

THE EFFECT OF GROUP COUNSELING SERVICES WITH SELF CONTROL TECHNIQUES ON THE REDUCTION OF SMOKING BEHAVIOR IN ADOLESCENTS

Niken Tri Wahyuningtyas¹, Purwati², Astiwi Kurniati³

Department of Bimbingan dan Konseling/FKIP, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

 nikentriwa98@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the effect of group counseling services with self-control techniques to reduce adolescent smoking behavior.

This research is a type of pre-experimental research using the One Group Pretest-Posttest Design using one group of subjects with one type of treatment, namely the experimental group. The population in this study were male students of the Miftahurrohman Islamic Boarding School, Majaksingi Village, Borobudur, Magelang, totaling 14 people. Many samples in this study were 6 people as the experimental group. Determination of the sample using purposive sampling. The data analysis method for hypothesis testing in this study for hypothesis testing in this study used a parametric Paired Sample t-test with the help of SPSS 24.0 for windows.

The results of this study indicate that group counseling services with self-control techniques have a positive effect on reducing adolescent smoking behavior. This is evidenced by the results of the paired sample t-test with a significant (2-tailed) probability of $0.014 < 0.05$. And based on the results of the analysis and discussion, there is an average score of the questionnaire on the adolescent smoking behavior scale of 28.03% from the pretest results and the posttest results of the adolescent smoking behavior questionnaire.

Keywords: *group counselling 1; self control techniques 2; adolescent smoking behavior 3*

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF CONTROL TERHADAP PENURUNAN PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik Self Control untuk menurunkan perilaku merokok remaja.

Dalam penelitian ini merupakan jenis penelitian Pre-eksperimen dengan menggunakan desain One Group Pretest-Posttest Design tersebut menggunakan satu kelompok subyek dengan satu macam perlakuan, yaitu kelompok eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah santri laki-laki Pondok Pesantren Miftahurrohman Desa Majaksingi, Borobudur, Magelang yang berjumlah 14 orang. Banyak sampel dalam penelitian ini adalah 6 orang sebagai kelompok eksperimen. Penentuan sampel menggunakan Purposive Sampling. Metode analisis data untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan parametric Paired

Sampel t-test dengan bantuan SPSS 24.0 for windows.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik Self Control berpengaruh positif terhadap penurunan perilaku merokok remaja. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji paired sampel t-test dengan probabilitas nilai signifikan (2-tailed) $0,014 < 0,05$. Serta berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, terdapat skor rata-rata angket skala perilaku merokok remaja sebesar 28,03% dari hasil pretest dan hasil posttest angket perilaku merokok remaja.

Kata kunci: konseling kelompok 1; teknik *self control* 2; perilaku merokok remaja 3

1. Pendahuluan

Dalam kehidupan sehari-hari seringkali ditemukan orang merokok dimana-mana, baik di kantor, di pasar, ataupun tempat umum lainnya. Kebiasaan merokok merupakan aktifitas yang masih banyak dilakukan oleh kebanyakan orang, dari dewasa bahkan sampai yang masih duduk di bangku sekolah. Perilaku merokok sudah meluas pada seluruh kelompok masyarakat baik di dunia dan di Indonesia, termasuk pada remaja. Indonesia adalah negara terbesar ketiga dalam konsumsi rokok. Remaja mulai merokok terjadi pada jenis kelamin laki-laki dengan kelompok usia 12-13 tahun sebesar 43,4%, pada kelompok umur 10-11 tahun sebesar 26,7% WHO (2014). Prevalensi usia merokok antara 10-18 tahun mencapai 8,8% (Kesehatan, 2016), namun pada tahun 2018, prevalensi usia merokok di Indonesia pada kelompok usia 10-18 tahun meningkat 0,3% menjadi 9,1% RI (2016).

Dalam penelitian terdahulu M. Syahrul Luma dan Dr. Najlatun Naqiyah, (2014) Merokok pada usia remaja merupakan suatu ajang pencarian jati diri, dalam hal ini remaja melakukan kebiasaan merokok sebagai simbol kejantanan, merokok dapat mengurangi kecemasan bahkan menjadikan macho apabila melakukan aktifitas merokok. Awalnya hanya coba-coba merokok karena ajakan teman, melihat orang tuanya sendiri, atau pengaruh media iklan sehingga menimbulkan motif pribadi yang mendasari untuk merokok. Perokok merasakan sensasi yang begitu nyata dari merokok khususnya perokok remaja dikalangan sekolah. Faktor merokok remaja, yaitu diantaranya remaja merokok karena ikut-ikutan, untuk iseng, supaya dianggap dewasa, penghilang kecemasan dll. Secara psikologis merokok sudah dianggap kebutuhan dan sebagai salah satu cara menumbuhkan perasaan positif, menumbuhkan perasaan relaksasi, menghilangkan kecemasan, menimbulkan ketergantungan psikologis untuk mengatur keadaan emosi. Keuntungan psikologis dari merokok bukanlah cara yang efektif dalam mengatasi masalah, keuntungan merokok tidak sebanding dengan Kesehatan.

Menurut Nurrahman (2014) Rokok merupakan olahan tembakau yang digulung atau dibungkus menggunakan kertas rokok yang digunakan dengan membakar bagian ujungnya. Terdapat dari beberapa jenis rokok yaitu rokok kretek dan juga rokok putih yang berasal dari tanaman *Nicotianatabacum*, *Nicotianaratustica* dan species lainnya atau sintesis yang mana didalamnya terdapat nikotin dan juga tar dengan atau tanpa bahan. Rokok sendiri mengandung berbagai bahan kimia. Yang menyebabkan masalah kesehatan di dunia yaitu salah satunya yaitu perilaku merokok. Yang menyebabkan kematian 8 juta setiap tahunnya diseluruh dunia yaitu kebiasaan berperilaku merokok. Perokok aktif atau orang yang merokok secara langsung lebih beresiko tinggi meninggal dibandingkan debandingkan perokok pasif atau orang yang tidak merokok tetapi terpapar asap rokok. Dimana menurut

data ada sekitar 7 juta kematian pada perokok aktif dan 1,2 juta kematian terjadi pada perokok pasif Riska Ayu Triana, (2020).

Masa remaja adalah sebuah masa yang konstruksi dan perkembangan yang dinamis disertai tanda perkembangan fisiologis, psikososial, temporal dan budaya. Setiap periode perkembangan remaja selalu diawali dengan proses pubertas serta pencarian jati diri baik pribadi, sosial dan masyarakat. Usia 10-15 tahun merupakan masa remaja awal, dimana remaja mudah terpengaruh oleh lingkungan sekolah. Lingkungan tersebut meliputi teman sebaya, keluarga yang merokok, pengaruh media iklan rokok di sepanjang jalan yang dilalui dari rumah ke sekolah, dan iklan rokok di media lain, karena remaja awal masih mengalami proses perkembangan fisik dan psikis dalam pencarian jati diri Yoshef Arieka M., (2019). Perilaku merokok juga disebabkan oleh pengaruh teman sebaya, mereka beranggapan bahwa perilaku merokok yang dilakukan adalah hanya untuk kesenangan saja, supaya dianggap keren, maco, dewasa dan kekinian tanpa melihat efek yang akan mereka alami jika terus-terusan merokok.

Merokok merupakan kegiatan membakar tembakau kemudian asapnya dihisap. Kecanduan seseorang yang merokok banyak sekali terjadi di kalangan usia remaja. Remaja adalah masa transisi antara masa anak dan dewasa. Hal ini akan tercermin dalam sikap dan tingkah laku seorang remaja. Perkembangan kepribadian pada masa ini tidak di pengaruhi oleh orang tua dan lingkungan keluarga saja, tetapi juga lingkungan sekolah dan teman-teman pergaulan di luar sekolah Nurrahman (2014).

Kebiasaan merokok dapat menyebabkan berbagai penyakit yang menyerang berbagai organ tubuh manusia. Penyakit-penyakit tersebut antara lain adalah kanker mulut, esophagus, faring, laring, paru, pankreas, dan kandung kemih. Juga ditemukan penyakit paru obstruktif kronis dan berbagai penyakit paru lainnya, yaitu penyakit pembuluh darah. Apalagi kalau kebiasaan merokok ditambah lagi dengan meminum alkohol. kebiasaan merokok juga membawa pengaruh buruk terhadap kebiasaan para individu, akan tetapi tidak berpengaruh erat dengan pembentukan kepribadian seseorang. Sifat rokok yang menyebabkan kecanduan (adiktif) secara permanen yang menyebabkan kebiasaan merokok menjadi sesuatu yang sangat sulit untuk dihilangkan. Kebiasaan merokok menyebabkan seseorang menjadi lebih egois, hal ini dapat ditunjukkan dengan kebiasaan merokok didepan umum atau diruang publik. Perokok mengabaikan aturan-aturan dilarang merokok ditempat umum. Kebiasaan ini sangat merugikan kesehatan orang lain karena menjadikan orang lain sebagai perokok pasif yang jauh lebih berbahaya dibandingkan dengan perokok aktif. Resiko terkena penyakit lebih besar pada perokok pasif karena mereka tidak mempunyai filter dalam menyerap seluruh asap rokok yang dikeluarkan perokok aktif.

Berdasarkan fenomena diatas, hasil obsevasi dan wawancara dengan pemimpin Pondok Pesantren serta hasil penilaian kebutuhan santri putra pada tanggal 7 April 2021 dengan Pemimpin Pondok di Pondok Pesantren Miftahurrohmah Desa Majaksingi, Kecamatan Borobudur, Kabupaten Magelang banyak yang sering merokok di lingkungan Pondok Pesantren namun tidak secara terbuka. Dari hasil pengisian data sekolah menyatakan bahwa dari 37 siswa yang berperilaku merokok adalah 14 siswa. Menurut penuturan 14 remaja Pondok Pesantren mereka merokok di kamar tidur masing-masing dan di kamar mandi, rata-rata dalam setiap harinya bisa menghabiskan hampir satu bungkus rokok dan mendapatkan rokok tersebut mereka membeli di warung sekitar Pondok Pesantren. Mereka mengaku awal mula merokok hanya coba-coba karena melihat temannya namun sekarang sudah menjadi terbiasa dengan perilaku merokok dan

beralasan karena bisa menghilangkan ketegangan, kejenuhan dan stress. Perilaku merokok menyebabkan mereka sering terlambat ke sekolah, kurang bersemangat saat beraktivitas di kegiatan Pondok Pesantren. Pihak Pondok Pesantren sudah memberikan efek jera namun mereka tetap tidak menghiraukan.

Salah satu strategi layanan untuk penurunan perilaku merokok dengan membantu mengatasi permasalahan adalah Konseling Kelompok. Dengan menggunakan layanan konseling kelompok diharapkan pembahasan dan pemecahan masalah secara berkelompok dapat terselesaikan secara cepat dan melalui bantuan anggota kelompok yang lain fungsi pemahaman, pengembangan, pencegahan dan pemecahan masalah. Diharapkan dengan pemberian layanan ini dapat memberikan penanganan yang tepat dikarenakan selama ini di pondok belum ada penanganan secara intensif.

Teknik yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik Self Control yang nantinya individu mampu untuk mengendalikan dorongan-dorongan, baik dari dalam diri maupun dari luar diri individu. Individu yang memiliki kemampuan kontrol diri akan membuat keputusan dan mengambil langkah tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.

Berdasarkan uraian diatas menunjukkan perlunya kajian secara ilmiah tentang Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Control Terhadap Penurunan Perilaku Merokok Pada Remaja. Hal ini menjadi fokus penelitian dan merencanakan penelitian Penurunan Perilaku Merokok Pada Remaja Perokok Aktif.

2. Metode

Desain penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimen. Penelitian yang digunakan adalah Pre-experimen dengan menggunakan model One Group Pretest-Posttest Design. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan satu kelompok yaitu kelompok eksperimen yang akan diberikan Treatment. Pre test post test one group design adalah desain yang dilakukan dua kali penilaian yaitu sebelum Treatment (O1) Pre Test dan sesudah Treatment (O2) Post Test.

Rancangan penelitian pre test-post test one group design meliputi tiga langkah, yaitu : (1) pelaksanaan pretest untuk mengukur variabel terkait. (2) pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan sebanyak 8 kali pertemuan. (3) pelaksanaan posttest untuk mengukur hasil terhadap variabel terkait. Dengan demikian dampak perlakuan ditentukan dengan cara membandingkan skor hasil pretest dan posttest. (4) membandingkan dan menganalisis hasil pretest dan posttest dengan tujuan untuk mengetahui hasil dari perlakuan yang diberikan.

Dalam penelitian ini perilaku merokok remaja adalah variabel dependent (variabel terikat). Konseling kelompok teknik *self control* adalah variabel independent (variabel bebas) populasi dari penelitian ini santri putra (remaja) Pondok Pesantren Miftahurrohman yang berjumlah 14 orang. Sample yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja anggota populasi sebanyak 6 orang yang memiliki perilaku merokok tinggi dan sedang, berdasarkan hasil skor angket perilaku merokok remaja. Dalam menentukan sample kelompok, peneliti menggunakan non probability sampling dengan teknik purposive sampling yaitu sampel yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini adalah remaja yang memiliki perilaku merokok tinggi dan sedang berdasarkan analisis angket. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket.

Instrumen penelitian menggunakan skala Likert dengan model empat pilihan (skala empat) yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), KS (Kurang Sesuai), dan TS (Tidak Sesuai). Skala Likert yaitu digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2017).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini perlu diuji validitas dan reliabilitas. Pengujian ini dilakukan agar instrumen-instrumen penelitian yang disebar melalui kuesioner tersebut sudah valid dan reliabel, yang artinya alat ukur untuk mendapatkan data sudah dapat digunakan. Pelaksanaan uji validitas dan reliabilitas tersebut dibantu dengan SPSS 24 *For Windows*. Jumlah item pertanyaan adalah 50 dengan jumlah responden 38, dengan kriteria valid adalah $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5 %. Dari analisis didapatkan hasil item valid berjumlah 39 dan item gugur atau tidak valid berjumlah 11 item. Instrumen dikatakan reliable jika nilai *alpa cronbach* lebih besar dari r_{tabel} . Nilai r_{tabel} dengan jumlah atanya.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen, hasil yang diperoleh berupa deskripsi pelaksanaan penelitian, deskripsi tiap- tiap variabel, uji prasyarat analisis, dan uji hipotesis. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposiv sampling yaitu sample yang telah ditetapkan berdasarkan analisis angket yang dilaksanakan peneliti kepada santri putra Pondok Pesantren Miftahurrohmah Majaksingi, Borobudur Magelang. Dalam penelitian ini terdapat 6 remaja yang dijadikan sampel penelitian.

3.1. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Tabel 1 Perbandingan Skor *Preetest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

No	Pretest	Posttest	Penurunan	
			Nilai	%
1	132	89	43	32,57%
2	164	83	81	49,39%
3	135	94	71	52,59%
4	100	75	25	0,25%
5	111	89	22	19,81%
6	107	96	11	10,28%
Rata-Rata			37,16	28,03%
Minimum			11	10,28%
Maksimum			81	49,39%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat penurunan, skor terendah 11 atau 10,28% dan tertinggi 81 atau 49,39%. Pada tabel tersebut terdapat penurunan skor, sehingga dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok mengalami penurunan.

Hasil peneliti menunjukkan bahwa pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* terhadap penurunan perilaku merokok remaja Desa Majaksingi, Borobudur berpengaruh terhadap penurunan perilaku merokok remaja, dibuktikan dengan adanya perubahan penurunan tentang hasil skor angket perilaku merokok remaja sebelum diberikan treatment dengan sesudah diberikan treatment. Diantaranya adalah BX mendapat skor 164 di pretest dan menurun menjadi skor 83 di posttest. Pada awal pertemuan sudah antusias dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan menunjukkan sikap aktif dalam kelompok dibandingkan dengan anggota lain sampai dengan pertemuan akhir selalu konsisten dalam berpendapat. BX setelah melakukan konseling

kelompok ingin menurunkan perilaku merokok secara bertahap dengan cara mengganti dengan cemilan, yang awal mulanya 8-15 batang rokok menjadi 6-7 batang rokok dalam sehari karena ingin lebih sehat dan dari materi-materi yang sudah diberikan BX berusaha menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

3.2. Uji Prasyarat dan Hipotesis

Analisis data untuk uji hipotesis harus melewati uji prasyarat hipotesis terlebih dahulu. Pengujian prasyarat dilakukan sebelum pengujian hipotesis bertujuan untuk mengetahui data yang digunakan berdistribusi normal dan homogen. Uji prasyarat hipotesis pada penelitian ini meliputi uji normalitas dan homogenitas. Hasil perhitungan analisis dari masing-masing uji adalah sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas data dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS Statistics 24.0. Penentuan normal dan tidaknya distribusi skor yaitu dengan menggunakan kolmogrov smirnov. Hasil uji normalitas dapat dinyatakan bahwa titik skor datanya berada disekitar garis lurus, maka distribusi data tersebut normal. Melihat tingkat kenormalan data dilakukan dengan menilai $asym\ sig > \alpha 5\%$. Apabila $asym\ sig < 5\%$ maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Hasil pengujian normalitas menggunakan tes Kolmogrov-Smirnov disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2 Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest_eksperimen	,220	6	,200*	,919	6	,499
Posttest_eksperimen	,236	6	,200*	,932	6	,595

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel diatas diketahui bahwa nilai signifikansi *asym* sebesar $0,200 > 0,05$. Dengan demikian data peneliti ini disimpulkan berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan menggunakan program komputer SPSS versi 24 for Windows. Uji homogenitas ini menggunakan *uji levens test of quality of error variances*. Tujuan dilakukannya uji homogenitas yaitu untuk mengetahui apakah sampel yang digunakan memiliki variasi yang sama. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji homogenitas dilakukan apabila nilai signifikansi $> 0,05$ berarti varian homogen, sebaliknya apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka varian bersifat heterogen. Berikut dapat dilihat hasil uji homogenitas:

Tabel 3 Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Hasil	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
-------	------------------	-----	-----	------

6,541	1	10	,028
-------	---	----	------

Berdasarkan uji homogenitas yang telah dilakukan, diketahui bahwa nilai signifikansi 0,028 berarti lebih besar dari 0,05 dengan demikian varian dalam penelitian ini memiliki sifat homogen atau memiliki varian yang sama.

c. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis Statistic Parametric. Model analisis ini menggunakan signifikansi. Pengambilan kesimpulan berdasarkan nilai signifikansi yaitu jika signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima, namun jika signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak. Hasil uji paired samples t-test.

Tabel 4 Uji paired t-test

		Paired Samples Test							
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest – Posttest	37,16667	24,62857	10,05457	11,32056	63,01277	3,696	5	,014

Hasil perhitungan diatas menunjukkan bahwa probabilitas asymp. sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sedangkan jika probabilitas asymp. sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Pada tabel diatas dapat dilihat nilai probabilitas asymp. sig. (2-tailed) $0,014 < 0,05$ atau H_0 ditolak dan H_a diterima, maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji paired sample t-test dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nilai pretest dan posttest yang signifikan pada pengisian kuesioner perilaku merokok remaja remaja, sehingga layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* berpengaruh secara positif terhadap penurunan perilaku merokok remaja

3.3. Pembahasan

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dideskripsikan sebelumnya, pemahaman tentang bahaya merokok pada anak usia remaja di pengaruhi oleh berbagai faktor seperti lingkungan, kondisi anak, serta pola asuh dari orangtua dan pengasuh pondok. Pengaruh lingkungan terhadap pemahaman tentang bahaya merokok salah satunya dari lingkungan pondok. Dari permasalahan yang telah didapatkan maka peneliti memiliki solusi yaitu dengan memberikan konseling kelompok teknik self control dalam menurunkan perilaku merokok.

Layanan konseling kelompok didasarkan bahwa konseli dapat menyelesaikan permasalahan dalam kelompok sehingga konseling kelompok diterapkan sebagai strategi yang berpusat pada kelompok yaitu, dapat merasakan bahwa antar anggota dapat berpartisipasi, memiliki motivasi yang kuat untuk mengikuti kegiatan konseling, tumbuhnya suasana demokrasi dalam proses konseling sehingga akan terjadi diskusi dan diaog untuk saing berpendapat dan memberi masukan serta menambah wawasan pikiran dan pengetahuan bagi anggota kelompok karena sesuatu yang dialami dan disampaikan mungkin belum diketahui sebelumnya oleh anggota kelompok

Hasil peneliti menunjukkan bahwa pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik self control terhadap penurunan perilaku merokok remaja Desa Majaksingi, Borobudur berpengaruh terhadap penurunan perilaku merokok remaja, dibuktikan dengan adanya perubahan penurunan tentang hasil skor angket perilaku merokok remaja sebelum diberikan treatment dengan sesudah diberikan treatment. Diantaranya adalah BX mendapat skor 164 di pretest dan menurun menjadi skor 83 di posttest. Pada awal pertemuan sudah antusias dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan menunjukkan sikap aktif dalam kelompok dibandingkan dengan anggota lain sampai dengan pertemuan akhir selalu konsisten dalam berpendapat. BX setelah melakukan konseling kelompok ingin menurunkan perilaku merokok secara bertahap dengan cara mengganti dengan cemilan, yang awal mulanya 8-15 batang rokok menjadi 6-7 batang rokok dalam sehari karena ingin lebih sehat dan dari materi-materi yang sudah diberikan BX berusaha menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Penurunan perilaku merokok remaja dipengaruhi oleh faktor internal atau diri sendiri meliputi kesadaran diri, ada niat dan kemauan dan faktor eksternal atau lingkungan meliputi keadaan lingkungan, dukungan dari sekitar maupun dari motivasi yang diberikan dari pemimpin kelompok. Penurunan perilaku merokok remaja dapat dilihat dari pengamatan yang dilakukan peneliti selama pelaksanaan konseling kelompok dengan pengisian worksheet yang memiliki komitmen dengan pemimpin kelompok.

Penurunan perilaku merokok remaja menurun secara keseluruhan dilihat dari hasil pretest dan posttest. Penurunan perilaku merokok remaja juga dapat dilihat dari pengamatan yang dilakukan skala pretest dan posttest mendapatkan rata-rata 124,83 menjadi 87,67 pada posttest. Hasil dari uji prasyarat menunjukkan data berdistribusi normal dan memiliki variansi homogen. Sedangkan analisis penelitian ini dapat teruji melalui uji paried sampel test dengan hasil signifikan $0,014 < 0,05$ maka H_0 ditolak. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik self control berpengaruh terhadap penurunan perilaku merokok remaja. Hal tersebut sesuai dengan teori yang telah dipaparkan diatas dan juga penelitian terdahulu yang dilakukan oleh 1. Penelitian ini dilakukan oleh Oktaviana (2016) dengan judul "Pendekatan Konseling Behavior dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok pada Peserta Didik di SMA Negeri 13 Bandar Lampung" yang bertujuan untuk sebagai penanggulangan kehidupan sosial, contohnya kebiasaan merokok. Penanggulangan kebiasaan merokok pada siswa merupakan bidang bimbingan pribadi-sosial, karena bidang bimbingan ini menyangkut hal-hal yang menyangkut keadaan batin dan kejasmaniannya sendiri, serta menyangkut hubungan dengan orang lain. Pada penelitian ini jenis penelitiannya adalah penelitian quasi eksperimen (eksperimen semu). Berdasarkan hasil penelitian di SMAN 13 Bandar Lampung, maka dapat diambil kesimpulan, yaitu: Berdasarkan hasil dalam penelitian ini bahwa uji hipotesis menggunakan uji wilcoxon dengan uji signifikansi 5% diperoleh nilai $p = 0,026$; $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kebiasaan merokok peserta didik sebelum dan sesudah diberikan konseling behavior dengan teknik self control dan menggunakan tretmen konseling individu. Dengan demikian H_a diterima yang artinya adalah kebiasaan merokok siswa dapat dikurangi menggunakan pendekatan konseling behavioral strategi selfcontrol dan H_0 ditolak, yaitu kebiasaan merokok siswa tidak dapat dikurangi menggunakan pendekatan konseling behavioral strategi self-control.

Penelitian kedua ini dilakukan oleh Rulia Trifena (2020) Penelitian ini bertujuan untuk melihat hasil layanan konseling kelompok dengan teknik self management. Metode

yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode pre eksperimen, dengan sampel 5 orang siswa yang diambil dengan teknik purposive sampling. Teknik analisis data yang digunakan yaitu perhitungan gain melalui selisih baseline dan intervensi. Teknik pengumpulan data penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner (angket) dan panduan wawancara wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua subjek penelitian mampu mengurangi perilaku merokoknya atau intensitas merokonya, yaitu R1 dapat menurunkan perilaku merokoknya sebanyak 22 gain. R2 dapat mengurangi perilaku merokoknya sebanyak 20 gain. R3 dapat mengurangi perilaku merokoknya sebanyak 20 Gain. R4 dapat mengurangi perilaku merokoknya sebanyak 30 Gain.

Dari penelitian terdahulu yang sudah dipaparkan membuktikan bahwa, konseling kelompok dengan teknik self control berpengaruh terhadap perilaku merokok remaja, serta teknik self control dijadikan teknik untuk menurunkan perilaku merokok remaja. Proses pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik self control terdapat beberapa keterbatasan yaitu membutuhkan waktu yang tidak sedikit. Keterbatasan waktu ditunjukkan dalam penentuan waktu dalam konseling kelompok dimana pemimpin kelompok harus menyesuaikan jadwal dari semua anggota kelompok. Keberhasilan konseling tergantung kemampuan dari individu itu sendiri, bagi pemimpin kelompok masih ada kekurangan dalam memberikan reinforcement dengan baik dan hati-hati, perlakuan ini kurang berjalan dengan baik karena dapat menimbulkan rasa iri pada anggota kelompok yang lain

4. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik self control terhadap penurunan perilaku merokok remaja di Desa Majaksingi, Borobudur berpengaruh terhadap penurunan perilaku merokok remaja, dibuktikan dengan penurunan skor hasil angket perilaku merokok remaja sebelum perlakuan dan setelah treatment. Penurunan perilaku merokok remaja dipengaruhi oleh faktor internal atau diri sendiri meliputi kesadaran diri, ada niat dan kemauan dan faktor eksternal atau lingkungan meliputi keadaan lingkungan, dukungan dari sekitar maupun dari motivasi yang diberikan dari pemimpin kelompok. Penurunan perilaku merokok remaja dapat dilihat dari pengamatan yang dilakukan peneliti selama pelaksanaan konseling kelompok dengan pengisian worksheet yang memiliki komitmen dengan pemimpin kelompok. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik self control berpengaruh terhadap penurunan perilaku merokok remaja..

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada semua pihak URECOL 15 yang memberikan kesempatan pada mahasiswa untuk saling berdiskusi, memberikan informasi dan wawasan. Terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Magelang yang sudah mendanai artikel ini.

Referensi

- [1] Kesehatan, K. (2016). Pedoman Akselerasi Pembinaan dan Pelaksanaan UKS. Jakarta.
- [2] M. Syahrul Luma dan Dr. Najlatun Naqiyah, S. M. (2014). Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 9 Surabaya. Pendidikan.

- [3] Nurrahman. (2014). Pengaruh Rokok Terhadap Kesehatan dan Pembentukan Karakter Manusia. *Prosiding Seminar Nasional*, 78-214.
- [4] RI, K. k. (2016). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta.
- [5] Riska Ayu Triana, d. (2020). Pengaruh Permainan Ular Tangga Terhadap Pencegahan Perilaku Merokok di SDN 002. *Jurnal Dunia Kemas*, 500-511.
- [6] WHO. (2014). *Global Youth Tobacco Survey (GYTS)*. Indonesia: Who-Searo.
- [7] Yoshef Arieka M., R. I. (2019). Implementasi Kawasan Tanpa Rokok Sebagai Pencegahan Merokok Pada Remaja Awal. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 144-155.
- [8] Martin, G. &. (2015). *Modifikasi Perilaku*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [9] Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- [10] Kumanto, M. E. (2013). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
