengan banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi untuk merokok.

Mayoritas perokok diseluruh dunia adalah kaum pria, tetapi tidak menutup kemungkinan kaum perempuan merokok. Merokok tidak hanya dilakukan oleh orang dewasa saja bahkan anak sekolah sekarang sudah merokok. Fenomena yang dapat kita temui secara umum menunjukkan banyak sekali remaja yang merokok bahkan pada usia dibawah 15 tahun.

Menurut artikel yang ditulis oleh Eurazmy dalam *Tribun-Bali.com* (2018) berdasarkan data yang dihimpun *Center of Excellence for Tobacco Control & Lung Health* (CTCLH) dari Riset Kesehatan Dasar (Risdes) dalam bukunya fakta tembakau 2014 menunjukkan tren perilaku merokok terjadi sejak usia muda. Pada 2013 sebagian besar perilaku merokok dimulai saat umur 15-19 tahun sebanyak 56,9%. Sementara 17,3% mulai merokok sejak umur 5-9 tahun. Ketua CTCLH Made Kerta Dhuan mengatakan jika diakumulasi berarti ada sekitar 75,7% perokok Indonesia mulai merokok pada umur belasan tahun kurang dari 20 tahun.

Para remaja masih mencari jati diri dan mengalami peralihan dari tahap satu ke tahap selanjutnya. Remaja cenderung menyesuaikan diri dan meniru model kelompok teman sebaya serta orang tua sebagai pencarian jati diri. Selain jati diri mereka mempunyai tugas sebagai pelajar. Sebagian perokok remaja mengetahui akan dampak negatif yang ditimbulkan dari kebiasaan merokok tetapi mereka masih saja tetap melakukan kebiasaan tersebut. Banyak alasan yang dikemukakan oleh remaja yang merokok, bahkan para remaja ini masih berstatus sebagai pelajar atau siswa. Alasan dari para pelajar ini beragam mulai dari dipengaruhi teman, coba-coba, agar bias diterima oleh lingkungan pergaulan, iseng-iseng, menghilangkan stress dan ketegangan, kesepian, menghilangkan rasa jenuh, mencari inspirasi, lambing kedewasaan, agar tidak diolok-olok teman, karena orang tua merokok dll.

Hal ini sama dengan hasil penelitian Verdian (2016) yang menyatakan bahwa perilaku merokok siswa SMP di Kota Pekanbaru dilakukan dengan melihat secara langsung dari perilaku merokok yang dilakukan oleh keluarga dan teman pergaulannya. Faktor-faktor yang mempengaruhi siswa SMP di Kota Pekanbaru untuk merokok adalah pengaruh dari teman sekolahnya yang terlebih dahulu melakukan kegiatan merokok. Selain itu lingkungan sosial siswa juga mendorong siswa SMP di Kota Pekanbaru untuk

merokok seperti sikap permisif orang tua, lingkungan teman sekolah dan kepuasan secara psikologis dari siswa SMP untuk melakukan perilaku merokok.

Jika kebiasaan ini dibiarkan, maka akan sangat berpengaruh bagi kondisi fisiknya dan selanjutnya akan menghambat prestasinya di sekolah. Dalam mencapai tugas sebagai pelajar tentu dibutuhkan kesehatan yang baik. Proses kegiatan belajar yang didukung oleh kesehatan yang baik dapat menciptakan generasi penerus yang sangat baik pula, produktif, dan dapat dibanggakan. Remaja yang memiliki kesehatan dan disertai dengan pemikiran yang positif maka remaja tidak akan terjerumus kedalam hal negative yang dapat merusak diri mereka sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara dari guru BK serta beberapa siswa dan siswi di sekolah SMP 40 Pekanbaru, ada beberapa siswa kelas IX yang ketahuan merokok, penanganan kepada siswa yang merokok kurang efektif. Jika ketahuan mereka merokok hanya diberi point dan diberi hukuman seperti push up dan memungut sampah, dan yang paling berat langsung dipanggil orang tua. Jadi penanganan yang dilakukan kepada siswa hanya diberi hukuman saja, sedangkan untuk menghilangkan perilakunya tidak ada.

Melihat fenomena di atas, maka dari itu diperklukan salah satu teknik behavior yang mengubah tingkah laku individu, salah satu teknik yang digunakan adalah *self management*. Menurut Ulfa, Eddy & Sugiyo (dalam Kurniawan.2017) teknik *self management* merupakan suatu teknik yang mengarah kepada pikiran dan perilaku individu untuk membantu konseli dalam mengatur dan merubah perilaku ke arah yang lebih efektif melalui proses belajar tingkah laku baru. Teknik *self management* menunjuk pada suatu teknik dalam teknik kognitif-behavior yang dirancang untuk membantu konseli mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri kearah yang lebih efektif.

Berkaitan dengan penjelasan diatas, maka teknik *self management* dapat mengurangi perilaku merokok. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andey (2016) yang berjudul Penerapan Startegi Self-Management Untuk Mengurangi Frekuensi Merokok Pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 16 Surabaya bahwa pemberian teknik *self management* dapat mengurangi frekuensi merokok pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 16 Surabaya.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “PENGARUH TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEROKOK SISWA KELAS IX SMP NEGERI 40 PEKANBARU MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP NEGERI 40 Pekanbaru yang terletak di Jl. Garuda Sakti, Simpang Baru, Tampan, Kota Pekanbaru. Penelitian dilaksanakan dalam rentang waktu 3(tiga) bulan setelah surat izin riset dari Dinas Pendidikan Provinsi Riau dikeluarkan dan berlangsung dari tanggal 15 Februari 2019. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental Design* dengan model desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Subjek dalam penelitian ini adalah 7 siswa yang merokok. Data yang diperoleh dari penelitian ini adalah data tentang siswa yang merokok diperoleh dari rekomendasi guru BK dan data buku kasus siswa. Data di

analisis dengan menggunakan statistik non-parametrik menggunakan uji *wilcoxon* dan uji *rank spearman* untuk menguji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

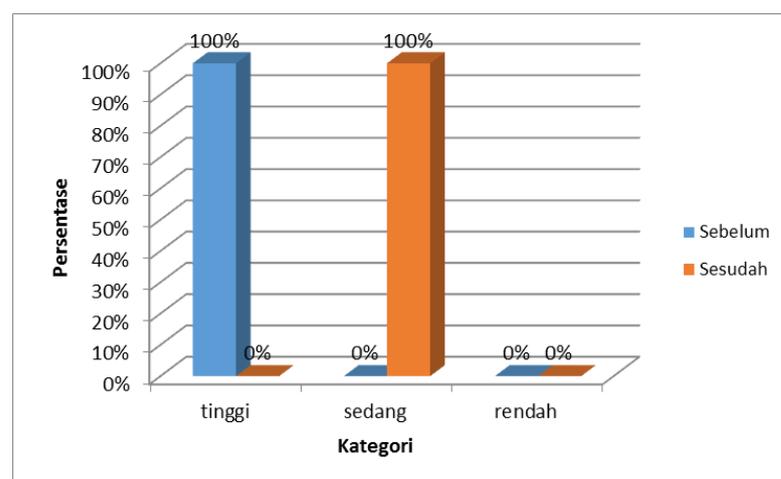
Untuk mengetahui gambaran perilaku merokok siswa sebelum dengan sesudah diberikan teknik *self management* dapat dilihat pada tabel 1.1 dibawah ini.

Tabel 1 Gambaran Perilaku Merokok Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik *Self management*

No	Kategori	Rentag Skor	Sebelum		Sesudah	
			F	%	F	%
1	Rendah	< 64	7	0	0	0%
2	Sedang	64-127	0	0	7	100%
3	Tinggi	> 127	0	100%	0	0%
Jumlah			7	100 %	7	100 %

Sumber : Data Olahan Penelitian 2019

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan perilaku merokok siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *self management*. Sebelum diberikan treatment teknik *self management* mayoritas perilaku merokok siswa berada pada kategori tinggi yaitu pada angka 100% atau 7 orang siswa, sesudah diberikan treatment teknik *self management* perilaku merokok siswa menurun pada dikategori sedang pada angka 100% atau 7 orang siswa. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam bentuk grafik batang sebagai berikut:



Gambar 1 Grafik Perilaku merokok Sebelum dengan Sesudah diberikan teknik *self management*

Berdasarkan gambar 1 tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok siswa sebelum diberikan teknik *self management* berada pada kategori tinggi 100% setelah diberikan teknik *self management* mengalami perubahan yakni pada kategori sedang sebanyak 100%. Artinya terdapat perbedaan perilaku merokok siswa sebelum dengan sesudah diberikan teknik *self management*.

Proses pelaksanaan treatment dan dinamika yang terjadi dalam bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku merokok siswa dapat dilihat dari tahapan demi tahapan treatment, berdasarkan kemampuan pemimpin kelompok untuk membantu anggota kelompok dapat melakukann teknik *self management* kepada siswa sehingga mengurangi perilaku merokok siswa.

Pelaksanaan treatment tahap pertama, kedua, ketiga, dan keempat dilaksanakan melalui tahap-tahap bimbingan kelompok, serta melalui tahapan yang ada didalam prosedur pelaksanaan teknik *self management*. Pada pelaksanaan treatment pertama ini proses dari pelaksanaan teknik *self management* cukup baik, dapat dilihat dari antusias dari anggota kelompok, suasana kelompok dan juga dinamika serta aktivitas menanggapi yang dilakukan anggota kelompok, serta latihan yang mereka lakukan sesuai dengan rancangan yang diatur oleh PK, walaupun pada pertemuan pertama ini PK lebih terlihat aktif namun pada saat latihan anggota kelompok terlihat cukup baik.

Peningkatan pelaksanaan teknik *self management* ini terlihat sangat menarik dan dinamika kelompok yang sangat baik terjadi. Pada pertemuan pertama PK meminta anggota untuk menjelaskan masing-masing mengenai perilaku merokok yang dilakukannya, pada pertemuan kedua PK melaksanakan pengaturan lingkungan untuk mengatur lingkungan anggota agar tidak merokok, untuk pertemuan ketiga PK mengevaluasi dari kegiatan sebelumnya apakah efektif atau tidak kegiatan tersebut untuk mengurangi perilaku merokoknya dan pada pertemuan keempat untuk mengukuhkan perubahan perilaku yang sudah dilatihkan secara langsung anggota kelompok secara bersama-sama membacakan ikrar atau pernyataan agar tidak melakukan perilaku merokok lagi.

Untuk mengetahui perbedaan perilaku merokok siswa sebelum dengan sesudah diberikan teknik *self management* maka terlebih dahulu dilakukan perhitungan menggunakan *uji wilcoxon* dengan menggunakan SPSS versi 23 pada tabel 1.2 dibawah ini.

Tabel 2 Perbedaan Perilaku Merokok Siswa Sebelum dengan Sesudah Diberikan Teknik *Self Management*

Test Statistics ^a	
POST – PRE	
Z	-2,384 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,017

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan *uji wilcoxon* menunjukkan nilai signifikasi (0,017) < α 0,05 yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan perilaku merokok sebelum dan sesudah diberikan teknik *self management*.

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh teknik *self management* terhadap perilaku merokok siswa maka terlebih dahulu melakukan perhitungan menggunakan uji *rank spearman* dengan SPSS versi 23 pada tabel 1.3 dibawah ini.

Tabel 3 Pengaruh Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku merokok Siswa

Correlations

	PRE	POST
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1,000
	Sig. (2-tailed)	,927**
	N	7
	POST	Correlation Coefficient
		,927**
		Sig. (2-tailed)
		,003
		N
		7

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber: Olahan Data SPSS 23.0

Berdasarkan uji *rank spearman* menunjukkan nilai signifikansi (0,003) < α (0,05) yang berarti Ha diterima dan Ho ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok siswa.

Dari hasil olahan tersebut diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,927. Selanjutnya untuk mengetahui koefisien determinan digunakan perhitungan sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 (r_s)^2 &= (0,927)^2 \times 100\% \\
 &= 0,85 \times 100\% \\
 &= 85\%
 \end{aligned}$$

Artinya pengaruh teknik *self management* terhadap pengurangan perilaku merokok siswa adalah 85% sedangkan 15% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam maupun dari lingkungan tersebut.

Pembahasan

Berdasarkan hasil Penelitian ini menggunakan teknik *self management* untuk menurunkan perilaku merokok siswa. Adapun alasan penerapan terapi ini adalah karena Menurut Sukadji dalam Komalasari (2011) Masalah-masalah yang dapat ditangani dengan menggunakan teknik ini diantaranya adalah perilaku yang sering muncul tanpa di prediksi waktu kemunculannya, seperti menghilangkan merokok dan diet.

Penelitian yang dilaksanakan ini juga dikatakan dapat diterapkan karena berdasarkan hasil perhitungan analisis data yang telah dilaksanakan terdapat penurunan sebelum dilaksanakan teknik *self management* dan setelah dilaksanakannya

teknik *self management*, dari awalnya perilaku merokok siswa yang berada pada kategori tinggi mengalami penurunan pada kategori sedang.

Penurunan juga terjadi pada setiap indikator perilaku merokok anggota kelompok, seperti: responden AH, FR, MA terjadi pengurangan yang sangat signifikan terlihat pada indikator cara menghisap rokok dari cara “menghisap dalam” menjadi “dimulut saja” dan “dimulut saja” menjadi “menghisap dangkal” dan pada responden BM, JM, LM, WN terjadi pengurangan yang sangat signifikan terlihat pada indikator jumlah rokok yang dihisap lebih dari 20 batang per hari menjadi 10-20 batang per hari, dan dari 10-20 batang per hari kurang menjadi 10 batang perhari.

Hal diatas dikarenakan dengan penggunaan teknik *self management*, responden berjanji akan tidak merokok kembali, ini dilakukan pada pertemuan keempat yang dilakukan dengan tahap pemberian penguatan yang dimana pada tahap ini dilaksanakan pengikraran diperlukan kemauan diri yang kuat untuk menemukan dan memilih penguatan apa yang perlu dilakukan untuk berhenti merokok. 7 orang siswa memiliki kesadaran dampak negatif dari penggunaan rokok. Tetapi beberapa siswa yang bertekad akan berhenti merokok setelah penggunaan teknik *self management* ini dilakukan, setelah melaksanakan pengikraran.

Serta pada penelitian ini dapat dikatakan berpengaruh, berlandaskan atas hasil uji perilaku merokok siswa yang sebelum pelaksanaan treatment teknik *self management* terletak pada kategori tinggi untuk 7 orang siswa dan dibandingkan dengan setelah pelaksanaan treatment teknik *self management* perilaku merokok siswa menurun pada kategori sedang untuk 7 orang siswa. Pada pelaksanaan penelitian kali ini belum ada subjek yang mencapai posisi rendah, hal ini disebabkan karena peneliti selaku pemimpin kelompok dalam pelaksanaan bimbingan kelompok masih memiliki kelemahan yang sangat diakui yaitu dari pemimpin kelompok sendiri yang dianggap belum terlalu memahami bagaimana perilaku seorang perokok, serta beberapa anggota kelompok yang masih pasif untuk berargumentasi mengenai masalah rokok yang dibahas dalam kedinamikaan kelompok.

Adapun hubungan atau keterkaitan antar variabel treatment teknik *self management* dengan perilaku merokok siswa, sebagian besar sudah saling berkaitan namun dalam beberapa aspek masih terdapat hal-hal yang menghalang dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari dalam dan dari luar diri siswa, seperti siswa yang masih kurangnya kesadaran terhadap kesehatan dirinya dikarenakan mereka sudah memahami bahayanya rokok dan dampaknya yang sudah dijelaskan pada pertemuan pertama tetapi masih mengabaikan bahaya tersebut, serta dari lingkungan siswa tersebut seperti, masih banyaknya warung yang menjual rokok untuk anak sekolah, tempat berkumpul siswa yang merokok, pengaruh dari teman sebaya maupun lingkungan sekitarnya.

Namun dengan fasilitas dan keadaan sekolah tempat penelitian ini berlangsung sangat lengkap dan memadai, saat sedang dalam proses pelaksanaan bimbingan kelompok anggota kelompok dan pemimpin kelompok selalu dalam keadaan yang nyaman, seperti pelaksanaan bimbingan kelompok yang berada di ruangan lab. komputer dengan adanya kipas angin dan ruangan yang tertutup membuat anggota kelompok merasa nyaman.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Setiawan (2016) berdasarkan hasil penelitian bahwa adanya perbedaan rata-rata perilaku merokok antara kelompok eksperimen yang diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dan kelompok kontrol yang tidak diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Mawaliyah (2019) berdasarkan penelitian bahwa pada penerapan konseling kelompok behavior teknik *self-management* dapat mengurangi perilaku merokok siswa kelas XI SMK Nurul Hidayah Bungah Gresik.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Puspitasari (2017) berdasarkan hasil penelitian yang berjudul Pengaruh Pelatihan Manajemen Diri terhadap Perilaku Merokok pada Remaja Di SMK Negeri 2 Jember Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember dapat menurunkan rata-rata 6,5 konsumsi rokok dalam dua minggu.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan penelitian dan hasil pengolahan data yang telah dilakukan peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Perilaku merokok siswa sebelum diberikan teknik *self management* sebagian besar pada kategori sangat tinggi dan sesudah diberikan teknik *self management* perilaku merokok siswa mengalami pengurangan seluruhnya dari tinggi ke sedang.
2. Terdapat perbedaan perilaku merokok sebelum dan sesudah diberikan teknik self management.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan teknik *self management* terhadap perilaku merokok.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil analisis data, pembahasan, temuan penelitian dan kesimpulan penelitian ini, maka dapat dikemukakan rekomendasi sebagai berikut:

1. Kepada kepala sekolah hendaknya memberikan dukungan penuh terhadap pemberian layanan BK di SMP NEGERI 40 Pekanbaru terutama dalam hal sarana dan prasarana serta kenyamanan di ruangan BK.
2. Kepada guru BK hendaknya dapat menerapkan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok siswa mengingat banyaknya siswa yang masih merokok.
3. Kepada siswa yang memiliki perilaku merokok hendaknya dapat memanfaatkan layanan BK di sekolah terutama teknik *self management* yang diberikan oleh guru BK sehingga dapat mengurangi perilaku merokok yang siswa miliki dan dapat mencegah timbulnya perilaku merokok yang lebih parah lagi.

4. Kepada guru di sekolah agar dapat bekerja sama dengan baik dengan guru BK terhadap penyelesaian permasalahan siswa di sekolah agar tidak muncul permasalahan yang lebih jauh lagi.
5. Kepada peneliti selanjutnya agar dapat meneliti teknik atau treatment yang lainnya untuk mengurangi perilaku merokok siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Andey. (2016). *Penerapan Startegi Self-Management Untuk Mengurangi Frekuensi Merokok Pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 16 Surabaya*. Universitas Negeri Surabaya. 6(2).
<http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnalbkunesa/article/view/14673>
- Eurazmy. 2018. *Perokok Remaja Meningkat, Rokok Ancam Kualitas Generasi Muda Indonesia*. Tribun-Bali.Com. 10 Oktober 2018, (Online). <http://bali.tribunnews.com/2018/08/25/perokok-remaja-meningkat-rokok-ancamkualitas-generasi-muda-indonesia>
- Komalasari. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Kurniawan Sus. 2017. *Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Teknik self management Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Penggunasosial Media di SMP N 2 Semarang*. Universitas Negeri Semarang. lib.unnes.ac.id/26994/1/1301412100.pdf
- Mawaliyah. (2019). *Penerapan Konseling Kelompok Behavior Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Kelas XI SMK Nurul Hidayah Bungah Gresik*. 10 (1). <http://garuda.ristekdikti.go.id/documents/detail/1033674>
- Puspitasari. 2017. *Pengaruh Pelatihan Manajemen Diri terhadap Perilaku Merokok pada Remaja Di SMK Negeri 2 Jember Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember*. 5 (1). <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/4048>
- Setiawan. 2016. *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self management Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Petarukan*. 3(1) April (2016).
<http://journal.upgris.ac.id/index.php/EMPATI/article/view/995>.
- Verdian. 2016. *Perilaku Merokok Siswa Smp Di Kota Pekanbaru (Studi Kasus Siswa SMP di Kota Pekanbaru)*. JOM FISIP. 3(1) Februari 2016. Universitas Riau. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFISIP/article/view/8638/0>