

**IMPLEMENTASI *SELF MANAGEMENT* UNTUK
MENGURANGI PERILAKU MEROKOK PADA SISWA
DI MTs UNGGULAN AL-QODIRI JEMBER**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan Konseling Islam



Oleh:

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
ANISATUS SHOLEHAH
NIM : D20173026
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
2022**

IMPLEMENTASI *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI
PERILAKU MEROKOK PADA SISWA
DI MTs UNGGULAN AL-QODIRI JEMBER



Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Jember
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh

Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Fakultas Dakwah

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Oleh:

Anisatus sholehah

NIM : D20173026

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

Dosen pembimbing:

J E M B E R

Fuadatul Huroniyah, S.Ag., M.Si.

NIP: 197505242000032002

**IMPLEMENTASI *SELF MANAGEMENT*
UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEROKOK
PADA SISWA DI MTs UNGGULAN AL-QODIRI JEMBER**

SKRIPSI

Telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Hari : Rabu

Tanggal : 26 Oktober 2022

Tim Penguji

Ketua



Mochammad Dawud, S.Sos., M.Sos.
NIP. 197907212014111002

Sekretaris



Nasirudin Al Ahsani, MA
NIP. 198402102019031004

Anggota :

1. Dr. Minan Jauhari, M.Si
2. Fuadatul Huroniyah, M.Si.



Menyetujui
Dekan Fakultas Dakwah



Prof. Dr. Abdul Asror, M. Ag
NIP. 197406062000031003

MOTTO

وَأْتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا ﴿٢٦﴾ إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا
إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا ﴿٢٧﴾

Artinya: “ Dan berikan haknya kepada kerabat dekat, juga kepada orang-orang miskin dan orang yang dalam perjalanan; dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros”.“Sesungguhnya orang-orang yang pemboros itu adalah saudara setan itu sangat ingkar kepada Tuhannya”. (QS. Al-Isra’ 17: Ayat 26-27)¹



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

¹ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Quran dan terjemahan* (Bandung: Marwah, 2018)

PERSEMBAHAN

Puji syukur saya haturkan kepada Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang atas Kesenantiasaan-Nya mengilhamkan inspirasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Saya persembahkan karya ilmiah ini untuk :

1. Kedua orang tuaku, ayahanda Suwito dan Ibunda Mariyati yang selalu memanjatkan doa' untuk putri tercinta dalam setiap sujudnya, dan selalu memberikan cinta serta kasih sayangnya dari kecil hingga ananda dapat menyelesaikan pendidikan pada tahap ini.
2. Mardiatu sholehah, Siti Khoirin Nur Afiah, Dinar Wahyuning Tias, Laila fitria, Risalul Maslikha, Mutia yang berkenan menemani hari-hari saya selama di Jember.
3. Nasihatun sholehah yang berkenan meminjamkan laptop untuk menyelesaikan skripsi ini.

Terimakasih semoga Allah membalas kebaikan kalian semua, *Aamiin ya*

rabbal alamin.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

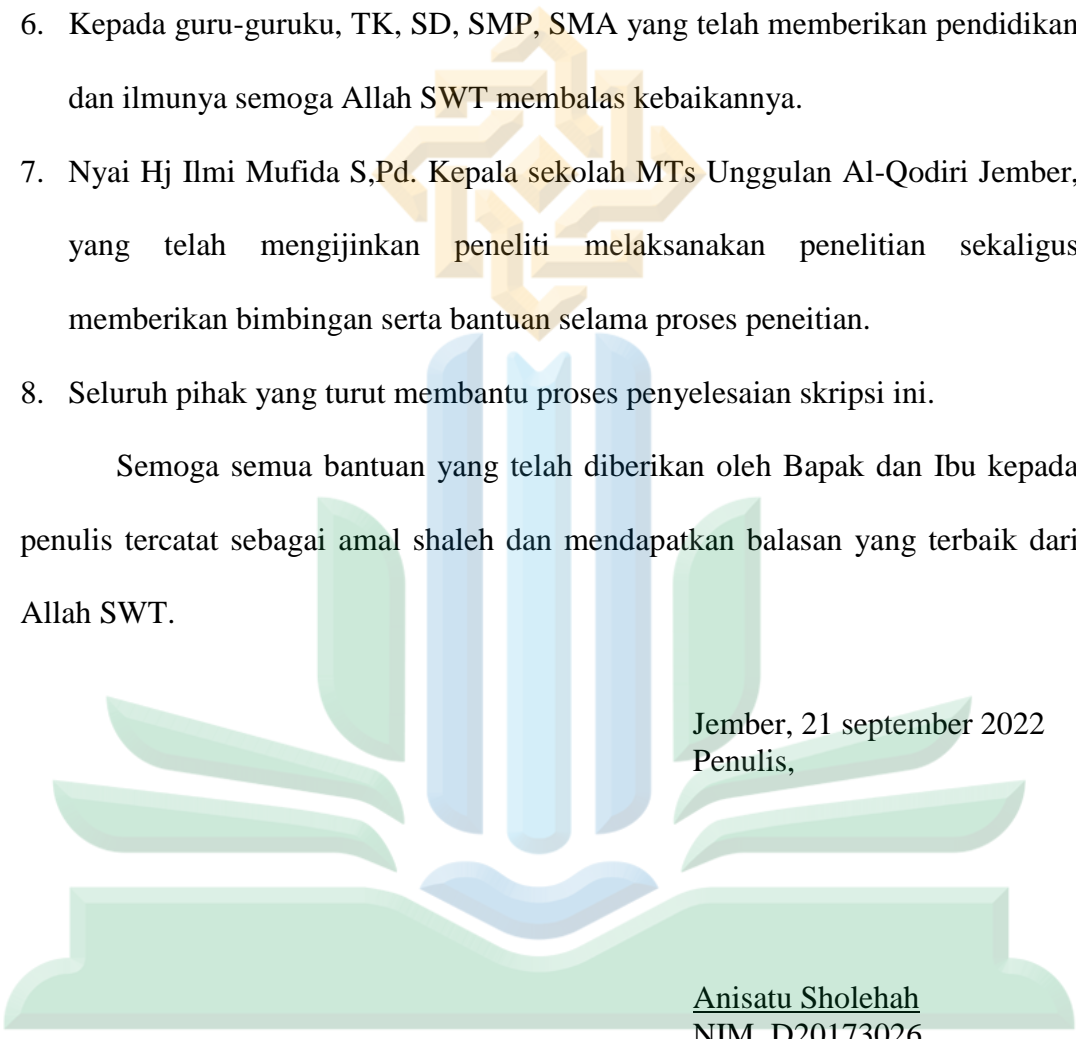
KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah puji syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT karena atas rahmat dan hidayah-Nya, segala anugrahnya, dan izinnya sehingga penulis dapat menyelesaikan “ *implementasi self management untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember*” sebagai salah satu syarat menyelesaikan program sarjana. Setelah melalui beberapa halangan dan rintangan dalam proses penulisan skripsi ini, dan berkat dukungan serta seluruh doa yang telah dipanjatkan dari semua pihak, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa tanpa adanya bimbingan dan arahan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Babun Suharto, SE, MM. selaku Rektor Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Dakwah Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
3. Muhammad Ardiansyah, M.Ag, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
4. Fuadatul Huroniyah, S.Ag., M.Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
5. Seluruh Dosen Fakultas Dakwah UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah memberikan ilmu kepada penulis sehingga dapat menambah wawasan penulis.

- 
6. Kepada guru-guruku, TK, SD, SMP, SMA yang telah memberikan pendidikan dan ilmunya semoga Allah SWT membalas kebaikannya.
 7. Nyai Hj Ilmi Mufida S,Pd. Kepala sekolah MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, yang telah mengizinkan peneliti melaksanakan penelitian sekaligus memberikan bimbingan serta bantuan selama proses penelitian.
 8. Seluruh pihak yang turut membantu proses penyelesaian skripsi ini.

Semoga semua bantuan yang telah diberikan oleh Bapak dan Ibu kepada penulis tercatat sebagai amal sholeh dan mendapatkan balasan yang terbaik dari Allah SWT.

Jember, 21 september 2022
Penulis,

Anisatu Sholehah
NIM. D20173026

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

ABSTRAK

Anisatus Sholehah, 2022: *implementasi self management untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember*

Kata Kunci: *Self management, perilaku merokok.*

Self management merupakan pendekatan yang bertujuan untuk mengelola diri sendiri agar dapat tercapainya kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif. Merokok adalah kebiasaan jelek yang bisa mengakibatkan munculnya berbagai penyakit dalam tubuh. Faktor penyebab perilaku merokok 1) faktor individu 2) faktor orang tua 3) faktor teman 4) faktor iklan.

Fokus masalah pada skripsi ini adalah 1) Untuk mengetahui faktor-faktor penyebab perilaku merokok siswa di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember. 2) Untuk mengetahui proses pelaksanaan konseling behavioral *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa MTs Unggulan Al-Qodiri Jember. 3) Untuk mengetahui faktor pendukung dan penghambat implementasi *self management* dalam mengurangi perilaku rokok pada siswa di Mts Unggulan al-qodiri jember

Tujuan dari penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui faktor-faktor penyebab perilaku merokok siswa di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember. 2) Untuk mengetahui proses pelaksanaan konseling behavioral *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa MTs Unggulan Al-Qodiri Jember. 3) Untuk mengetahui faktor pendukung dan penghambat implementasi *self management* dalam mengurangi perilaku rokok pada siswa di Mts Unggulan Al-Qodiri Jember

Untuk mengidentifikasi permasalahan tersebut, adapun pendekatan yang digunakan peneliti ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif, yang mendeskripsikan implementasi self management untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu menggunakan wawancara terstruktur, observasi non-partisipan, dan dokumentasi.

Penelitian ini memperoleh kesimpulan 1) Faktor-faktor yang mempengaruhi siswa melakukan perilaku merokok dilingkungan sekolah di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember terdapat dua bagian yaitu faktor internal dan eksternal. Proses pelaksanaan dilakukan dengan cara 1) penetapan tujuan dan pantauan diri 2) manipulasi faktor penyebab 3) kontrak perilaku 4) mengatur penguatan dan hukuman 5) dukungan sosial. 1) faktor Penghambat terdapat: Kurangnya Motivasi dan komitmen siswa. 2) faktor pendukung a) Tindakan tegas terhadap siswa merokok b) Perjanjian atau kontrak perilaku.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Definisi Istilah	8
BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN.....	10
A. Penelitian Terdahulu.....	10
B. Kajian Teori.....	13
1. Self management.....	13
2. Perilaku Meroko	24

BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian	27
B. Lokasi Penelitian	28
C. Subyek Penelitian	28
D. Teknik Pengumpulan Data	31
E. Analisis Data	33
F. Keabsahan Data	35
G. Tahap-Tahap Penelitian	36
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS	39
A. Gambaran Objek Penelitian	39
B. Penyajian Dan Analisis Data	46
C. Pembahasan Temuan	73
BAB V PENUTUP	85
A. Kesimpulan	85
B. Saran	87

DAFTAR PUSTAKA	88
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN- LAMPIRAN

Surat Pertanyaan Keaslian Tulisan

Matrik

Pedoman Pengumpulan Data

Jurnal Kegiatan Penelitian

Dokumentasi

Biodata Penulis

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 kajian Terdahulu	12
Tabel 4.5 List pencapaian target Muhamad Devas Sofyan	61
Tabel 4.6 List pencapaian target Firman Maulana	62
Tabel 4.7 List pencapaian target Salman Alfarisi	62



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Dalam kehidupan sehari-hari banyak sekali kita jumpai orang-orang yang merokok baik di rumah kita sendiri maupun di tempat-tempat umum seperti di pasar, halte bis, dan di tempat umum lainnya. Merokok telah menjadi budaya berbagai bangsa di belahan dunia. Mayoritas perokok di seluruh dunia adalah pria, namun tidak menutup kemungkinan wanita juga melakukannya. Merokok tidak hanya dilakukan oleh orang dewasa, bahkan anak sekolah pun sekarang merokok. Pada era globalisasi saat ini tidak hanya di minimarket saja namun hampir semua toko atau warung menjual rokok dengan tanpa memandang umur konsumen dan kurangnya perhatian lebih dari orang tua kepada anaknya.²

Pemerintah Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada Tahun 2022 setelah menghasilkan survei menyatakan sebanyak 2% siswa Indonesia baik perempuan ataupun lelaki adalah pengguna produk tembakau atau perokok. Ada beberapa cara pelajar untuk membeli rokok, tapi mayoritas 76,6% pelajar membeli rokok dari warung, toko, kios atau penjual jalanan. Parahnya sebagian besar 60,6% siswa yang mencoba membeli rokok, tidak dicegah oleh penjual rokok dan tetap bisa membelinya.³

² Febri Andey Wibowo dan Elisabeth Christiana, "Penerapan Strategi *Self Management* untuk Mengurangi Frekuensi Merokok pada Siswa Kelas VIII di Smp Negeri 16 Surabaya," no. 2, (2016): 2. <https://bit.ly/3z60gE5>

³ Risna Halidi, "Jumlah Perokok di Indonesia Bertambah 8 Juta Jiwa dalam 10 Tahun Terakhir," accessed April 19, 2022, <https://bit.ly/3opeGdx>

Dalam hal ini fenomena serupa yang terjadi di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember. Beberapa pedagang ecer di sekitar pondok kerap melayani siswa yang membeli rokok. Padahal para pedagang ecer sudah mengetahui larangan merokok bagi pelajar yang ada di seluruh lembaga di pondok pesantren. Hal ini didukung oleh pernyataan Bapak Maulid Trisno Adi:

“Mereka biasanya beli di warung-warung dekat sini. Yah pihak warung sudah ditegur biar *nggak* jual ke anak-anak. Beberapa ada yang stop ngelayani dan beberapa lagi masih tetep aja. Tapi, alhamdulillah udah mulai berkurang.”⁴

Berdasarkan hasil pencarian data awal melalui wawancara dengan guru bimbingan dan konseling MTs Unggulan Al-Qodiri Jember pada tahun 2020 sampai 2021 mendapatkan hasil data pada siswa MTs Unggulan Al-Qodiri Jember 75% siswa kelas VIII sampai kelas X melakukan perilaku merokok. Sedangkan untuk siswa kelas VII masih takut untuk melanggar peraturan melakukan perilaku merokok. Diketahui perilaku merokok dilakukan di lingkungan sekolah maupun dilingkungan pondok pesantren. Hal ini diketahui melalui guru Bk saat melakukan pemeriksaan tata tertip siswa serta mendapatkan laporan dari banyak pihak lainya seperti ustazah maupun guru lainya.

Majelis ulama Indonesia (MUI) mengeluarkan fatwa yang mengundang kontroversi. Melalui *ijtima'* ulama komisi Fatwa MUI ke III, 24-26 januari 2009 di Sumatera Barat, ditetapkan bahwa merokok adalah haram bagi anak-anak, ibu hamil dan merokok ditempat-tempat umum. Sebagai bentuk keteladanan diharamkan bagi pengurus MUI untuk merokok dalam kondisi

⁴ Maulid Trisno Adi, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri, 22 April 2022.

yang bagaimanapun. Alasan pengharaman ini karena merokok termasuk perbuatan mencelakakan diri sendiri. Merokok lebih banyak mudhorotnya ketimbang manfaatnya (*muhakbaru min naf ih*).⁵

Pemerintah mengeluarkan kebijakan akan larangan merokok di lingkungan sekolah.⁶ Sebagaimana tertuang yang dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor 64 Tahun 2015 tentang dilarang Merokok di lingkungan sekolah pada pasal 4 yang berbunyi:

1. Memasukkan larangan terkait rokok dalam aturan tata tertib sekolah.
2. Melarang penjualan rokok di kantin atau warung sekolah, koperasi atau bentuk penjualan lain di Lingkungan Sekolah.
3. Memasang tanda kawasan tanpa rokok di Lingkungan Sekolah.⁷

Pemerintah juga mengeluarkan ketentuan lain melalui Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 28 Tahun 2013 tentang mencantumkan informasi kesehatan dalam kemasan produk tembakau pada pasal 3 ayat 1 yang berbunyi:

“Setiap orang yang memproduksi dan/atau mengimpor produk tembakau ke dalam wilayah Indonesia wajib mencantumkan peringatan kesehatan pada Kemasan terkecil dan Kemasan lebih besar Produk Tembakau.”⁸

Pada ketentuan di atas, prosedur rokok wajib menyediakan gambar minimal menggambarkan 40% akibat bahaya merokok. Dalam bungkus rokok

⁵ Indis Ferial, “Mekanismi Pengujian Hukum Oleh Ulama Dalam Menetapkan Fatwa Haram Terhadap Rokok,” *Jurnal Hukum Samudra Keadilan*, No 01 (2016), 56.

⁶ Dwi Setiyanto, “Perilaku Merokok di Kalangan Pelajar,” *Jurnal Pendidikan Sosial*, no. 3 (2013): 2. <https://bit.ly/3ownLRO>

⁷ Sekretariat Negara Republik Indonesia, Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor 64 Tahun 2015 tentang kawasan tanpa rokok di lingkungan sekolah, pasal 4. <https://bit.ly/3vcseNu>

⁸ Sekretariat Negara Republik Indonesia, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 28 Tahun 2013 tentang Pencantuman Peringatan Kesehatan dan Informasi Kesehatan pada Kemasan Produk Tembakau, pasal 3 ayat 1. <https://bit.ly/3cCRVQG>

memperlihatkan gambar tengkorak, mulut, tenggorokan dan paru-paru menghitam akibat kanker.⁹

MTs Unggulan Al-Qodiri Jember memiliki banyak sekali peraturan yang sudah tercatat di buku saku jujur salah satunya yaitu perilaku merokok sudah masuk ke pelanggaran berat. Apabila siswa maupun siswi melakukan pelanggaran berat maka konsekuensi yang didapat siswa yaitu panggilan orang tua atau sampai tidak naik kelas.

Ada banyak sekali kandungan yang ada didalam rokok yang dapat menyebabkan kanker. Yaitu adanya kandungan zat adiktif dan bahan yang digunakan untuk membuatnya dapat menimbulkan kerugian pada psikis. Asap rokok mengandung sekitar 4000 jenis senyawa kimia yang berbeda, 200 jenis ini diantaranya secara khusus zat bahaya dan 43 jenis lainnya yang dapat menyebabkan kanker tubulus. Nikotin, tar dan karbon monoksida merupakan zat yang sangat berbahaya.¹⁰

Merokok adalah salah satu kebiasaan yang paling menantang untuk dihentikan karena berbagai variabel yang mungkin memotivasi seseorang untuk merokok, seperti pengaruh orang tua, tekanan teman sebaya, sifat kepribadian, dan iklan. Hal ini jika terus dibiarkan maka akan sangat berpengaruh dan mengganggu fisik dan prestasi siswa disekolah.

⁹ I Made Agus Wibowo dan Widyatuti, "Pesan Gambar Dibungkus Rokok dengan Perilaku Merokok pada Siswa SMA," *Jurnal Ners Widya Husada*, no. 3 (2018), 106. <https://bit.ly/3Bmiwf8>

¹⁰ Sri Wulandari: "Pengetahuan Siswa Remaja tentang Bahaya Merokok di SMP Negeri 2 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu," *Jurnal Maternity and Neonatal*, no.2 (2017):179. <https://bit.ly/3z77UOA>

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ
 الْمُحْسِنِينَ ﴿١٩٥﴾

Artinya: Dan infakkanlah (hartamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu jatuhkan (diri sendiri) ke dalam kebinasaan dengan tangan sendiri, dan berbuat baiklah. Sungguh, Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik. (QS. Al-Baqarah 2: Ayat 195).¹¹

Ayat di atas menerangkan bahwa Allah memerintahkan hambanya untuk tidak merusak diri sendiri, dalam hal ini erat kaitannya dengan perilaku merokok yang dapat membahayakan diri sendiri bahkan orang lain disekitarnya.

Berdasarkan data siswa yang di ambil dari buku kasus guru Bimbingan dan Konseling MTS unggulan Al-Qodiri, didapat data 3 siswa kelas IX yang merokok di lingkungan sekolah. Alasan mereka merokok adalah pengaruh temannya, pengaruh orangtua, rasa ingin tau yang tinggi atau ingin coba-coba. Guru BK terus memperhatikan dan mendorong siswa untuk berkembang menjadi pribadi yang tidak mengkomsumsi rokok dan selanjutnya guru BK memberikan bimbingan yang tepat bagi mereka yang sudah memiliki kebiasaan merokok.

Penanganan dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling MTs Unggulan Al-Qodiri untuk melakukan perubahan perilaku merokok siswa dengan melakukan konseling kepada siswa yang bersangkutan. Ada banyak teori yang bisa diterapkan untuk melakukan konseling. Teori tingkah laku yang dapat digunakan yaitu teori Konseling Behavior. Menurut teori Behavior,

¹¹ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Quran dan terjemahan* (Bandung: Marwah, 2018), 48.

kepribadian seseorang tercipta sebagai hasil interaksi antara dirinya dengan lingkungannya. untuk memungkinkan manipulasi dan penciptaan lingkungan belajar untuk memodifikasinya.¹²

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini untuk menjelaskan teori perilaku yaitu teori Konseling Behavior dengan teknik *Self management*. Teknik *Self management* bertujuan untuk mengembangkan pemahaman baru yang dapat memengaruhi konseli untuk berubah.¹³ Sehingga teknik ini cocok digunakan dapat meminimalisir dan mengurangi kegiatan siswa yang merokok di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember.

Dengan ini peneliti sangat tertarik dan melakukan penelitian yang berjudul **“Implementasi *Self Manajement* untuk Mengurangi Perilaku Merokok pada Siswa di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember”**.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah diuraikan diatas maka dapat di uraikan beberapa masalah antara lain:

1. Apa saja faktor penyebab perilaku merokok siswa di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember?
2. Bagaimana Proses pelaksanaan konseling behavioral *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa MTs Unggulan Al-Qodiri Jember?

¹² Siska Novra Elvina, “Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, no. 2 (September, 2019), 136. <https://bit.ly/3OOPUhl>

¹³ Diana Dewi Wahyuningsih, *Panduan untuk Konselor Teknik Self Management dalam Bingkai Konseling Cognitif Behavior untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP* (Gorbogan: CV. Sarnu Untung, 2020), 4. <https://bit.ly/3ORYUTf>

3. Bagaimana faktor pendukung dan penghambat implementasi *self management* dalam mengurangi perilaku rokok pada siswa di Mts Unggulan Al-qodiri jember?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui faktor-faktor penyebab perilaku merokok siswa di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember.
2. Untuk mengetahui proses pelaksanaan konseling behavioral *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa MTs Unggulan Al-Qodiri Jember.
3. Untuk mengetahui faktor pendukung dan penghambat implementasi *self management* dalam mengurangi perilaku rokok pada siswa di Mts Unggulan al-qodiri jember

D. Manfaat Penelitian

Penelitian diharapkan dapat memberikan banyak manfaat bagi pihak, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Hasil temuan penelitian diharuskan mendapat konfirmasi data yang diperoleh, dan dapat memberikan manfaat yang signifikan kepada semua orientas terkait. Studi ini juga diharapkan dapat memperluas pengetahuan dan pemahaman ilmiah tentang strategi manajemen diri untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa atau bahkan untuk masyarakat umum.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Diharapkan menambah pengetahuan dan wawasan dan khazanah keilmuan untuk peneliti dan dapat dijadikan sebagai acuan atau referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

b. Bagi Sekolah

Diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan sebagai pembinaan dalam penanganan bagi pihak yang terlibat sebagai bahan pertimbangan dalam penanganan bagi siswa yang melakukan perilaku merokok baik dilingkungan sekolah maupun diluar sekolah.

c. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk mengurangi perilaku merokok pada diri remaja atau siswa.

d. Bagi UIN KHAS Jember

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat mempelajari dan menjadikan penelitian ini sebagai referensi pembelajaran terkait kurikulum mahasiswa UIN Khas, dan menjadi sumber dan bahan referensi bagi kalangan mahasiswa khususnya program studi Bimbingan dan Konseling Islam.

E. Definisi Istilah

Sangat diperlukan adanya definisi istilah, sehingga peneliti dapat konsisten. Hal-hal yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Implementasi

Menurut Kadir, implementasi adalah kegiatan yang dilakukan untuk menguji data dan menerapkan sistem yang diperoleh dari kegiatan seleksi. Jadi dapat disimpulkan bahwa implementasi adalah proses untuk menguji antara konsep dan konseptual atau antara teks dan konteks.¹⁴

2. Teknik *self management*

Self management adalah teknik yang mengajarkan seseorang untuk mengubah pola pikir negatif mereka menjadi positif dengan menfokuskan pada dialog internal mereka sendiri, sehingga keberhasilan konseling self management ditanggung oleh individu itu sendiri. Konselor hanya berfungsi sebagai fasilitator yang membantu klien untuk menyelesaikan program dan sebagai motivator klien.¹⁵

3. Rokok

Rokok adalah slider dari kertas yang digulung berukuran panjang 70 sampai 120 mm atau bisa bervariasi. Sedangkan untuk diameternya sekitar 10mm yang didalamnya berisi tembakau yang sudah dicacah dan dikeringkan. Cara menikmatinya salah satu pangkal rokok dibakar sehingga asapnya dapat dihirup pada ujung satunya.¹⁶

4. Perilaku merokok

Merokok adalah menghisap asap tembakau yang dibakar ke dalam tubuh kemudian menghembuskan kembali keluar. Pendapat lain menyatakan bahwa perilaku merokok adalah sesuatu yang dilakukan seseorang berupa membakar dan menghisapnya serta dapat menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang – orang disekitarnya.¹⁷

¹⁴ Diding rahmat, *Implementasi Kebijakan Program Bantuan Hukum Bagi Masyarakat Tidak Mampu Dikabupaten Kuningan*, 2017 vol.04 No.01 hal 37

¹⁵ Halimatus Sa'dia, "Penerapan *Self Management* Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja, *Jurnal Ilmiah*", Vol 6 No 2, November 2016: 67-7

¹⁶ Ratih Andriyani, *Bahaya Merokok*, (Jakarta timur: sarana bangun pustaka, 2011), 2.

¹⁷ Muhammad Widiansyah, "Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Remaja Perokok Di Desa Sidorejo Kabupaten Penajampaser Utara," *jurnal sosiologi*, no. 4,(2014), 17.

BAB II

KAJIAN KEPUSTAKAAN

A. Penelitian Terdahulu

1. Jurnal, Rulina Trifena, Iip istahayu dan Slamet Fitriyadi, 2020, Mahasiswa STKIP Singkawang, Fakultas Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling dengan Judul. “ *layanan konseling kelompok menggunakan teknik self management untuk mengurangi perilaku merokok siswa di SMP Negeri 1 Teriak* “.

Berdasarkan hasil tersebut, R1 mampu mengurangi kebiasaan merokok sebesar 22 poin. R2 mampu mengurangi kebiasaan merokoknya sebesar 20 poin. R3 mampu mengurangi kebiasaan merokoknya sebesar 20 poin. R4 berhasil mengurangi kebiasaan merokoknya sebanyak 30 poin.¹⁸

2. Skripsi , Arizzki Fadillah Arsyad, 2020, Mahasiswa Universitas Negeri Semarang, Fakultas Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling dengan judul “*Pengaruh bimbingan kelompok teknik self management untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa kelas XI di SMA Gita Bahana Semarang*”.

Temuan penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik ($z = -2,524$, $p = 0,05$) antara pengaruh pengawasan kelompok dan kebiasaan merokok. Kesimpulan: Konseling kelompok

¹⁸Rulia Trifena, Iip istahayu dan Slamet Fitriyadi, *layanan konseling kelompok menggunakan teknik self management untuk mengurangi perilaku merokok siswa di SMP Negeri 1 Teriak* ,no.2 (September, 2020). <https://bit.ly/3Rho3ce>

dan keterampilan manajemen diri dapat membantu siswa yang merokok.¹⁹

3. Skripsi, Ahmad sobari, 2020, Mahasiswa UIN Raden Intan Lampung, Fakultas pendidikan, program Studi BK Pendidikan Islam dengan judul, “*Pengaruh konseling kelompok dengan teknik self management terhadap penurunan perilaku merokok peserta didik kelas XI SmkN 3 Bandar Lampung 2019/2020,*”

Rata-rata pretest adalah 97,25 dan setelah mendapat perlakuan, nilai rata-rata adalah 46,75, menunjukkan penurunan yang telah diberikan posttest, sesuai dengan temuan yang juga menunjukkan bahwa nilai z hitung $> Z$ hitung $-2,521 >$ dari Z tabel 1.96 z tabel adalah ditolak dan disetujui.²⁰

4. Jurnal, Anita dwi astutik dan Sri Dwi Lestari, 2020, Universitas PGRI Madiun, Fakultas Ilmu Pendidikan, Mahasiswa Program Bimbingan dan Konseling ” *Teknik self management untuk mengurangi perilaku terlambat datang sekolah ,*” IKIP PGRI Wates Yogyakarta.

Menurut temuan penelitian, ada perbedaan perilaku antara sebelum dan sesudah siswa menerima strategi manajemen diri, yang terlihat dari penurunan keterlambatan mereka.²¹

¹⁹ Arizki Fadillah Arsyad, *Pengaruh bimbingan kelompok teknik self management untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa kelas XI di SMA Gita Bahana Semarang*,(Skripsi, UNNES, 2020). <https://bit.ly/3Rho3ce>

²⁰ Ahmad sobari, *Pengaruh konseling kelompok dengan teknik self management terhadap penurunan perilaku merokok peserta didik kelas XI SmkN 3 Bandar Lampung 2019/2020*,(Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2020). <https://bit.ly/3Qk0D4y>

²¹ Anita dwi astutik dan Sri Dwi Lestari, *Teknik self management untuk mengurangi perilaku terlambat datang sekolah ,*” IKIP PGRI Wates Yogyakarta, no 1, (2022). <https://bit.ly/3RByCqh>

Tabel 2.1
Kajain Terdahulu

NO	Nama Peneliti, Judul Peneliti, Bentuk Penerbit, Tahun penerbit.	Persamaan	Perbedaan
1	Rulia Trifena, Iip istahayu dan Slamet Fitriyadi “ <i>layanan konseling kelompok menggunakan teknik self management untuk mengurangi perilaku merokok siswa di SMP Negeri 1 Teriak</i> “, Skripsi, STKIP Singkawang, 2020	a. Sama-sama tentang self management untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa smp b. Sama-sama menggunakan purposive sampling c. Subjeknya sama-sama siswa SMP	a. Metode yang digunakan menggunakan pre eksperiment b. Fokus penelitian mengenai pengurangan perilaku merokok
2	Arizzki Fadillah Arsyad, <i>Pengaruh bimbingan kelompok teknik self management untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa kelas XI di SMA Gita Bahana Semarang</i> Skripsi Universitas Negeri Semarang, Fakultas Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling 2020	a. Sama-sama meneliti tentang self management dan perilaku merokok b. Pengambilan sampel sama-sama menggunakan sampling purposive	a. Meneliti siswa Sma b. Waktu penelitian di Tahun 2020. c. Fokus penelitian mengenai menganalisis tingkat perilaku merokok siswa.
3	Ahmad sobari, 2020, Mahasiswa dengan judul, “ <i>Pengaruh konseling kelompok dengan teknik self management terhadap penurunan perilaku merokok peserta didik kelas XI SmkN 13 Bandar Lampung</i> ”	a. Sama-sama meneliti tentang rokok dan menggunakan teknik self management b. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik	a. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk pre-experimental design. b. Meneliti siswa SMK c. Dalam penelitian ini berfokus kepada layanan konseling kelompok dengan teknik self-

	2019/2020, Skripsi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, 2020	purposive sampling c.	management terhadap penurunan perilaku merokok peserta didik.
4.	Anita dwi astutik dan Sri Dwi Lestari, <i>Teknik self management untuk mengurangi perilaku terlambat datang sekolah ,” IKIP PGRI Wates Yogyakarta. Jurnal, Universitas PGRI Madiun, 2020.</i>	a. Sama-sama menggunakan menggunakan pendekatan kualitatif b. Sama-sama menggunakan teknik <i>self management</i> c. Sama-sama menggunakan menggunakan teknik purposive sampling dalam penentuan sampel	a. mengurangi perilaku terlambat datang di Sekolah b. waktu penelitian 2020 c. keefektifan self management untuk mengurangi perilaku keterlambatan sekolah.

B. Kajian Teori

1. Implementasi

a. Pengertian implementasi *self management*

Browne dan Wildavsky (dalam Nurdin dan Usman) mengungkapkan bahwa implementasi merupakan aktivitas yang saling menyesuaikan. Definisi aktivitas yang saling menyesuaikan.²² Menurut fullan pengertian implementasi merupakan proses dalam melakukan program, ide atau kumpulan aktifitas dengan tujuan melakukan

²² Lasmanah Roni et al., Tingkat Keberhasilan Implementasi Program Penilaian Kerja Perusahaan Pertambangan Batubara dalam Pengelolaan Lingkungan Hidup di Provinsi Kalimantan Timur, *Jurnal Administrasi Publik*, Vol. 2, No.4, 2241-2251, 2019, 4.

perubahan.²³ Implementasi umumnya dilaksanakan ketika perencanaan dianggap fiks. Implementasi bisa diartikan pelaksanaan yang berasal dari bahasa Inggris yaitu *implement* yang artinya pelaksanaan.²⁴ Oleh karena itu peneliti menyimpulkan implementasi merupakan serangkaian aktivitas untuk melaksanakan program agar dapat mencapai tujuan. Maka dari itu, implementasi tidak dapat berdiri sendiri melainkan mempengaruhi kata selanjutnya, yaitu *self management*. *Implementasi self management* merupakan serangkaian aktivitas untuk melaksanakan teknik *self management* dan mendapatkan tujuan yang diinginkan.

2. Teknik *Self Management*

a. Pengertian Teknik *Self Management*

Menurut Miltenberger manajemen diri (*Self management*) adalah proses mengidentifikasi dan mendefinisikan tujuan perilaku dan menerapkan satu atau lebih strategi perbaikan perilaku untuk mencapai hasil yang diinginkan. Menurut Frayne & Geringer manajemen diri (*self management*) didefinisikan sebagai kontrol diri atau pengembangan diri dan dipaparkan sebagai cara individu sebagai mengendalikan tindakan dan pikiran sendiri. Sedangkan menurut Chen & Giblin manajemen diri (*self management*) yaitu teknik praktis dan sederhana yang digunakan membantu individu dalam mencapai hasil perilaku yang positif secara mandiri.²⁵

²³ Diding rahmat, “ implementasi kebijakan program bantuan hukum bagi masyarakat tidak mampu di kabupaten kuningan, *Jurnal Univikasi*, no. 01 (2017), 37

²⁴ Mulyasa, *Implementasi Kurikulum Tingkat Kesatuan Pendidikan* (jakarta: bumi aksara, 2013), 56.

²⁵ Defi Astriani, Latipun, dan Rr. Siti Suminarti Fasikhah, *PMD-PS GUIDE: Panduan Pengembangan Manajemen Diri dalam Penggunaan Smartphone* (MALANG Forum Psychology, 2020), 6-7.

Sependapat dengan Chen & Giblin Suwardani mengatakan *self management* suatu tindakan atau bentuk perilaku seseorang yang bertujuan untuk mengelola diri sendiri supaya tercapainya kemandirian dan hidupnya berjalan dengan baik. *Self management* yaitu proses individu untuk mengarahkan serta perubahan pada tingkah lakunya dirinya.²⁶

Nursalim mengatakan strategi ini merupakan suatu prosedur yang kadang-kadang biasanya disebut *behavior self control* menunjukkan bahwa individu mampu untuk mengontrol perilakunya sendiri, Taktik ini sejalan dengan teori pengkondisian operan Skinner, yang mengklaim bahwa kontrol perilaku individu dikembangkan untuk dipertahankan atau sebagian besar diputuskan oleh konsekuensi yang terkait.²⁷

Marriam & Caffarella menyatakan *Self management* merupakan pelaksanaan dan perencanaan, pemusatan perhatian dan evaluasi kegiatan yang dilaksanakan oleh individu. Ada juga pelatihan psikologi yang membantu individu untuk memahami perasaan agar dapat membuat keputusan serta membantu individu menetapkan cara secara efektif dalam mencapai tujuan.²⁸

²⁶ Risqi dwi amaliasari dan Uun Zulfiana, "Hubungan antara *self management* dengan Perilaku Agresif Pada Siswa SMA", no. 3 (2019), 312. <https://bit.ly/3KL5lai>

²⁷ Dyah Ayu, Penerapan *Strategi Pengelolaan Diri (self management) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home*, jurnal Bk UNESA, no.01 (2013), 336.

²⁸ Bringiwatty Batbual, " Self management untuk meningkatkan kinerja bidan", (Indramayu, CV Adanu Abimata, 2021), 84.

Dari pengertian yang sudah dipaparkan di atas dapat disimpulkan, penerapan teknik pengelolaan tingkah laku dengan teknik *self management* yaitu membantu konseli untuk menyelesaikan konflik atau permasalahannya dengan merubah tingkah laku yang dapat merugikan individu dimana proses ini dibantu oleh orang lain. Apabila individu telah mengatur pikiran dan perasaannya maka tingkah laku dapat terarah maka seseorang memiliki *self management* yang baik.

b. Tujuan Teknik *Self Management*

Tujuan dari *self management* yaitu membantu individu menjadi lebihimbang dan mampu menempatkan diri kedalam situasi yang menantang dimana individu dapat belajar untuk menangani masalah yang datang belum terselesaikan.²⁹ Dari tujuan ini memiliki konsep dasar dari *self management* yaitu:

- 1) Proses penyesuaian perubahan tingkah laku melalui pengelolaan perilaku internal dan eksternal individu.
- 2) Penerimaan diri terhadap program perkembangan perilaku menjadi dasar individu untuk meningkatkan motivasi.
- 3) Generalisasi dan perbaikan terus menerus dengan mendorong individu untuk mencapai umpan balik dan menerapkan strategi dalam kehidupan sehari-hari.
- 4) Partisipasi individu sebagai agen perubahan merupakan faktor penting.

²⁹ Dyah Ayu, 336-337.

- 5) Perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menerima dan menjalankan tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari.
- 6) Individu yang jujur pada diri sendiri dapat menentukan individu kedalam situasi yang mengharuskan mereka untuk jujur kediri sendiri dan menghindari timbulnya masalah atau krisis yang tidak dapat diselesaikan.
- 7) Individu dapat melakukan kontrol perasaan, pikiran, tindakan serta kontruksi mereka sehingga dapat meningkatkan dan mendorong kinerja mereka ke tempat yang perlu ditingkatkan serta meningkatkan tempat yang sudah baik.³⁰

c. Manfaat Teknik *Self Management*

Proses *self management* siswa bertanggung jawab atas kesuksesan konseling. Guru BK hanya berperan sebagai motivator dan fasilitator program bagi siswa. Biasanya *self management* dilakukan

bersamaan dengan kebijakan lingkungan yang bertujuan untuk mengurangi faktor pencetus (*antecedent*). Pengaturan lingkungan ini yaitu:

- 1) Peraturan dalam merubah lingkungan fisik agar tidak dilakukan kegiatan yang tidak dikehendaki. Contohnya ada orang yang suka “ Merokok” memodifikasi lingkunganya supaya tidak tersedianya rokok yang memancing keinginan untuk “Merokok”.

³⁰ Insane suwanto, “ *Konseling Behavior Dengan Teknik Management Untuk Membantu Kematangan Karir siswa SMK* “ jurnal bimbingan konseling indonesia, no. 01, (2016), 3. <https://bit.ly/3cOXiNI>

- 2) Peraturan merubah lingkungan sosial hingga perilaku individu dapat terkontrol.
- 3) Peraturan merubah lingkungan kebiasaan, yang menjadikan individu memiliki perilaku yang tidak dimadsutkan untuk waktu dan tempat tertentu.³¹

d. Prosedur tahap teknik *Self Management*

Menurut Miltenbergert *self management* memiliki lima tahapan yang dapat digunakan. Berikut tahap-tahap self management:

- 1) Penetapan Tujuan dan Pemantauan Diri (*Goal-Setting* dan *Self-Monitoring*)

Penentuan tujuan yaitu dimana proses individu menentukan perubahan yang ingin dimadsut untuk terjadi. jika Individu memiliki tujuan yang jelas akan lebih individu akan mampu untuk memfokuskan usaha pada kegiatan yang relevan yang bertujuan untuk mengurangi aktivitas yang tidak relevan. untuk menpencapai tujuan penting individu dapat memotivasi untuk tetap mempertahankan program. Dalam tujuan lain juga dapat membantu individu untuk dapat mengembangkan strategi, mengembangkan kebiasaan,cara berpikir dan meningkatkan produktivitas. Tugas ini dilakukan bersamaan dengan perbaikan individu. Individu dapat menggunakan *self monitoring* individu untuk menentukan berubah terjadi sesuai dengan tujuan atau rencana yang telah ditetapkan sebelumnya.

³¹ Gantina komalasari, Eka wahyuni” *Teori dan Teknik Konseling* “ (Jakarta, PT Indeks ,2016) ,181.

2) Manipulasi Faktor Penyebab (*Antecedent Manipulation*)

Manipulasi faktor penyebab (*Antecedent manipulation*) adalah suatu proses dimana seseorang merubah lingkungan sebelum terjadi perubahan yang diinginkan. Individu harus mengidentifikasi dan mengelola faktor-faktor yang mengarah pada perilaku individu agar dapat meningkatkan dan menumbuhkan perilaku yang sudah menjadi sasaran.

3) Kontrak Perilaku (*Behavioral Contracting*)

Individu yang masuk ke dalam kontrak perilaku memilih dan menentukan tujuan perilaku dalam bentuk tertulis, yang kemudian diimplementasikan oleh individu tersebut dalam jangka waktu tertentu. Dalam kontrak perilaku, individu menentukan dan menetapkan tujuan perilaku yang akan dijalankan, serta teknik pengumpulan data dan kriteria target perilaku yang akan digunakan dalam jangka waktu tertentu.

4) Mengatur Penguatan dan Hukuman (*Arranging reinforcers and punishers*)

Pada tahapan ini, untuk mencapai target yang diinginkan individu secara terbuka menentukan penguatan apabila target telah tercapai. Penguatan yang telah disiapkan tidak berjalan secara langsung, namun individu dapat menyampaikannya kepada diri sendiri setelah mencapai suatu tujuan atau target yang telah ditetapkan sebelumnya.

5) Dukungan Sosial (*Social Support*)

Individu dapat memperoleh dukungan sosial melalui orang penting dalam kehidupan sehari-hari mereka, berkontribusi pada upaya untuk mencegah timbulnya perilaku yang tidak diinginkan.³²

e. Kelebihan dan Kekurangan *Self Management*

1) Kelebihan *self management*

Menurut Newman dan Eyck mengungkapkan bahwa teknik *self management* memiliki keunggulan diantaranya individu mampu untuk menjadikan diri lebih fokus dan sadar diri saat menghadapi situasi yang sulit. Dengan *self management* individu melakukan perubahan dan mampu untuk mengendalikan masalahnya. Individu melakukan perubahan diri sesuai dengan apa yang diinginkan yang datang dari dirinya sendiri. Proses modifikasi tersebut akan memakan waktu yang cukup lama dan akan diterima oleh dirinya sendiri.³³

2) Kekurangan *self management*

Kelemahan teknik self management terdapat pada kurangnya dorongan dan kemauan yang kuat pada individu, persepsinya sangat subjektif sehingga membuat seseorang kesulitan untuk menemukan cara memantau dan menilai, serta keadaan lingkungan sekitarnya tidak dapat diatur sehingga diprediksi dan bersifat kompleks.³⁴

³² Defi Astriani, Latipun, dan Rr. Siti Suminarti Fasikhah, *PMD-PS GUIDE: Panduan Pengembangan Manajemen Diri dalam Penggunaan Smartphone*, 7-8.

³³ Jihan Zul Fahmi, "Teknik Self Management sebagai Upaya Mereduksi Gaya Hidup Hedonis Siswa SMA," *jurnal pendidikan*, no. 10 (Malang, UM, 2019), 1409. <https://bit.ly/3KJZwKv>

³⁴ Muya Barida, Hadi Prasetiawan, "Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP," *jurnal fokus konseling*, no.01, (2018),32.

3. Perilaku Merokok

a. Pengertian perilaku merokok

Rokok adalah salah satu produk tembakau. Dihilir atau dihirup adalah asap yang dihasilkan dari zat yang mengandung nikotin tabacum, nocotina rustica, dan zat lain atau senyawa buatan yang mengandung nikotin dan tar atau tanpa tambahan.³⁵

Menurut Wikipedia, Rokok adalah silinder yang dibentuk dari potongan daun tembakau yang berukuran panjang antara 70 dan 120 mm dan berdiameter sekitar 10 mm. Rokok dinyalakan dari satu ujung dan asap dibiarkan membara, memungkinkan asap dihirup dan dikeluarkan melalui mulut di ujung yang lain.³⁶

Merokok adalah kebiasaan negatif yang bisa mengakibatkan munculnya penyakit dalam tubuh. Namun sayangnya perilaku merokok dikalangan laki-laki di Indonesia seolah sudah menjadi budaya. Perilaku merokok selain berbahaya sendiri melainkan juga dapat memberikan efek bahaya ke orang lain sekitarnya.³⁷

Muchtar memandang merokok sebagai praktik penghilang stres. Dr. Mudjiran, konselor dan instruktur psikologi di UNP, mengklaim bahwa merokok tidak ada hubungannya dengan stres, depresi, atau masalah psikologis lainnya. Jika merokok digunakan untuk mengatasi stres, itu semata-mata digunakan untuk melarikan diri.³⁸

³⁵ Ali Shodiq, *Merokok dan Bahayanya*, 15.

³⁶ Dinas kesehatan Kota Yogyakarta, *Hidup Sehat Tanpa Rokok*, (Yogyakarta, 2014), 4.

³⁷ Ita yusnia, "Meningkatkan Sikap Tidak Merokok Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Model PBL," No. 2, (Mei 2015), 36. <https://bit.ly/3RDnkNE>

³⁸ M. Ali Sodik, M.A. "Merokok & Bahaya", (Pekalongan, Penerbit nem, 2018), 4.

b. Faktor Perilaku Merokok

Perilaku merokok pada remaja dilatar belakangi oleh keadaan dari lingkungan dan individu. Dapat diartikan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan dari dalam individu juga dari lingkungan.³⁹

1) Faktor individu

Perkembangan remaja dapat digunakan untuk memaknai komponen perilaku merokok pada remaja. Seseorang yang mulai merokok mengalami krisis psikologis sepanjang usia formatif mereka. Karena ketidaksesuaian pertumbuhan psikologis dan sosial, era ini ditetapkan sebagai fase badai Remaja merokok sebagai mekanisme koping. Pada dasarnya, merokok adalah perilaku yang diajarkan. Ada pihak-pihak yang berdampak pada proses sosial. Remaja merokok merupakan periode tinggi resiko untuk perkembangan perilaku merokok remaja dalam jangka panjang.⁴⁰

2) Pengaruh teman

Karena banyaknya remaja yang merokok kemungkinan teman-temannya adalah perokok atau sebaliknya.⁴¹ Sumber daya utama remaja adalah kelompok sebaya. Rokok dimanfaatkan oleh para pria untuk menunjukkan kejantanan mereka di antara teman-teman sebayanya. Remaja yang putus asa untuk disukai oleh teman

³⁹ Muhamad rachmad , ridwan Mochtar Thaha, Muhamad Syafar, “ *Perilaku Merokok Remaja Sekolah Menengah Pertama*”, no.11 (Juni 2013), 503.

⁴⁰ Muhamad rachmad , ridwan Mochtar Thaha, Muhamad Syafar, “ *Perilaku Merokok Remaja Sekolah Menengah Pertama*”. 504

⁴¹ Aprina Titin Setyani, Muhammad Ali Sodik,” *Pengaruh Merokok Bagi Remaja Terhadap Perilaku dan Pergaulan Sehari-sehari*,” 2012.

sebayanya akan melakukan apa saja untuk menghindari dicap sebagai pengecut atau banci.⁴²

3) Pengaruh orang tua

Salah satu penyebab seorang anak menjadi remaja perokok yaitu mencontoh perilaku orang tua, perilaku anak-anak remaja ini juga bisa disebabkan oleh rumah tangga orang tua yang tidak baik, dimana orangtua kurang memperhatikan anaknya dan tidak memberikannya hukuman.⁴³ Perilaku merokok pada orang tua menjadi teladan bagi anaknya. Apabila orang tua merupakan sumber penting kerentanan merokok dikalangan para remaja dan orang tua yang berhenti merokok menipiskan kerentanan tersebut.⁴⁴

4) Pengaruh iklan

Salah satu unsur tersebut juga ditampilkan dalam iklan di media cetak dan elektronik yang menampilkan perokok sebagai representasi kecantikan atau kejantanan. membuat anak muda ingin mengadopsi kebiasaan iklan.⁴⁵

⁴² Muhamad rachmad , ridwan Mochtar Thaha, Muhamad Syafar, “ *Perilaku Merokok Remaja Sekolah Menengah Pertama*”. 505

⁴³ Aprina Titin Setyani, Muhammad Ali Sodik,” *Pengaruh Merokok Bagi Remaja Terhadap Perilaku dan Pergaulan Sehari-sehari*,” 2012.

⁴⁴ Muhamad rachmad , ridwan Mochtar Thaha, Muhamad Syafar, “ *Perilaku Merokok Remaja Sekolah Menengah Pertama*”. 505

⁴⁵ Aprina Titin Setyani, Muhammad Ali Sodik,” *Pengaruh Merokok Bagi Remaja Terhadap Perilaku dan Pergaulan Sehari-sehari*,” 2012.

c. Jenis- Jenis Perokok

1) Perokok aktif

Seseorang yang menghirup asap rokok secara langsung dianggap sebagai perokok aktif. Seseorang yang merokok secara langsung, baik dengan menghirup atau menghisap rokok, memiliki pengaruh negatif terhadap kesehatan dan lingkungan. Jadi perilaku merokok merupakan aktifitas rutin seseorang yang merokok dalam kehidupan sehari-hari.⁴⁶

2) Perokok Pasif

Dikatakan perokok pasif yaitu ketika rokok telah dihembuskan oleh orang lain dan asap yang dihasilkan menjadi polusi bagi manusia sekitarnya. Faktanya bahwa perokok pasif secara konsisten akan lebih berbahaya dari perokok aktif.⁴⁷

d. Dampak Merokok

1) Dampak Negatif

Menurut E. Fatimah banyak orang telah membuktikan bahayanya dampak merokok untuk kesehatan tubuh akib. Akibatnya akibat rokok dapat merugikan diri sendiri maupun orang disekitarnya. Berbagai penyakit, antara lain kanker, penyakit paru-paru, penyakit jantung koroner, hipotensi, stroke, kerusakan otak dan indera, membahayakan kehamilan, gangguan pendengaran,

⁴⁶ Andik tahir dan deska oktavina, "pendekatan konseling behavior dengan teknik self control untuk mengurangi kebiasaan merokok dada peserta didik di Sma Negeri 13 Bandar Lampung." No.01, (2016), 30.

⁴⁷ Elsy putri purwati, *Pengaruh Merokok Pada Perokok Aktif dan Pasif Terhadap Kadar Trigilesensi*,(2018), 4.

kerusakan gigi, emfisema, kanker rahim, dan banyak lagi, disebabkan oleh bahaya merokok. penyakit lainnya.⁴⁸

Resiko menjadi perokok aktif memiliki ancaman atau resiko pada saluran-saluran dan jumlah penjualan sel yang akan berlipat disetiap bulannya. Asap rokok secara perlahan dan terus menerus akan merusak jaringan paru, menimbulkan efek sitotoksik pada magrofag didalam paru, dan dapat merusak silia dalam paru sehingga mampu mengatur proses paru-paru dan saluran nafas serta perubahan epitel pertama..

Ada beberapa efek lain yang timbul dari kebiasaan merokok anantara lain:

- a) Merokok dapat menyebabkan wajah berkerut dengan membatasi pembuluh darah di sekitar wajah, yang menurunkan jumlah oksigen dan nutrisi yang dapat diperoleh sel-sel kulit wajah.
- b) Partikel rokok dapat meninggalkan gigi dengan noda kuning hingga kecoklatan, yang menjebak bakteri penghasil bau dan mengakibatkan gigi bernoda dan bau mulut. Selain itu, kelainan gusi dan kehilangan gigi akan lebih sering terjadi pada perokok.
- c) Udara akan mulai berbau tidak sedap karena rokok menempel pada segala sesuatu, termasuk pakaian, rambut, kulit, dan benda-benda lain di sekitarnya.

⁴⁸ Andik tahir dan deska oktavina, "pendekatan konseling behavior dengan teknik self control untuk mengurangi kebiasaan merokok dada peserta didik di Sma Negeri 13 Bandar Lampung." No.01, (2016), 30.

- d) Karena rokok menempel di segala hal, termasuk pakaian, rambut, kulit, dan benda-benda dekat lainnya, udara akan mulai berbau busuk.
- e) Nikotin, sebagai obat gerbang, memiliki kualitas pengubah otak yang sama dengan narkotika. Dalam hal kualitas adiktif (kecanduan), nikotin lebih adiktif daripada alkohol dan kafein, mungkin memberikan lebih banyak pilihan untuk penggunaan narkoba di masa depan.⁴⁹

2) Dampak Positif

Menurut ogden dampak positif perilaku merokok sangat sedikit sekali bagi kesehatan, perokok hanya menimbulkan mood yang bagus serta dapat membantu individu menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang dihadapinya. Keuntungan merokok bagi penikmatnya, individu dapat mengurangi perasaan tegang, membantu konsentrasi, mendapat dukungan sosial juga menimbulkan perasaan menyenangkan.⁵⁰

Mengenai dampak positif perilaku merokok dalam kehidupan para remaja hanya memiliki beberapa dampak positif tersendiri diantaranya mengurangi rasa stress, menimbulkan perasaan nikmat dan mempercepat pergaulan antar teman.⁵¹

⁴⁹ Nurrohmah, *Pengaruh Rokok Terhadap Kesehatan dan Pembentukan Karakter Manusia*, No 01 (2014),82.

⁵⁰ Mochamad Wildan Afif, Muhimmatul hasanah, Ima Fitri Sholichah, “ *Pengaruh Setress Akademik Terhadap perilaku Merokok pada Mahasiswa*,” no. 02 (oktober 2022) 32 .

⁵¹ Sitti Hasna Wati, *Dampak merokok Terhadap Sosial Remaja*, no. 2,(2018), 506.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan jenis penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dan jenis metodologi deskriptif. Menurut Sugeng Pujilleksono metode penelitian kualitatif berarti menyajikan suatu fenomena atau serangkaian keadaan tanpa menggunakan angka, selain menggunakan kata-kata.⁵²

Menurut Kriyantono jenis penelitian deskriptif adalah menggambarkan dan menafsirkan data mentah yang telah dikumpulkan dengan mempertimbangkan dan pertimbangan aspek potensial dari situasi saat ini untuk sepenuhnya menyampaikan sifat sebenarnya dari situasi tersebut.⁵³

Alasan peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif yaitu dimana peneliti dapat mengungkapkan berbagai kondisi situasi permasalahan penelitian secara jelas dan mendalam terhadap objek penelitian tentang implementasi *self management* ditetapkan untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa. *Self management* yang diteliti dalam penelitian ini meliputi, pantauan lingkungan, pengarahan yang diberikan guru BK, wali kelas dan orang-orang yang terlibat, meyakinkan diri siswa untuk mengurangi perilaku merokok, membuat peraturan-peraturan diri siswa, dan menata ulang kembali lingkungan siswa untuk menghindari perilaku merokok.

B.

⁵² Sugeng Pujilleksono, *Metode Penelitian Komunikasi Kualitatif* (Malang: Kelompok Intrans Publishing, 2016), 35.

⁵³ Khabib Ali Akhmad, "Memanfaatan Media Sosial Bagi Pengembangan Pemasaran UMKM (Studi Deskriptif Kualitatif Pada Distro di Kota Surakarta)", volume 9 nomor 1 september 2015, 47.

Lokasi Penelitian

MTs Unggulan Al-Qodiri Jember merupakan Lokasi yang dipilih oleh peneliti. MTs Unggulan Al-Qodiri Jember merupakan lembaga pendidikan dibawah naungan yayasan Pondok Pesantren Al-qodiri Jember di Jl. Manggar No. 139A, Kelurahan Gebang Poreng, Kecamatan Patrang, Jember, 68117.

Lokasi penelitian ini sengaja dipilih sesuai dengan tujuan penelitian karena ingin mengetahui implementasi *self management* yang digunakan untuk menangani perilaku merokok pada siswa di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, karena sulitnya siswa mengurangi perilaku merokok meskipun telah berulang kali menerima sanksi baik dari MTs maupun pondok pesantren.

C. Subjek penelitian

Untuk menjamin keaslian data, subjek penelitian pada bagian ini dirinci mengenai berbagai jenis data dan sumber data, serta data yang dikumpulkan, ciri-cirinya, dan orang-orang yang dijadikan sebagai subjek penelitian.⁵⁴ Lexy

J. Moleong mengklaim bahwa metodologi penelitian kualitatif menempatkan peneliti pada posisi yang menantang dan kompleks karena mereka membutuhkan mereka untuk menjadi desainer, perencana, pengumpul data, analis, juru bahasa, dan reporter dari temuan mereka.⁵⁵

Peneliti melakukan penentuan subjek untuk mendapatkan informasi atau data yang menggambarkan perilaku subjek dan memungkinkan mereka untuk memahami dan bisa menjawab permasalahan penelitian ini. Hal ini yang digunakan dengan penelitian ini yaitu menggunakan teknik *snowball*

⁵⁴ Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, 95.

⁵⁵ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), 168.

sampling. Teknik *snowball sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan bantuan *key-informan*. *Key-informan* ini membantu dan berkembang berdasarkan petunjuk yang diberikan olehnya. Alasan peneliti menggunakan *snowball sampling* yaitu agar peneliti dapat menggali informasi sebanyak-banyaknya dan sedalam mungkin guna merinci kekhasan yang ada sehingga dapat menjawab permasalahan penelitian. Dengan menggunakan teknik *snowball sampling* peneliti menentukan subjek yang dijadikan sebagai *key-informan*. Data dari kegiatan penelitian ini diperoleh dengan menggunakan dua jenis data, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

1. Sumber data primer

Data primer harus diperoleh secara langsung dari objek atau sumber.⁵⁶ Dalam hasil wawancara berkenaan dengan pokok bahasan penelitian merupakan salah satu objek atau data penyelidikan yang sedang dilakukan. Dengan demikian, sesuai dengan konteks penelitian, peneliti memilih Kepala sekolah, Guru BK, Siswa perilaku merokok untuk dijadikan informan dengan alasan sebagai berikut:

a. Kepala sekolah

Kepala sekolah merupakan pihak yang paling tau atas semua fenomena yang terjadi disekolah termasuk pada fenomena perilaku merokok ini. Namun untuk mendapatkan data yang diinginkan dalam penelitian ini kepala sekolah Hj. Ilmi Mufidah, S.Pd.I, MTs Unggulan Al-Qodiri mengamanahkan untuk dialihkan kepada Eko Mulyadi,

⁵⁶ Bagja Waluyo, *Sosiologi: Menyelami Fenomena Sosial di Masyarakat* (Bandung: PT. Setia Purna Inves, 2017), 73. <https://bit.ly/3vckCKM>

M.Pd.I, selaku Waka Kurikulum menjadi subjek penelitian. Hj. Ilmi Mufidah, S.Pd.I,

b. Waka kurikulum

Waka kurikulum dianggap pihak yang serba tau atas semua fenomena yang terjadi di sekolah termasuk pada fenomena perilaku merokok pada siswa setelah kepala sekolah. Sebenarnya dalam hal ini peneliti ingin menjadikan Hj. Ilmi Mufidah, S.Pd.I, selaku kepala sekolah sebagai subjek penelitian namun kepala sekolah MTs Unggulan Al-Qodiri mengamanahkan untuk dialihkan kepada Eko Mulyadi, M.Pd.I, selaku Waka Kurikulum menjadi subjek penelitian.

c. Guru BK

Guru BK yang diberi tugas membimbing siswa perilaku merokok. Siswa perilaku merokok merupakan kelas IX. Bapak Maulid Trisnodi Dan bapak Misbahul Ulum, S.Pd merupakan Guru BK yang diberi tugas membimbing siswa kelas IX termasuk membimbing informan dalam penelitian ini.

d. Siswa perilaku merokok

Siswa terbukti merokok yang terdapat pada data buku kasus guru Bimbingan dan Konseling di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember. Menurut data yang ada terdapat 3 siswa perilaku merokok yang duduk di kelas IX (sembilan) yang telah ditentukan guru Bk untuk dijadikan *key-informan* untuk mendapatkan data sebanyak-banyaknya.

e. Sumber data sekunder

Data sekunder adalah data diperoleh melalui pihak kedua baik orang maupun berupa catatan.⁵⁷ Sumber data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah data yang diambil dari buku kasus guru Bimbingan dan Konseling, data profil sekolah, karya ilmiah, buku referensi, dan data dokumentasi kegiatan yang dapat membantu keabsahan data penelitian ini.

D. Teknik Pengumpulan Data

Dalam teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti yaitu observasi non-partisipan, dokumentasi, dan wawancara yang mendalam. Kemudian teknik ini dipaparkan mengenai data yang didapat melalui teknik-teknik tersebut.⁵⁸ Teknik pengambilan data yang digunakan sebagai berikut:

1. Observasi

Marshall mengungkapkan bahwa observasi dilakukan untuk dapat belajar mengenai perilaku. Dalam penelitian ini teknik observasi yang digunakan oleh penelitian ini yaitu observasi non partisipan dimana peneliti datang ketempat lokasi informan yang ingin diamati namun, peneliti tidak terlibat secara langsung dalam kegiatan tersebut. Peneliti hanya sebagai pengamat yang independen baik secara kelompok atau ikut serta dalam kegiatan.⁵⁹

Observasi non-partisipan yaitu selain mengamati untuk memperoleh data, peneliti juga mencatat segala proses yang berkaitan berkaitan dengan

⁵⁷ Bagja Waluyo, *Sosiologi: Menyelami Fenomena Sosial di Masyarakat*, 73.

⁵⁸ Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, 95.

⁵⁹ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D*, 137

implementasi *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa. Adapun data yang diperoleh dalam observasi ini adalah data aktifitas *self management* untuk mengurangi perilaku merokok informan.

2. Wawancara

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik wawancara terstruktur. Menurut Sugiono wawancara ter-struktur merupakan teknik yang digunakan sebagai pengumpulan data, apabila peneliti atau pengumpulan data telah mengetahui dengan pasti tentang informan yang akan diperoleh.⁶⁰

Alasan peneliti menggunakan teknik wawancara ter-struktur ini, peneliti menentukan informasi yang akan diwawancarai sesuai dengan instrument wawancara atau lebih terstruktur. Adapun informasi atau data yang diperoleh dalam wawancara ini:

- a. Apa saja faktor-faktor penyebab yang memengaruhi perilaku merokok pada siswa di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember
- b. Bagaimana proses / proses pelaksanaan konseling behavioral *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa MTs Unggulan Al-Qodiri Jember.
- c. Apa saja Faktor pendukung dan faktor penghambat pelaksanaan *self management* dalam mengurangi perilaku merokok siswa di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember

⁶⁰ Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2020) 116

3. Dokumentasi

Hasil penelitian wawancara dan observasi akan lebih kreadibel atau dapat dipercaya apabila didukung dengan adanya dokumentasi. Dokumentasi sebagai bentuk fisik dari sebuah karya, tulisan, patung film maupun gambar.⁶¹

Dokumentasi adalah catatan fisik informasi yang telah dikumpulkan dari berbagai sumber yang relevan dengan topik yang diteliti; dokumentasi dapat dibentuk :

- a. Sejarah Mts Unggulan Al-Qodiri Jember.
- b. Visi dan Misi Mts Unggulan Al-Qodiri Jember.
- c. Letak Geografis.
- d. Data kasus bimbingan dan konseling Mts Unggulan Al-Qodiri Jember.
- e. Foto kegiatan penelitian.

E. Analisis data penelitian

Dalam analisis data merupakan proses memilih, memilah dan mengorganisasikan data yang terkumpul dari catatan lapangan, hasil observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Sehingga diperoleh pemahaman yang mendalam bermakna, unik dan temuan baru yang bersifat deskriptif kategorisasi atau pola-pola hubungan antar kategori dari objek yang diteliti..⁶²

Menurut Miles dan Huberman Menganalisis data memiliki gambaran analisis data sebagai berikut

⁶¹ Sugiono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D*, 240.

⁶² Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, 95.

1. Reduksi data (*data reduction*)

Reduksi data adalah komponen pertama dari analisis dan melibatkan proses seleksi, fokus, pertimbangan dan abstrak data yang tersedia. Reduksi data dilakukan dengan memilih data yang dianggap penting, merupakan data yang belum pernah kenal, data yang unik yang berbeda dengan data lain dan merupakan data yang relevan dengan pertanyaan penelitian. Menurut Sutopo reduksi data adalah langkah dalam proses analisis yang melibatkan pengaturan fokus yang tepat menghilangkan informasi yang tidak relevan sehingga kemungkinan analisis yang efektif.

2. Penyajian data (*data display*)

Dalam tahap ini penyajian data peneliti akan lebih mudah memahami sesuatu yang terjadi dan merancang langkah-langkah yang perlu diambil selanjutnya. Sebagai analisis kedua kajian data merupakan rangkaian informasi, deskriptif dalam bentuk narasi yang disusun secara logis dan sistematis yang mengacu pada rumusan masalah yang telah dirumuskan sebagai pertanyaan penelitian. Menjawab setiap permasalahan peneliti. Hal ini dimaksudkan untuk memudahkan pemahaman atas gambaran fenomena yang ada pada objek peneliti.

3. Penarikan simpulan (*data verifying*)

Penarikan kesimpulan adalah proses menyimpulkan dan verifikasi, kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara. Hal ini akan berubah apabila peneliti menemukan yang kuat dan didukung oleh data berikutnya. Maka apabila peneliti menemukan fenomena yang valid saat penelitian maka kesimpulan yang akan dipaparkan yaitu kesimpulan yang kredibel.⁶³

⁶³ Sugiono, *Metode Penelitian Pendekatan Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016) 246-252

F. Keabsahan data penelitian

Setelah data semua terkumpul dan sebelum peneliti mulai menyusun hasil penelitian, maka peneliti memeriksa kembali data yang diperoleh kemudian dapat diuji keabsahannya dan dapat dipertanggung jawabkan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

Teknik triangulasi sumber yaitu teknik pemeriksaan keabsahan data yang diperoleh melalui beberapa sumber dibandingkan atau tidak bisa disamakan hasil data yang diperoleh, tetapi dideskripsikan, didiagnosa mana pandangan yang sama dan mana pandangan yang berbeda. Data yang telah dianalisis oleh peneliti sehingga menghasilkan suatu kesimpulan. Triangulasi sumber dengan mengecek data yang diperoleh melalui beberapa sumber diantaranya Kepala Sekolah, Guru BK dan siswa.

Selain itu, penelitian ini juga menggunakan triangulasi teknik yaitu untuk menguji kreadibilitas data dilakukan dengan wawancara tetapi juga dengan dokumentasi.⁶⁴ Triangulasi teknik guna untuk mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik pengumpulan data yang berbeda dengan menggunakan observasi non-partisipan, wawancara terstruktur, dan dokumentasi. Adapun menggunakan dua triangulasi tersebut untuk membandingkan data dalam mencari kebenaran informasi dalam penelitian, selain untuk untuk mendapatkan data yang objektif dan valid.

⁶⁴ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 248.

G. Tahap-tahap penelitian

Pelaksanaan penelitian memiliki tiga tahap diantaranya: tahap pra lapangan, tahap prakerja penelitian dan tahap penyusunan penelitian.⁶⁵ Untuk dapat melakukan penelitian kualitatif, peneliti harus memahami tahap-tahap penelitian. Tahap-tahap penelitian tersebut sebagai berikut:

1. Tahap pra lapangan

Dalam tahap ini peneliti merancang dari sebuah penelitian hal ini dirancang sebagai berikut:

a. Menyusun rancangan penelitian

Menyusun rancangan penelitian ini meliputi pengajuan judul kepada Kaprodi Bimbingan dan Konseling, menyusun matrik dan proposal penelitian yang diserahkan kepada dosen pembimbing, kemudian dipresentasikan di depan dosen pembimbing skripsi dan beberapa mahasiswa.

b. Memilih lokasi penelitian

Pada tahap ini, peneliti memilih MTs Unggulan Al-Qodiri Jember sebagai lokasi penelitian dikarenakan fenomena yang ada di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu ingin mengetahui implementasi *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa..

c. Mengurus surat perizinan.

Dalam penelitian ini memerlukan surat izin permohonan tempat penelitian dari pihak kampus yang di serahkan kepada pihak lembaga yang akan diteliti yaitu MTs Unggulan Al-Qodiri Jember.

⁶⁵ Tim Penyusun , *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, 96.

d. Menentukan informan

Pada tahap ini, peneliti dengan teknik yang sudah direncanakan memilih siapa saja yang akan dijadikan informan. Sesuai yang telah dijelaskan sebelumnya peneliti memilih siswa MTs Unggulan Al-Qodiri Jember untuk dijadikan informan atau subjek penelitian.

e. Menyiapkan perlengkapan penelitian

Pada tahap ini, peneliti menyiapkan segala macam perlengkapan penelitian yang diperlukan. Perlengkapan yang harus disiapkan peneliti yaitu surat penelitian, alat tulis, perekam suara seperti *tape recorder* dan camera foto.

2. Tahap pekerjaan lapangan

Tahap ini, peneliti memasuki lokasi penelitian, yaitu peneliti mulai melaksanakan observasi serta dokumentasi kepada subjek setiap subjek penelitian sebagai berikut:

a. Memahami latar penelitian dan persiapan penelitian

Peneliti harus memahami latar penelitian agar bisa masuk tahap pekerjaan lapangan. Pemahaman tentang latar penelitian sangat diperlukan agar benar-benar mendapatkan data dari subjek secara langsung. Peneliti juga harus mempersiapkan diri subjek secara fisik dan mental agar mampu memahami kondisi dan situasi dari subjek yang diteliti agar mendapat data sesuai dengan harapan.

b. Memasuki lapangan penelitian

Memasuki lapangan penelitian, peneliti harus membangun hubungan yang baik antara peneliti dengan informan mungkin seolah-olah tidak ada dinding pemisah.

c. Mengumpulkan data

Untuk mengumpulkan data penelitian, peneliti mengadakan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi yang ditentukan pada objek penelitian di lapangan.

3. Tahap penyusunan penelitian

Tahap penyusunan penelitian merupakan tugas penting dari sebuah penelitian. Data yang sudah diperoleh melalui pengumpulan data observasi, wawancara maupun dokumentasi dari informan kemudian peneliti mengolah data dengan memperbaiki bahasa atau sistematika agar tidak ada kesalahan pemahaman ataupun salah penafsiran. Setelah melakukan analisis data maka akan mendapatkan teori baru yang diperoleh dari lokasi.

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Objek Penelitian

1. Sejarah singkat MTs Unggulan Al-Qodiri Jember

MTs Unggulan Al-Qodiri Jember merupakan lembaga formal pertama yang ada di pondok pesantren Al Qodiri sebelum kemudian mendirikan lembaga lainya. Pondok Pesantren Al-Qodri Jember didirikan pada tahun 1980 dan terletak di lingkungan sekitar MAN 2 Jember, setelah itu karena luas tanah tidak diperluas lagi, terhimpitnya oleh penduduk sekitar sehingga membutuhkan lahan baru. Setelah mencapai jenjang baru pengasuh Pondok Pesantren Al Qodiri ingin membangun lembaga baru yaitu Madrasah Tsanawiyah Al Qodiri.

Dalam perjalannya adanya pergantian pengelola, pada tahun 2008 MTs Al-Qodiri telah bekerja untuk meningkatkan kualitas mutu yang lebih luas. Namun, karya ini juga akan berdampak pada kualitas aspek pendidikan, sarana dan prasarana dan aspek lainya. MTs Unggulan Al-Qodiri Jember merupakan madrasah unggulan dengan program pendidikan terseruktur dan standart evaluasi yang ketat.⁶⁶

2. Visi, Misi dan Tujuan MTs Unggulan Al-Qodiri Jember

Berdasarkan data yang diperoleh berikut visi misi dan tujuan dari sekolah MTs Unggulan Al-Qodiri Jember.

⁶⁶ MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, "Sejarah Singkat MTs Unggulan Al-Qodiri Jember," 20 April 2022.

a. Visi MTs Unggulan Al-Qodiri Jember

Mencetak kader-kader islami, berilmu pengetahuan, cinta lingkungan dan berjiwa pesantren

b. Misi MTs Unggulan Al-Qodiri Jember

1. Mengaktualisasikan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari.
2. Menyelenggarakan Pendidikan Full Day School (FDS)
3. Pelaksanaan pembelajaran berbasis IT
4. Pemaksimalan program Adiwiyata Madrasah
5. Optimalisasi kompetensi Program Unggulan berupa penguasaan Bahasa Arab, Bahasa Inggris, Tartilul Qur'an, Tahfidzul Qur'an serta Penguasaan Membaca Kitab Kuning
6. Membangun dan mengembangkan sistem keorganisasian yang berdaya guna untuk pengkaderan yang berkelanjutan.⁶⁷

3. DRAF STRUKTUR ORGANISASI DAN LEMBAGA MTs

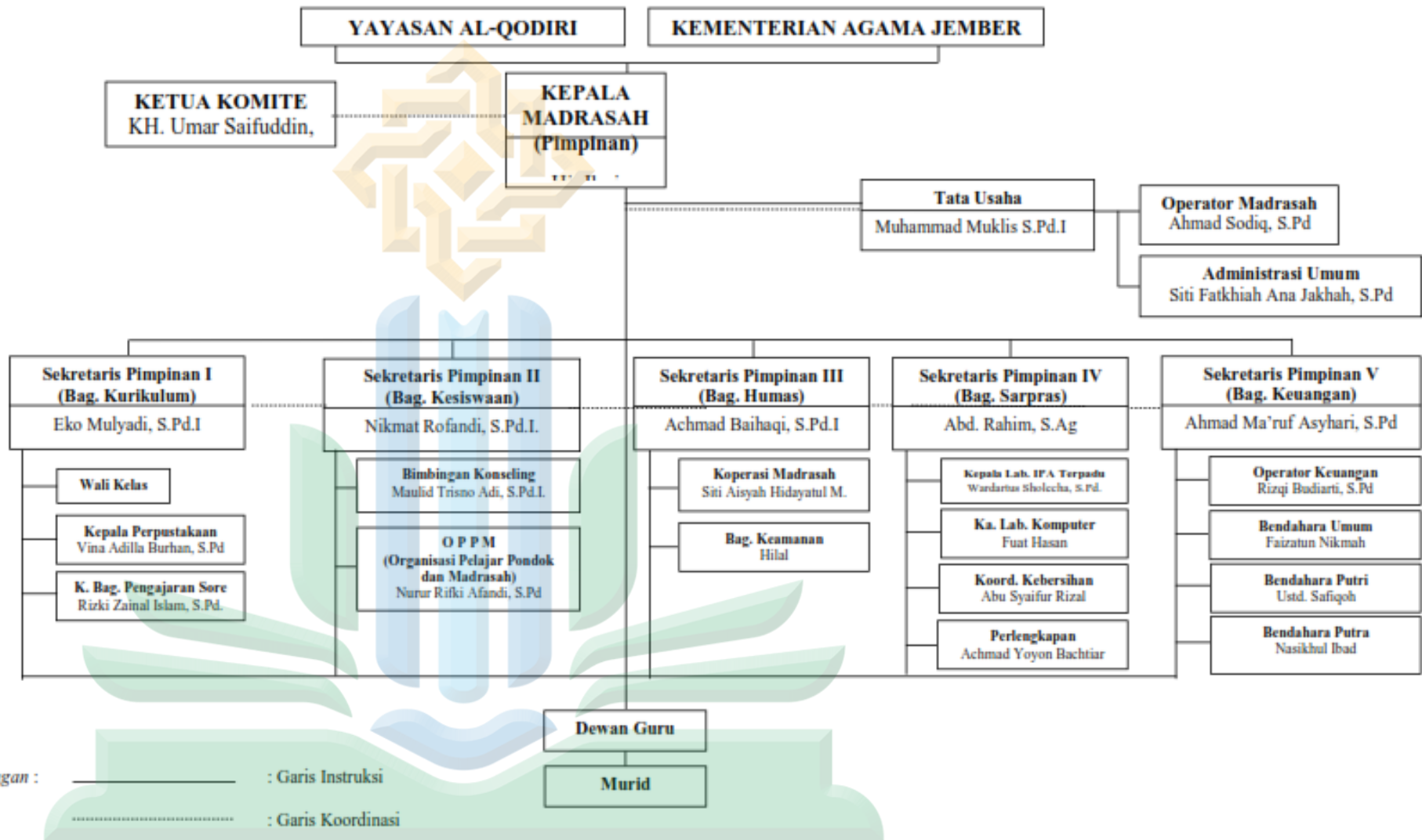
UNGGULAN AL-QODIRI JEMBER TAHUN PELAJARAN

2022/2023

Berikut merupakan draf struktur komite lembaga MTs Unggulan Al-Qodiri Jember tahun 2022/2023.⁶⁸

⁶⁷ Dokumentasi, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, "Visi dan Misi MTs Unggulan Al-Qodiri jember," 20 April 2022.

⁶⁸ Dokumentasi MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, "Visi dan Misi MTs Unggulan Al-Qodiri jember," 20 April 2022.



4. Letak geografis MTs Unggulan Al-Qodiri Jember

Mts Unggulan Aal-Qodiri Jember terletak di jalan manggar no 139A Gebang Poreng Jember. Dan didirikan didalam pondok pesantren Al-Qodiri Jember dengan luas tanah milik : 0 dan luas tanah bukan milik 5623. Luas tanah milik merupakan tanah yang sudah bersertifikat atas nama lembaga sedangkan luas tanah bukan hak milik merupakan tanah yang bersertifikat yayasan Pondok Pesanrent Al-Qodiri Jember. Batas lokas Mts Unggulan Al-Qodiri Jember

- a. Sebelah timur terletak STIKES Bakti Al-Qodiri Jember.
- b. Sebelah barat terletak bangunan baru pondok pesantren Al-Qodiri Jember.
- c. Sebelah utara terletak lapangan Al-Qodiri Jember.⁶⁹

5. Deskripsi Subjek penelitian

- a. Kepala sekolah

Seperti yang sudah diketahui kepala sekolah merupakan informan yang bertanggung jawab dan mengetahui semua fenomena yang ada di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember.

Nama : Hj. Ilmi Mufidah, S.Pd.I,

Jenis kelamin : Perempuan

Pendidikan terakhir: S1

⁶⁹ MTs Unggulan Al-Qodiri Jember,"Letak Geografis MTs Unggulan Al-pendidikQodiri jember," 20 April 2022.

b. Waka Kurikulum

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya peneliti memilih Waka kurikulum sebagai informan atau subjek penelitian karena Waka kurikulum mengetahui semua fenomena yang ada di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember termasuk fenomena merokok sekaligus sebagai tangan kanan Kepala sekolah MTs Unggulan Al-Qodiri Jember.

Nama : Eko Mulyadi, S.Pd.I., M.Pd.

Jenis kelamin : laki-laki

Pendidikan terakhir: S2

c. Guru BK

Responden pada penelitian ini adalah guru BK yang ada di Mts Unggulan Al-Qodiri Jember. Jumlah Guru BK yang ada di Mts Unggulan Al-Qodiri Jember sekitar 5 orang namun disini peneliti hanya mengambil 2 orang untuk dijadikan informan. Untuk lebih jelasnya data responden sebagai berikut:

1) Nama : Maulid Trisno Adi S.pd,

Jenis kelamin` : laki-laki

Pendidikan : S1

2) Nama : Misbahul Ulum, S.Pd,

Jenis kelamin` : laki-laki

Pendidikan : S1

d. Siswa

Jumlah siswa yang ada di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember sebanyak 504 siswa. Sesuai hasil teknik *purposive sampling* ada 3 siswa yang dijadikan informan penelitian. Berikut merupakan siswa MTs Unggulan Al-Qodiri Jember yang dijadikan informan:

Nama : Firman Maulana
 Kelas : IX (sembilan)
 Jenis kelamin : laki-laki
 Alamat : Lumajang

Firman Maulana merupakan siswa sekaligus santri pondok pesantren Al-Qodiri. Firman Maulana mengaku mulai melakukan perilaku merokok sejak memasuki umur 13 tahun sejak dibangku kelas 7. Firman Maulana mulai mengenal rokok dari teman-temannya. pertama kali merokok mengikuti ajakan teman-temanya yang melakukan perilaku merokok dan didukung oleh rasa penasaran, selain itu Firman Maulana akan dibilang cupu apabila Firman Maulana tidak mengikuti ajakan temanya, dengan berjalanya waktu Firman Maulana terpengaruh. Firman Maulana biasanya melakukan perilaku merokok di kamar mandi dan tempat-tempat yang jauh dari pantauan CCTV. Biasanya Firman Maulana merokok dengan teman-temanya namun terkadang Firman Maulana juga melakukannya sendiri.

Nama : Salman Alfarisy
 Kelas : IX (sembilan)
 Jenis kelamin : laki-laki
 Alamat : Bondowoso

Salman Alfarisy merupakan salah satu siswa sekaligus santri pondok pesantren Al-Qodiri Jember. Tidak jauh berbeda dengan Firman Maulana, Salman Alfarisy mengaku sudah mulai mencoba merokok dari kelas 7 MTs yang udah berusia 14 tahun. Alasan Salman Alfarisy mencoba merokok karena penasaran dengan rasanya, dengan dorongan ajakan temanya Salman Alfarisy mulai mencoba-coba. Salman Alfarisy memberikan keterangan bahwasanya rasanya rokok bikin *ngeflay* dan ketagihan. Sejak masih dirumah Salman Alfarisy sudah mulai penasaran namun belum berani mencobanya. Tidak jauh berbeda dari Firman Maulana, hal ini diungkapkan oleh Salman Alfarisy bahwasanya Salman Alfarisy melakukan perilaku merokok juga di toilet maupun kamar asrama, dengan biasanya melakukannya secara sendiri atau bersama dengan teman-temannya.

1) Nama : Muhammad Devas Sofyan

Kelas : IX (sembilan)

Jenis kelamin : laki-laki

Alamat : Kalimantan selatan

Berbeda dengan informan lainnya, Muhammad Devas Sofyan

sudah memiliki kebiasaan merokok sejak dirumah dengan latar belakang orang tua merupakan perokok berat sehingga Muhammad Devas Sofyan juga mulai ingin mencoba rasa penasarannya terhadap rokok. Keterangan darinya Muhammad Devas Sofyan sudah mulai mencoba merokok semenjak kelas 5 SD tidak pernah mendapat teguran,

ataupun ancaman dari orang tuanya ketika ketahuan merokok. Sehingga Muhammad Devas Sofyan mulai terbiasa dan menjadi pecandu. Tidak hanya dilakukan di lingkungan rumah saja melainkan kebiasaan merokok masih berlanjut di lingkungan pesantren yang dilakukan di asrama maupun toilet. Muhammad Devas Sofyan menyatakan kebiasaan merokok dilakukan meskipun tidak ada temannya. Dalam seminggu Muhammad Devas Sofyan mampu menghabiskan 16 batang atau satu bungkus rokok dengan durasi 10 menit

B. Penyajian Data dan Analisis

Memuat tentang penyajian data pembahasan temuan yang didapat dengan menggunakan metode yang dapat diuraikan seperti bab III. Uraian ini berisi tentang deskripsi data yang diungkapkan dengan topik yang sesuai dengan pernyataan dalam penelitian. Hasil analisis data adalah temuan peneliti yang muncul dari data yang diungkapkan dalam bentuk kecenderungan, tema, pola dan motif. Selain itu, pembahasan temuan juga bisa berupa data klarifikasi, tipologi, dan penyajian kategori.⁷⁰ Secara berurutan berikut disajikan data penelitian yang mengacu pada fokus masalah sebagai berikut:

1. Faktor-faktor penyebab yang mempengaruhi perilaku merokok pada siswa MTs Unggulan Al-Qodiri Jember

Salah satu masalah yang terjadi di kalangan siswa dan bahkan tidak mengherankan lagi adalah merokok. Guru BK MTs Unggulan Al-Qodiri sudah berupaya menangani permasalahan merokok dengan memberi nasehat

⁷⁰ Tim Penyusun, 96.

dan memasukan larangan merokok dalam kategori pelanggaran tata tertib yang tergolong berat, apabila pelanggaran merokok dilakukan sebanyak tiga kali maka siswa akan diskors selama tiga hari dan panggilan orang tua. Hal tersebut pernah terjadi pada siswa sembilan MTs Unggulan Al-Qodiri Jember yang ketahuan merokok disekolah. Maka dari itu, masalah perilaku merokok perlu ditangani secara serius oleh guru BK. Guru BK juga berperan untuk mengontrol atas faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok. Hal ini didukung oleh pernyataan Bapak Maulid Tresno Adi S,Pd.I selaku guru BK:

“Masalah yang paling marak di kita ya merokok itu, kita sudah berupaya menangani siswa yang merokok dengan ngasih skors tiga hari kalau ketahuan ngerokok tiga kali dan panggilan orang tua. Tapi itu *nggak* jadikan efek jera bagi mereka. Sebagai guru BK selain menangani masalah ini kita juga harus mengontrol dan mengetahui apa saja faktor yang membuat mereka merokok.”⁷¹

Peneliti membagi faktor yang mempengaruhi perilaku merokok siswa MTs Unggulan Al-Qodiri Jember menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal

Dikatakan faktor internal karena faktor tersebut berasal dari diri sendiri. Menurut hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada siswa MTs Unggulan Al-Qodiri Jember faktor internal yang mempengaruhi perilaku merokok siswa meliputi rasa ingin tau yang tinggi dan coba-coba.

⁷¹ Maulid Tresno Adi S,Pd.I, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 04 Juni 2022.

Siswa MTs Unggulan Al-Qodiri mengatakan bahwa rasa penasarannya yang tinggi dan menggebu-gebu terhadap rokok membuat siswa ingin mencobanya dan mencari suasana baru dari sensasi merokok. Hal ini didukung oleh pernyataan Muhammad Devas Sofyan:

“saya kelas 5 SD sudah penasaran banget sama rasanya rokok mbak, kalo liat orang-orang itu kelihatannya enak banget, mencari suasana baru lah dan ternyata ya bener mbak rokok bisa bikin aku *rileks* dan tenang”.⁷²

Senada dengan ungkapan Muhammad Devas Sofyan, Firman Maulana juga mengatakan bahwa awal mula Firman Maulana mencoba rokok karena rasa penasaran yang cukup tinggi, Firman Maulana juga mengatakan bahwa mencoba melakukan perilaku merokok hanya ingin menghilangkan bosan yang dirasakan.. Hal ini didukung oleh pernyataan Firman Maulana:

“saya dulu penasaran sama rasanya rokok dan cara menghisapnya, cuman dulu saya masih takut juga untuk nyobanya, takut ketahuan guru-guru tapi lama-lama kok penasaran banget ya akhirnya nyobain satu hisapan mbak, rasanya tu enak banget dikepala dan rasa bosan saya jadi hilang”.⁷³

Merokok dapat menghilangkan ketegangan apabila siswa mempunyai banyak masalah. Dengan merokok siswa dapat melupakan masalahnya meskipun sejenak. Apabila tidak merokok ketika mempunyai masalah siswa khawatir akan malas beraktifitas sehingga berakibat membolos sekolah dan tidak mengikuti kegiatan di Pondok pesantren.

Hal ini didukung oleh pernyataan Salman Alfarisi:

⁷² Muhammad Devas Sofyan, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 3 September 2022.

⁷³ Firman Maulana, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 3 September 2022.

“Aku awalnya coba-coba pas lagi banyak masalah aku ngerokok biar *ngga* pusing, kalau udah kecanduan lagi banyak masalah aku *ngga* ngerokok bawaannya males mau sekolah, males mau ngikutin kegiatan yang lain di pondok, jadi rokok itu perlu banget buat aku.”⁷⁴

Hal ini didukung oleh pernyataan bapak Ulum selaku guru Bk yang mendukung proses konseling. Yang menyatakan bahwa:

“kalo saya lihat dan yang saya ketahui dari lingkungan pastinya sering melihat orang disekitarnya merokok kayak temannya dan orangtuanya juga perokok sampai akhirnya faktor internalnya atau faktor dari dirinya dia itu menggebu punya rasa penasaran dan ingin coba-coba merasakan rokok”.⁷⁵

Disimpulkan bahwa Pernyataan bapak Ulum faktor perilaku merokok yang paling kuat yaitu dari faktor eksternal melihat orang tua merokok atau melihat orang sekitarnya. Namun dengan seringnya siswa melihat orang disekitarnya merokok tumbuhlah rasa penasaran yang menggebu dan ingin coba-coba terhadap rokok.

Hal ini diperkuat oleh hasil observasi pada tanggal 13 september 2022 bahwa dilingkungan sekolah masih ada yang merokok seperti guru, sapat dan tukang kebun. Untuk diluar sekolah namun masih dilingkungan pondok pesantren al-qodiri juga banyak yang melakukan perilaku merokok.⁷⁶

Hasil analisis pengumpulan data terkait faktor internal siswa yang melakukan perilaku merokok di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember yaitu rasa ingin tau dan ingin coba-coba pada siswa yang menggebu-

⁷⁴ Salman Alfarisi, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 3 September 2022.

⁷⁵ Misbahul Ulum, S.Pd, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 14 September 2022.

⁷⁶ Observasi oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 14 September 2022.

gebu. Hasil yang telah disajikan tersebut peneliti peroleh melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

b. Faktor eksternal

Dikataan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri. Menurut hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada siswa MTs Unggulan Al-Qodiri Jember Lingkungan sekitar menjadi faktor eksternal yang memengaruhi perilaku merokok siswa. Peralnya, lingkungan sekitar menjadi tempat manusia untuk berinteraksi setiap hari. Lingkungan sekitar dalam penelitian ini meliputi orang tua dan teman.

Orang tua adalah modeling bagi anak, apa yang dilakukan orang tua akan ditiru oleh anaknya termasuk merokok. Faktor eksternernal yang mempengaruhi siswa merokok adalah tidak adanya larangan dari orang tua siswa. Hal ini didukung dengan pernyataan dari Muhamad Devas

Sofyan:

“Dulu awalnya liat orang tua merokok mbak, kok kayaknya enak banget jadi secara tidak langsung ingin cobain. Orang tuaku pun *nggak* pernah larang aku kalau lagi ngerokok, jadi kalau pulangan pondok aku dirumah yah ngerokok”⁷⁷

Sama halnya dengan Muhamad Devas Sofyan, faktor eksternal Firman Maulan terpengaruh merokok adalah karena melihat orang tuanya yang sedang merokok. Firman Maulan tidak bisa menahan keinginan untuk merokok, tetapi karena orang tua melarang Firman Maulan tidak

⁷⁷ Muhamad Devas Sofyan, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 09 Juni 2022.

bisa merokok di rumah. Biasanya, jika sudah melihat orang tuanya merokok di rumah Salman Alfarisi langsung keluar untuk mencari tempat merokok agar tidak ketahuan orang tuanya. Hal ini didukung oleh pernyataan Firman Maulana:

“Aku juga kayak devas waktu liat orang tua merokok ada keinginan juga cuma bedanya aku *nggak* berani merokok disekitar rumah, aku harus nyari tempat yang jauh dari jangkauan orang tuaku karena orang tua ku melarang mbak.”⁷⁸

Siswa akan menemukan kebebasannya untuk merokok jika bersama temannya. Apalagi jika siswa tumbuh dengan teman yang sama-sama merokok. Mereka bisa merokok bersama di tempat yang menurut mereka aman jika di lingkungan sekolah. Hal ini didukung oleh pernyataan Firman Maulana:

“Kalau disekolah aku sering merokok sama devas mbak, aku merasa lebih bebas aja kalo merokok bareng sama temen, biasanya atau keseringan kita merokok di WC atau dikamar asrama mbak.”⁷⁹

Salman Alfarisi mengaku bahwa temannya tidak pernah menawari atau mengajak merokok. Namun, hasrat untuk merokok datang ketika dia melihat temannya merokok dan dia tidak bisa menahannya sehingga ikut bergabung untuk merokok. Hal ini didukung oleh pernyataan Salman Alfarisi:

“Sebenarnya saya *nggak* pernah diajak temen-temen untuk merokok mbak, cuman saya sering liat temen-temen merokok pas waktu di pondok atau di MTs jadi ada keinginan juga. Yaudah deh aku gabung aja.”⁸⁰

⁷⁸ Firman Maulana, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 09 Juni 2022.

⁷⁹ Firman Maulana, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 09 Juni 2022.

⁸⁰ Salman Alfarisi, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 09 Juli 2022.

Hal ini didukung oleh pernyataan bapak Maulid selaku guru Bk yang melaksanakan proses konseling. Yang menyatakan bahwa:

“biasanya yang saya temui mereka merokok itu di WC atau di kamar-kamar asrama, tapi untuk sekarang perilaku merokok sudah mulai berkurang mbak bahkan sudah tidak ditemui lagi tapi mungkin belum kami ditemukan aja”.⁸¹

Disimpulkan bahwa faktor perilaku merokok pada siswa ditemui saat kumpul bersama teman-temannya di tempat-tempat yang jauh dari jangkauan CCTV seperti kamar asrama dan kamar mandi atau WC.

Hasil analisi dari pengumpulan data terkait faktor eksternal penyebab perilaku merokok pada siswa ketika melihat orangtua merokok. Perilaku merokok dilakukan saat kumpul bersama teman-temannya yang jauh dari jangkauan CCTV. Hasil yang tersajikan tersebut peneliti memperoleh melalui triangulasi sumber.

2. Proses pelaksanaan konseling behavior melalui teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa MTs Unggulan Al-Qodiri Jember.

Dalam mengurangi perilaku merokok pada siswa di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember guru BK menerapkan konseling behavior teknik *self management*. Konseling behavior adalah konseling yang digunakan untuk mengubah perilaku buruk menjadi perilaku yang baik. Hal ini didukung oleh pernyataan Guru Bk:

“Konseling behavior kan konseling perilaku mbak, untuk merubah perilaku yang negatif ke positif. Untuk merubah perilaku negatif

⁸¹ Maulid Tresno Adi S,Pd.I, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 04 Juni 2022.

siswa yang merokok itu cocok makai behavior karena konseling berhubungan tingkah laku.”⁸²

Oleh karena itu, implementasi *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa MTs unggulan Al-Qodiri Jember melalui lima tahapan diantaranya:

a. Penilaian (*asesment*)

Penilaian atau *asesment* digunakan untuk mengetahui teknik apa yang akan dipilih dalam perubahan perilaku yang diinginkan. Konselor mengumpulkan data terkait permasalahan yang terjadi dan perilaku bermasalah pada diri konseli. Hal ini didukung oleh pernyataan Bapak Maulid Trisno Adi selaku Guru BK:

“Awalnya saya mengumpulkan dulu data yang menjadi benang merah dan apa yang menjadi penyebabnya. Saya kumpulkan data itu sebanyak-banyaknya agar saya tau teknik apa yang cocok digunakan untuk tahap selanjutnya”.⁸³

Hal ini didukung oleh pernyataan Muhamad Devas Sofyan Data yang dikumpulkan diantaranya data terkait identitas pribadi, keseharian, lingkungan konseli, dan gejala-gejala yang terlihat untuk mengetahui perilaku apa yang ingin dirubah. Konselor membuat konseli merasa nyaman sehingga dalam tahap ini konseli tidak merasa terpaksa untuk mengungkapkan apa yang ada. Berikut pernyataan Muhamad Devas Sofyan:

⁸² Maulid Tresno Adi S,Pd.I, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 04 Juni 2022.

⁸³ Maulid Tresno Adi S,Pd.I, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 04 Juni 2022.

“Saya kira nantinya akan ada penekanan, ternyata tidak sama sekali. Bapak Maulid sangat santai memberi saya beberapa pernyataan sehingga saya tidak ragu untuk menjawab meskipun pahit. Saya ditanyai tentang data diri tapi singkat sih mbak, terus bagaimana saya tiap hari kayak apa saja dan dengan siapa biasanya aktivitas saya gitu.”⁸⁴

b. Penetapan tujuan siswa (*goal setting*)

Tujuan ditetapkan berdasarkan hasil dari tahap *asesment* yang mengacu pada permasalahan yang terjadi dan perilaku yang bermasalah pada diri konseli. Tujuan dirumuskan oleh konselor dan konseli atas kesepakatan bersama. Hal ini didukung oleh pernyataan Bapak Maulid Trisno Adi selaku Guru BK:

“Setelah *asesment* kan saya sudah dapat data yang cukup jadi dapat menetapkan tujuan. Tapi tujuan ini juga atas kesepakatan dari siswa juga. Tidak semata-mata dari saya kayak nyuruh-nyuruh gitu tidak.”⁸⁵

Hal ini didukung oleh pernyataan Salman Alfarisi Tujuan yang dirumuskan yaitu mengubah perilaku *maladaptive* menjadi perilaku *adaptive*. Dalam hal ini yaitu merubah perilaku merokok konseli dengan mengurangi intensitas perilaku merokok. Berikut pernyataan Salman

Alfarisi:

“Tujuan yang kita tetapkan bersama itu adalah mengurangi jumlah rokok yang biasanya saya lakukan. Terus mengurangi waktu juga mbak. Jadi *ngga* langsung dihilangkan biar saya merasa *ngga* tertekan. Padahal yah mengurangi aja berat sebenarnya bagi saya.”⁸⁶

⁸⁴ Mohamad Devas Sofyan, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 09 Juni 2022.

⁸⁵ Maulid Tresno Adi S,Pd.I, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 04 Juni 2022.

⁸⁶ Salman Alfarisi, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 09 Juni 2022.

c. Mengimplementasikan teknik (*technique implementation*)

Dalam mengatasi permasalahan yang terjadi pada siswa diperlukan teknik atau jenis bantuan yang tepat untuk diberikan kepada konseli. Teknik *self management* sangat cocok diterapkan karena konselor ingin membuat siswa mengatasi masalah sesuai dengan kemampuannya sendiri. Hal ini didukung oleh pernyataan Bapak Maulid Trisno Adi selaku Guru BK:

“Teknik itu kayak bantuan gitu mbak. Jadi dengan adanya teknik ini dapat menyelesaikan masalah siswa. Saya itu ingin siswa berubah tanpa adanya paksaan. Kayak yang sudah-sudah kemaren itu kita sudah kasih takzir lah istilahnya kalau dipondok itu, tapi kok tetep aja mereka merokok. Jadi saya ingin siswa berubah semampunya saja, pelan-pelan saja tidak apa-apa.”⁸⁷

Hal ini didukung oleh pernyataan Firman Maulana Sebelum teknik *self management* dilaksanakan, terlebih dahulu konselor memberi pemahaman kepada konseli bagaimana tahap-tahap teknik *self management* dengan pemberian materi. Berikut pernyataan Firman

Maulana:

“Saya dikasih tau gimana caranya menerapkan teknik *management* itu mbak, kayak dikasih materi-materi. Saya lupa ada berapa tahap ya. Tapi saya catat kok mbak, kayak buat cek list target gitu lah salah satunya.”⁸⁸

Hasil analisis dari pengumpulan data terkait pemberian *assesment*, penetapan tujuan dan mengimplementasikan dapat dengan lancar untuk proses selanjutnya yaitu tahap-tahap *self management*. hasil yang disajikan tersebut peneliti memperoleh melalui triangulasi sumber.

⁸⁷ Maulid Tresno Adi S,Pd.I, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 04 Juni 2022.

⁸⁸ Firman Maulana, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 09 Juni 2022.

Proses pelaksanaan teknik *self management* dilakukan dengan lima tahap diantaranya, penetapan tujuan dan pemantauan diri, manipulasi faktor penyebab, kontrak perilaku, mengatur penguatan dan hukuman, dan dukungan Sosial.

d. Menetapkan tujuan dan pemantauan diri terhadap siswa

Penetapan tujuan memang diterapkan pada proses pelaksanaan teknik *self management*. Dengan penetapan tujuan konseli akan lebih terarah karena dapat menghindari melakukan hal-hal yang memperlambat tahap-tahap implementasi *self management*. Hal ini didukung oleh pernyataan Bapak Maulid Trisno Adi selaku Guru BK:

“Tujuan itu penting dilakukan agar siswa lebih terarah dan menghindari hal-hal impulsif yang memperlambat terselesainya target ini. Maksudnya impulsif itu kayak berlebihan atau tidak perlu.”⁸⁹

Hal ini didukung oleh pernyataan Salman Alfarisi Tujuan pelaksanaan teknik *self management* adalah untuk mengurangi intensitas merokok konseli yang telah disusun kesepakatan bersama antara konselor dan konseli. Berikut pernyataan Salman Alfarisi:

“Iya saya tau mbak kalau tujuannya dari awal memang agar saya dapat mengurangi rokok, kan tujuan itu kita buat bersama-sama antara saya dengan Guru BK. Jadi, atas pertimbangan bersama.”⁹⁰

Setelah menyusun tujuan, kemudian konseli melakukan pemantauan diri kepada dirinya sendiri. Dengan pemantauan diri konseli

⁸⁹ Maulid Trisno Adi, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 04 Juni 2022.

⁹⁰ Salman Alfarisi, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 09 Juni 2022.

dapat menilai kemajuan dan kemunduran yang terjadi. Hal ini didukung oleh pernyataan Bapak Maulid Trisno Adi selaku Guru BK:

“Nah bener mbak, setelah ditetapkannya tujuan selanjutnya dilakukan pemantauan apakah ada kemajuan dari mereka atau malah semakin merosot dari goals atau tujuan yang sudah ditetapkan tadi.”⁹¹

Hal ini didukung oleh pernyataan Muhamad Devas Sofyan Dalam pemantauan diri konseli mencatat berapa kali frekuensi ketika merokok dan berapa lama durasi ketika merokok dalam kurun waktu satu minggu. Penetapan waktu juga atas dasar kesepakatan bersama. Berikut pernyataan Muhamad Devas Sofyan:

“Yah sesuai yang dianjurkan guru BK itu sudah mbak, saya catat kapan saya merokok, kan saya ngerokok biasanya itu lima belas menit lah, kan *ngga* bisa lama-lama mbak karena di pondok. Saya catat selama semingguan itu berapa. Mingguan karena kalau harian kan saya *ngga* tiap hari ngerokoknya.”⁹²

Sedana dengan Firman Maulana Setelah mencatat frekuensi dan durasi perilaku merokok siswa juga mencatat setiap perubahan yang ada dalam proses pelaksanaan *self management* yang berlangsung tiap minggunya. Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada perkembangan pada diri siswa. Berikut pernyataan Firman Maulana:

“Saya mencatat semua perubahan yang ada agar aku tau perkembangannya setiap minggunya. Karena saya ngerokok *ngga* tiap hari mbak, palingan yah seminggu bisa 3-4 kali, jadi saya ngecek perubahannya perminggu selalu aku cek.”⁹³

⁹¹ Maulid Trisno Adi, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 04 Juni 2022.

⁹² Muhamad Devas Sofyan, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 09 Juni 2022.

⁹³ Firman Maulana, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 09 Juni 2022.

Hal ini diperkuat oleh pernyataan Salman Alfarisi bahwa mencatat perkembangan frekuensi dan durasi perilaku merokok penting dilakukan untuk mengetahui setiap perubahan yang ada. konseli merasa pencatatan ini membuahkan hasil dengan berkurangnya frekuensi dan durasi merokok konseli. Hal ini didukung oleh pernyataan Salman Alfarisi:

“Penting itu mbak, bagiku dengan kita mencatat kita dapat mengetahui adanya perubahan-perubahan dan perkembangan seperti yang mbak bilang. Aku merasa dengan adanya pencatatan ini kebiasaan merokokku dapat berkurang.”⁹⁴

Senada dengan Salman Alfarisi, Muhamad Devas Sofyan juga menyatakan bahwa hasil yang diperoleh setelah melakukan pencatatan frekuensi dan durasi perilaku merokok memberi pengaruh yang sangat besar untuk mengurangi perilaku merokoknya. Hal ini didukung oleh pernyataan Muhamad Devas Sofyan:

“Ada banget hasilnya, aku ngerasa ada peningkatan dan kemajuan untuk aku mengurangi rokok dalam hidupku mbak. Yang biasanya tiap hari menjadi empat kali dalam satu minggu, oh bukan empat tapi tiga mbak, iya tiga.”⁹⁵

e. Merubah lingkungan siswa

Manipulasi faktor penyebab memang diimplementasikan untuk mengurangi perilaku merokok konseli MTs Unggulan Al-Qodiri Jember.

Dalam hal ini, konseli memanipulasi apa saja faktor penyebab yang harus diimplementasikan agar konseli dapat mengurangi perilaku merokok

⁹⁴ Salman Alfarisi, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 09 Juni 2022.

⁹⁵ Muhamad Devas Sofyan, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 09 Juni 2022.

sesuai dengan target yang ditentukan. Hal ini didukung oleh pernyataan

Bapak Maulid Trisno Adi selaku Guru BK:

“Iya disini memang menerapkan manipulasi faktor penyebab itu mbak, maksudnya manipulasi itu, agar sesuai target gimana caranya kita mencari apa saja faktor penyebab atau yang mendukunglah. Mendukung agar perilaku siswa nantinya dapat mencapai target-target yang sudah kita tentukan.”⁹⁶

Hal ini diperkuat oleh pernyataan Firman Maulana seperti yang telah dijelaskan pada faktor-faktor yang memengaruhi perilaku konseli pada bagian sebelumnya, konseli tidak bisa menahan keinginannya untuk merokok jika melihat lingkungan sekitarnya merokok. Agar target dapat tercapai konseli memanipulasi faktor penyebab dengan menghindar dan mencari kegiatan lain. Berikut pernyataan Firman Maulana:

“Kalau lagi lihat orang tua merokok di rumah saya langsung keluar rumah, terus kalau lagi lihat teman merokok saya langsung nyari alasan untuk menjauh. Bukan saya tidak mau berteman tapi untuk sementara ini saya berusaha untuk tidak sering bersama.”⁹⁷

Sama halnya dengan Firman Maulana, jika keinginan merokok

Salman Alfarisi muncul, maka Salman Alfarisi melakukan pengalihan dengan cara mencari kegiatan lain dan menghindar seperti bermain sepak

bola dengan teman yang lain. Hal ini didukung oleh pernyataan Salman Alfarisi:

“Kalau dikamar temanku ngerokok biasanya aku langsung ke lapangan gabung main sepak bola sama temen-temen lain biar keinginan merokokku lupa mbak. Kalo aku tetep bareng yaa lama-lama keinginanku merokok semakin bertambah.”⁹⁸

⁹⁶ Maulid Trisno Adi, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 04 Juni 2022.

⁹⁷ Firman Maulana, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 09 Juni 2022.

⁹⁸ Salman Alfarisi, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 09 Juni 2022.

Hal ini didukung oleh pernyataan Manipulasi faktor penyebab Muhamad Devas Sofyan juga diimplementasikan dengan melakukan pengalihan dengan cara mengganti mengkonsumsi merokok dengan mengkonsumsi makanan ringan. Berikut pernyataan Muhamad Devas Sofyan:

“kalo udah kebiasaan rokok terus gak rokok itu rasanya kecut dimulut mbak, jadi harus diganti sama cemilan atau permen, makanya ya kalo lagi kepengen rokok saya harus banyak jajan biar keinginanku merokok berkurang.”⁹⁹

Diperkuat oleh pernyataan bapak Ulum selaku guru Bk yang mendukung proses konseling yang menyatakan bahwa:

“alhamdulillah untuk sekarang yang saya lihat perkembangan dari mereka siswa yang merokok mulai berkurang, bahkan tidak ada mereka sudah bisa mengatur lingkungannya contohnya kayak devas dulunya parah banget sekarang sudah tidak banyak kasus melanggar contohnya di kasus merokok mbak”.¹⁰⁰

Disimpulkan dari pernyataan bapak Ulum selaku guru Bk dalam mendukung proses konseling. Bapak Ulum sudah mulai melihat perubahan pada diri siswa mengurangi perilaku merokoknya, bahkan siswa sudah mulai bisa untuk mengalihkan keinginannya merokok

f. Membuat kontrak perjanjian siswa dengan guru Bk

Kontrak perilaku memang diimplementasikan untuk mengurangi perilaku merokok konseli MTs Unggulan Al-Qodiri Jember. Kontrak perilaku menjelaskan bagaimana konseli membuat kontrak tertulis tentang target yang diinginkan dan mengatur konsekuensi yang akan diterima

⁹⁹ Muhamad Devas Sofyan, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 09 Juni 2022.

¹⁰⁰ Misbahul Ulum, S.Pd, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 14 September 2022.

dikemudian hari. Hal ini didukung oleh pernyataan Bapak Maulid Trisno

Adi selaku Guru BK:

“Nah, kita tentukan target dulu, targetnya kan sudah jelas untuk mengurangi hitungan merokok siswa, setelah itu kita buatlah perjanjian tertulis yang isinya konsekuensi yang akan siswa dapat nantinya.”¹⁰¹

Target yang diinginkan siswa adalah dapat mengurangi frekuensi (jumlah rokok) dan durasi merokok pada setiap minggu. Dalam mengatur konsekuensi konseli membuat cek list pencapaian target. Cek list berfungsi untuk mengetahui apakah target tersebut berhasil atau tidak. Jika tidak berhasil maka akan mendapat konsekuensi yang dibuat oleh konseli sendiri. konseli sepakat akan mendapat konsekuensi berupa membersihkan toilet selama satu minggu. Berikut cek list pencapaian target masing-masing siswa:

Tabel 4.5

List pencapaian target Muhamad Devas Sofyan

Waktu	Target		Hasil		Keterangan
	Frekuensi	Durasi	Frekuensi	Durasi	
Minggu-1	16 Batang	4 Hari	16 Batang	4 Hari	Mencapai Target
Minggu-2	9 Batang	3 Hari	12 Batang	3 Hari	Tidak mencapai Target
Minggu-3	4 Batang	2 Hari	4 Batang	2 Hari	Mencapai Target
Minggu-4	1 Batang	1 Hari	2 Batang	1 Hari	Mencapai Target

Pada tabel 4.5 disimpulkan bahwa pada minggu ke-1,3 dan 4 Muhamad Devas Sofyan dapat mencapai target yang ditentukan.

Sedangkan diminggu ke-2 Muhamad Devas Sofyan tidak mencapai target

¹⁰¹ Maulid Trisno Adi, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 04 Juni 2022.

yang sudah ditentukan. Namun pada target terakhir di minggu ke-4 Muhamad Devas Sofyan dapat sesuai target sehingga tidak menerima konsekuensi yang ada.

Tabel 4. 6
List pencapaian target Firman Maulana

Waktu	Target		Hasil		Keterangan
	Frekuensi	Durasi	Frekuensi	Durasi	
Minggu-1	12 Batang	4 Hari	6 Batang	4 Hari	Mencapai Target
Minggu-2	8 Batang	4 Hari	4 Batang	4 Hari	Mencapai Target
Minggu-3	4 Batang	2 Hari	3 Batang	2 Hari	Mencapai Target
Minggu-4	1 Batang	1 Hari	0 Batang	1 Hari	Sesuai Target

Pada tabel 4.6 disimpulkan bahwa pada minggu pertama sampai minggu terakhir Firman Maulana dapat mencapai target bahkan melebihi dari target yang ditentukan. Sehingga Firman Maulana tidak menerima konsekuensi yang ada.

Tabel 4. 7
List pencapaian target Salman Alfarisi

Waktu	Target		Hasil		Keterangan
	Frekuensi	Durasi	Frekuensi	Durasi	
Minggu-1	12 Batang	4 Hari	7 Batang	4 Hari	Mencapai Target
Minggu-2	8 Batang	4 Hari	6 batang	4 Hari	Mencapai Target
Minggu-3	4 Batang	2 Hari	2 Batang	2 Hari	Mencapai Target
Minggu-4	1 Batang	1 Hari	0 Batang	1 Hari	Mencapai Target

Pada tabel 4.7 disimpulkan bahwa pada minggu pertama sampai minggu terakhir Salman Alfarisi dapat mencapai target bahkan dapat

melebihi dari target yang ditentukan. Sehingga Salman Alfarisi tidak menerima konsekuensi yang ada.

g. Mengatur penguatan dan hukuman terhadap siswa

Mengatur penguatan dan hukuman memang diimplementasikan untuk mengurangi perilaku merokok konseli MTs Unggulan Al-Qodiri Jember. Setelah target sudah tercapai konseli memberi penguatan kepada diri sendiri. Pemberian penguatan dilakukan agar konseli tidak menambah frekuensi dan durasi merokoknya. Namun, apabila target tidak tercapai sesuai dengan kontrak yang ada maka konseli harus memberi hukuman kepada diri sendiri. Hal ini didukung oleh pernyataan Bapak Maulid Tresno Adi:

“Setelah buat perjanjian kita lihat hasilnya. Jika sesuai target maka harus dikasih stimulus berupa penguatan untuk diri sendiri, Jadi siswa menguatkan dirinya sendiri agar tidak kembali merokok lagi. Cara penguatannya tergantung masing-masing siswa. Kemudian kalau misal *ngga* sesuai target yah dikasih hukuman, Jadi nanti hukumannya siswanya sendiri yang menentukan tentunya hasil dari diskusi dengan saya.”¹⁰²

Hal ini didukung oleh pernyataan Muhamad Devas Sofyan pemberian penguatan dilakukan konseli dengan memberi semangat dan motivasi kepada diri sendiri. Seperti menanamkan keyakinan bahwa merokok dapat membuat konseli menjadi boros. Berikut pernyataan dari Muhamad Devas Sofyan:

“Meskipun kondisi merokok saya tidak parah kayak dulu tetep saja keinginan merokok itu muncul, untuk mengusir itu saya selalu

¹⁰² Maulid Trisno Adi, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 04 Juni 2022.

bicara ke diri sendiri kalo rokok itu dapat membuat uang kiriman dari orang tua cepet habis mbak.”¹⁰³

Senada dengan Muhamad Devas Sofyan, Firman Maulana juga memberi motivasi kepada diri sendiri dengan menanamkan dipikiranya bahwa rokok dapat mengganggu kesehatan dan dapat menyebabkan penyakit kanker. Hal ini didukung oleh pernyataan Firman Maulana:

“Untuk penguatan saya selalu menanamkan dipikiran kalau saya nanti merokok bisa sesak. Memang iya mbak saya kalo merokok pasti sedikit sekak, tapi namanya aku udah kecanduan jadi tetep aja rokok. Aku juga takut nanti kena kanker kan banyak itu di bungkus rokoknya mbak.”¹⁰⁴

Salman Alfarisi juga memberi motivasi kepada diri sendiri dengan memikirkan akibat yang akan diterima apabila ketahuan merokok, seperti sangsi dari sekolah atau pondok pesantren. Hal ini didukung oleh ungkapan Salman Alfarisi:

“biar *nggak* jadi rokok aku selalu mengingat sangsi yang aku terima kalau aku tetep saja merokok, aku capek mbak di hukum terus. Nah, itu wes mbak yang sering aku jadikan penguatan biar aku *nggak* rokok lagi.”¹⁰⁵

Dalam pemberian hukuman, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya konseli sepakat untuk mendapat konsekuensi atau hukuman membersihkan toilet selama seminggu. Hukuman ini berhasil menjadi salah satu alternatif bagi konseli agar dapat mencapai target yang sudah ditentukan pada kontrak yang ada.

¹⁰³ Muhamad Ddevas Sofyan, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 09 Juni 2022.

¹⁰⁴ Firman Maulana, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 09 Juni 2022.

¹⁰⁵ Salman Alfarisi, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 09 Juni 2022

h. Dukungan yang diberikan kepada siswa

Dukungan sosial memang diimplementasikan untuk mengurangi perilaku merokok konseli MTs Unggulan Al-Qodiri Jember. Konselor memberi perhatian, semangat, mengontrol, dan memberi pengarahan kepada konseli agar dapat mengubah perilaku merokok dan bertahan dengan perubahan perilaku tersebut. Hal ini didukung oleh pernyataan Bapak Maulid Trisno Adi selaku Guru BK:

“Jadi siswa itu perlu didukung mbak, nah bisa didukung dengan ngasih semangat, perhatian serta ngontrol dan kaji materi. ini akan memunculkan perubahan perilaku merokok siswa dan dengan adanya dukungan dari saya selaku BK siswa dapat mempertahankan perilaku tersebut.”¹⁰⁶

Hal ini didukung oleh pernyataan Salman Alfarisi, dukungan sosial oleh Konselor dirasakan konseli ketika mengumpulkan cek list pencapaian target pada tiap minggunya. Konselor melihat perkembangan perilaku merokok konseli berdasarkan cek list pencapaian target. Kemudian Konselor memberi Materi dan motivasi sesuai dengan perkembangan masing-masing konseli. Berikut pernyataan Salman Alfarisi:

“Saya kan mengumpulkan data cek list tiap senin, nanti dikoreksi sama Guru BK. Kalau *ngga* sesuai target dikasih arahan seperti ini dan kalau sesuai target dikasih arahan seperti itu. Pokok disemangatin terus perminggunya.”¹⁰⁷

Hal ini didukung oleh pernyataan Firman Maulana konselor tidak selalu memberikan dukungan kepada konseli melalui ucapan. Konselor melakukan pengontrolan di setiap titik yang biasanya dijadikan tempat

¹⁰⁶ Maulid Trisno Adi, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 04 Juni 2022.

¹⁰⁷ Salman Alfarisi, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 09 Juni 2022

merokok seperti toilet dan kamar asrama. Berikut pernyataan Firman

Maulana:

“Seringkali saya melihat Guru BK ngontrol di asrama saya waktu istirahat sama toilet. *nggak* tau si berapa minggu sekali. Ya untung aja aku *nggak* pernah kepergok kan aku masih ngerokok mbak meskipun dikit-dikit lah.”¹⁰⁸

Senada dengan Firman Maulana, Saat Muhamad Devas Ssofyan hendak merokok di asrama atau toilet tiba-tiba Konselor muncul, sehingga Muhamad Devas Sofyan mengurungkan niat untuk merokok. kejadian ini seringkali terjadi meskipun dalam beberapa kesempatan saat Muhamad Devas Sofyan merokok lolos dari kontrolan Guru BK. Hal ini didukung oleh pernyataan Muhamad Devas Sofyan:

“Hampir saya itu *mbak* ketahuan kalau mau ngerokok, untungnya kelihatan dari jauh kalau ada Guru BK yang sepertinya mau ngontrol. Soalnya kan sering ngontrolnya kayak gini. Tapi yah pernah sih saya *ngga* ketrahuan karena kan *ngga* tiap hari juga ngontrolnya. Dan saya akui kalau masih tidak bisa menghilangkan rokok di keseharian saya.”¹⁰⁹

Hal ini didukung oleh pernyataan bapak Ulum selaku guru Bk.

Siswa yang melakukan pelanggaran sangat perlu dukungan untuk berubah sehingga dapat meninggalkan tingkah laku yang kurang baik. Berikut pernyataan Bapak Ulum:

“ya meskipun saya tidak penangani kasus mereka saya juga perlu untuk memberikan semangat kepada mereka, harus ngasih kata-kata yang baik dan memberi pendekatan kepada mereka biar perilaku merokoknya terus berkurang”.¹¹⁰

¹⁰⁸ Firman Maulana, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 09 Juni 2022.

¹⁰⁹ Muhamad Devas Sofyan, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 09 Juni 2022.

¹¹⁰ Misbahul Ulum, S.Pd, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 14 September 2022.

Berdasarkan hasil pengumpulan data terkait dengan proses teknik *self management* siswa dapat disimpulkan bahwa siswa mengalami perubahan terutama pada frekuensi dan durasi merokok melalui tahap yang sudah dilakukan. Hasil yang telah disajikan tersebut peneliti memperoleh melalui triangulasi sumber.

3. Faktor penghambat dan pendukung proses pelaksanaan *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa

a. Faktor penghambat

Faktor penghambat konseli dalam proses pelaksanaan konseling melalui teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada konseli di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember terdapat kurangnya motivasi siswa

Setiap konseli mempunyai motivasi untuk menguatkan diri agar bertahan atau setidaknya dapat mengurangi perilaku merokok hanya saja motivasi *atau* penguatan mereka kurang kuat. Sehingga dalam beberapa tahap membuat konseli tidak bisa mencapai target. Hal ini didukung oleh pernyataan Bapak Maulid Trisno Adi selaku Guru BK:

“Dari awal mau diterapkan *self manajement* ini saya sudah bilang ke mereka untuk membuat motivasi yang berbobot. Saya setuju motivasi mereka yang seperti itu meskipun saya rasa kurang kuat. Tapi kan *kita ngga* tau kalau ternyata nanti dapat menguatkan mereka. Tapi, dalam beberapa pengecekan ditiap minggunya yah ada aja yang *ngga* sesuai target. Saya rasa karena motivasi yang kurang kuat ini, selain itu mereka juga kurang komitmen untuk menerapkan motivasi itu”.¹¹¹

¹¹¹ Maulid Trisno Adi, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 04 Juni 2022

Hal ini didukung oleh pernyataan Muhamad Devas Sofyan meskipun dalam beberapa tahap motivasi telah berhasil mengurangi perilaku merokok konseli, namun terkadang motivasi tersebut tidak berhasil menjaga komitmen *konseli*. Berikut pernyataan Muhamad Devas Sofyan:

“50% berhasil lah mbak, kadang saya bisa gak jadi ngerokok karna takut uangku habis. Tapi kalo keinginan merokok saya kuat saya mikir yaudah nanti mintak lagi kalo uangku habis.”¹¹²

Tidak hanya Muhamad Devas Sofyan, terkadang Firman Maulana juga tidak dapat *menjaga* komitmennya. Meskipun dalam beberapa tahap motivasi telah berhasil mengurangi perilaku merokoknya. Hal ini diungkapkan oleh Firman Maulana:

“Berhasil sih mbak, cuman biasanya kalau *nggak* bisa ditahan banget pengen merokoknya ya saya ngerokok aja. Masalah sakit jadi urusan belakang, orang katanya ada yang bilang merokok *nggak* merokok tetep mati.”¹¹³

Diperkuat oleh pernyataan bapak Ulum selaku guru Bk yang mendukung proses konseling. Yang menyatakan bahwa:

“mereka ini bisa dibilang remaja awal, jadi dimasa ini perkembangan emosi mereka belum stabil, mereka masih ikut-ikutan temannya, jadi mereka masih perlu dibimbing sepenuhnya agar motivasi terus meningkat”¹¹⁴

Disimpulkan bahwa masa remaja adalah masa dimana individu masih belum stabil terhadap perkembangan emosi, dimana mereka

¹¹²Muhamad Devas Sofyan, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 09 Juni 2022.

¹¹³ Firman Maulana, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 09 Juni 2022.

¹¹⁴ Misbahul Ulum, S.Pd, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 14 September 2022.

ditandai dengan adanya minat terhadap aktivitas teman-temannya sehingga motivasi pada diri individu sangatlah minim.

Hasil analisis dari pengumpulan data terkait faktor penghambat siswa dalam melaksanakan proses konseling *self management* yaitu kurangnya motivasi terhadap siswa. Hasil yang telah disajikan tersebut peneliti memperoleh melalui triangulasi sumber.

b. Faktor pendukung

Faktor pendukung konseli dalam proses pelaksanaan *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada konseli di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember diberlakukannya pada hukuman dan perjanjian atau kontrak.

1) Adanya tindakan tegas terhadap siswa yang merokok

Apabila dengan cara apapun konseli sulit mengurangi perilaku merokok, maka tidak ada salahnya ada tindakan yang tegas. Namun, tindakannya yang bersifat positif. Pemberian hukuman atau tindakan sebagai konsekuensi yang diambil siswa dinilai paling efektif dilakukan untuk mengurangi perilaku merokok konseli. Hukuman atau tindakan sebagai konsekuensi yang diterima oleh konseli apabila tidak mencapai target pada tiap minggunya adalah mengelilingi lapangan sebanyak 3 putaran dan membersihkan sampah yang ada. Hal ini didukung oleh pernyataan Bapak Maulid Trisno Adi selaku Guru BK:

“Kalau dengan cara apapun tetap membuat mereka mengulang untuk tetap merokok, cara paling ampuh adalah memberi mereka hukuman. Tapi maksud hukuman disini bukan hukuman yang tertulis di tartib yah mbak. Yah hukuman tadi

itu yang kita bicarakan, bagaimana kalau mereka tidak mencapai target tiap minggunya. Kita sepakati hukumannya adalah lari keliling lapangan 3 kali putaran ditambah membersihkan sampah yang ada disana.”¹¹⁵

Hal ini didukung oleh pernyataan bapak Ulum selaku guru Bk yang mendukung proses konseling. Berikut pernyataan dari bapak Ulum sebagai guru Bk:

“ iya mbak siswa itu sering merasa kapok kalo sudah kena hukuman atau tindakan tegas dari kami. Apalagi hukuman ini sesuai kesepakatannya mereka, jadinya ya kalo sampek kena hukum kan ya mereka merasa tidak menepati janjinya”.¹¹⁶

Disimpulkan bahwa siswa akan semakin mengurangi perilaku merokok apabila mendapatkan hukuman atau tindakan tegas untuk siswa yang melanggar atau merokok.

Hal ini didukung oleh pernyataan salman Alfarisi Saking seringnya mendapat hukuman, konseli mengaku malu dan lelah dengan hukuman yang ada. Hukuman dapat membuat siswa malu, apalagi dengan keliling memutar lapangan akan membuat konseli merasa lemas dan malas mengikuti kegiatan selanjutnya. Berikut pernyataan Salman Alfarisi:

“Saya malu mbak kalo pas dapet hukuman, selain malu pastinya juga capek keliling lapangan 3 kali apalagi kan saya rokok pasti terasa sesak di dada, lemes juga lah pastinya, jadi kalau mengikuti kegiatan selanjutnya pasti malas.”¹¹⁷

¹¹⁵ Maulid Trisno Adi, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 04 Juni 2022

¹¹⁶ Misbahul Ulum, S.Pd, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 14 September 2022.

¹¹⁷ Salman Alfarisi, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 7 Juni 2022.

Senada dengan Firman Maulana selain lelah dan malu, akibat dari hukuman mengelilingi dan membersihkan lapangan dapat menyita waktu konseli. Hukuman dijalankan sepulang dari sekolah, sehingga setelah menjalankan hukuman konseli tidak dapat istirahat seperti biasanya. Ketika sampai asrama bel persiapan madrasah diniyah (madin) sudah berbunyi, membuat konseli segera melakukan sholat dan persiapan madin. Berikut Firman Maulana:

“Wah ya malu mbak keliling lapangan dan bersihinnya, capek itu pasti apalagi selesai sekolah masih ada madin. Biasanya kalau saya selesai dihukum pasti keburu-buru untuk sholat dan persiapan madin.”¹¹⁸

2) Perjanjian atau kontrak Perilaku

Perjanjian atau kontrak perilaku seakan menjadi alarm agar konseli mengurungkan niat untuk merokok apabila muncul keinginan dalam dirinya. Perjanjian yang diingkari sama halnya dengan konseli menyematkan label buruk pada diri sendiri. Hal ini didukung oleh pernyataan Bapak Maulid Trisno Adi selaku Guru BK:

“Jadi kontrak perjanjian ini akan menjadi pengingat siswa untuk mengurungkan diri untuk mengingkari janji yang sudah menjadi kontraknya, ibaratnya kayak jadi alarm mbak. Kemudian apabila siswa ini melanggar perjanjiannya ya maka akan menjadi cap buruk bagi dia.”¹¹⁹

Hal ini didukung oleh pernyataan Muhamad Devas Sofyan dengan adanya perjanjian atau kontrak konseli menjadi semangat, apalagi untuk memenuhi target tiap minggunya. konseli seakan

¹¹⁸ Firman Maulana, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 09 Juni 2022.

¹¹⁹ Maulid Trisno Adi, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 04 Juni 2022

mempunyai kewajiban dan menjadi tantangan untuk memenuhi sebuah kewajiban. berikut pernyataan Muhamad Devas Sofyan:

“Adanya kontrak ini saya makin semangat mbak. Ini kan janji yang harus saya tepati untuk tiap minggunya harus memenuhi target. Ya, saya mengibaratkan seperti kewajiban dan tantangan untuk hal baru yang harus dipenuhi.”¹²⁰

Senada dengan pernyataan Firman Maulana. Konseli menyukai adanya perjanjian atau kontrak dalam mengurangi perilaku merokok. Karena konseli merasa perubahan perilaku membutuhkan proses, perilaku merokok tidak bisa dikurangi seketika apalagi dipaksa. Perjanjian dan kontrak membuat konseli mempunyai kesempatan untuk mengubah perilaku secara pelan-pelan namun teratur. Berikut pernyataan Firman Maulana:

“saya lebih menyukai dengan adanya kontrak perjanjian karena dengan ini saya lebih teratur dalam mengurangi perilaku merokok mbak, karena tidak dipaksa langsung berhenti merokok. kita lakukan dengan pelan-pelan tapi insyaallah saya bisa berhenti.”¹²¹

Hasil analisis dari pengumpulan data terkait faktor pendukung siswa dalam mengurangi perilaku merokok dalam proses *self management* hukuman atau tindakan tegas merupakan hal yang ampuh untuk siswa dapat mengurangi perilaku merokok karena siswa sering merasa malu dan capek untuk dihukum. Hasil yang telah disajikan tersebut peneliti memperoleh melalui triangulasi sumber.

¹²⁰ Muhamad Ddevas Sofyan, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 09 Juni 2022.

¹²¹ Firman Maulana, diwawancara oleh Peneliti, MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, 09 Juni 2022.

C. Pembahasan Temuan

Bab ini merupakan keterkaitan antara dimensi dan kategori, gagasan penelitian, posisi temuan peneliti dengan penelitian sebelumnya, penafsiran, dan penjelasan temuan sebelumnya yang didapat dari penelitian.¹²²

Dalam pembahasan temuan peneliti menguraikan dan membahas keterkaitan data yang telah peneliti peroleh dilapangan yang telah dianalisis pada sub bab sebelumnya, sehingga mampu menjawab permasalahan yang ada dilapangan. Adapun pembahasan temuannya sebagai berikut:

1. Faktor-faktor penyebab yang mempengaruhi perilaku merokok pada siswa MTs Unggulan Al-Qodiri Jember

Dampak merokok dan bahaya merokok bagi kesehatan sudah terdaftar pada kemasan rokok. Dalam kemasan disebutkan dampak rokok bagi kesehatan dapat menyebabkan kanker, serangan jantung, impotensi serta gangguan kehamilan dan janin.¹²³ Dalam penelitian Febry Andey

Wibowo yang berjudul “Penerapan Strategi *Self Management* untuk Mengurangi Frekuensi Merokok pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 16 Surabaya” menjelaskan dampak merokok bagi siswa akan berpengaruh pada kesehatan dan prestasinya.¹²⁴ Oleh karena itu, apabila siswa MTs Unggulan Al-Qodiri dibiarkan terus menerus merokok akan menyebabkan dampak yang sama.

¹²² Tim penyusun, *Panduan Karya Ilmiah.*, 96.

¹²³ Anita Herawati, *Edukasi Bahaya Merokok Pada Kesehatan Reproduksi Pada Remaja* (Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management, 2021), 6. <https://bit.ly/3QvNmqm>

¹²⁴ Febry Andey Wibowo, *Penerapan Strategi Self Management untuk Mengurangi Perilaku Merokok pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 16 Surabaya* (Surabaya:UNS, 2016) 1.

Kebiasaan perilaku merokok perlu ditangani secara serius oleh guru BK dengan mengetahui apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan perilaku merokok pada siswa terlebih dahulu. Kemudian Guru BK mengontrol siswa untuk menghilangkan faktor-faktor tersebut. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan perilaku merokok pada siswa ada dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari diri siswa sendiri. Pada penelitian ini faktor internal dalam mempengaruhi kebiasaan perilaku merokok pada siswa ada dua yaitu rasa penasaran yang tinggi dan ingin coba-coba.

Rasa penasaran yang tinggi yang dialami Devas semenjak kelas 5 SD ketika melihat orang di sekelilingnya merokok hal ini dungkapkan karena ingin mencari suasana baru sehingga membuarnya *rilek*. Namun berbeda dengan firman rasa penasarannya terhadap rokok semenjak kelas VII namun takut untuk mencobanya, dengan berjalanya waktu kemudian nyobain satu hisapan kemudian kecanduan. Begitupun dengan Salman ingin meluapkan rasa penasarannya terhadap rokok akhirnya coba-coba sehingga menyebabkan kecanduan. Hal ini senada dengan teori yang dipaparkan oleh juniartil bahwa individu yang merokok karena ingin tahu dan kemudian ingin melepaskan rasa setrees dan kebosananya.¹²⁵

¹²⁵ Aprina Titin Setyani, Muhammad Ali Sodik, "Pengaruh Merokok Bagi Remaja Terhadap Perilaku dan Pergaulan Sehari-sehari," (2012), 3. <https://osf.io/6hcem/>

Berdasarkan hasil temuan peneliti siswa menganggap bahwa merokok dapat meredakan emosi ketika sedang marah, cemas, dan resah. Merokok juga dapat menghilangkan ketegangan apabila mempunyai banyak masalah. Dengan merokok siswa dapat melupakan masalahnya meskipun sejenak. Hal ini selaras dengan teori Sarafino yang menyatakan bahwa dengan merokok dapat membuat individu lebih rileks dan dapat berkonsentrasi ketika menghadapi masalah.¹²⁶ Teori tersebut juga dikuatkan oleh teori Aula yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi individu merokok adalah untuk mengurangi perasaan negatif, seperti saat mereka marah, cemas dan gelisah rokok dianggap sebagai penyelamat.¹²⁷

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri siswa. Berdasarkan hasil temuan peneliti di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember lingkungan sekitar siswa menjadi faktor eksternal yang memengaruhi kebiasaan perilaku merokok siswa. Pasalnya, lingkungan sekitar menjadi tempat manusia untuk berinteraksi setiap hari. Lingkungan sekitar dalam penelitian ini meliputi orang tua dan teman.

Devas sudah memiliki kebiasaan merokok semenjak dirumah yang dipengaruhi oleh orangtuanya membuatnya terus memiliki kebiasaan merokok di lingkungan sekolah maupun di lingkungan pondok pesantren. Berdasarkan hasil penelitian orang tua merupakan modeling

¹²⁶ Ali Shodiq, 25.

¹²⁷ Ali Shodiq, 27.

bagi anaknya sehingga anak meniru kebiasaan orangtuanya untuk merokok.

Penyebab perilaku merokok secara enternal yang dialami oleh Firman dan Salman lebih terpengaruh oleh teman setelah melihat orangtuanya merokok. firman dan salman memiliki kebiasaan merokok karena ajakan teman dan sering melihat temanya melakukan pelanggaran perilaku merokok kemudian mengikutinya. Siswa akan merasa tenang apabila siswa merokok berada bersama teman-temannya. Hal ini senada dengan teori Sarafino yang menyatakan bahwa faktor terbesar yang memengaruhi kebiasaan merokok adalah faktor lingkungan atau faktor sosial baik keluarga, teman, maupun tetangga.¹²⁸

2. Proses pelaksanaan konseling behaviorial *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa MTs Unggulan Al-Qodiri Jember.

Perilaku merokok merupakan perilaku yang menyimpang dilingkungan sekolah terutama di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember. Menurut Latipun perilaku menyimpang dalam gambaran teori behaviorisme didefinisikan sebagai perilaku yang tidak tepat dan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan.¹²⁹ Menurut Sofyan S. Willis tujuan konseling behaviorial adalah menghapus atau merubah perilaku dengan belajar perilaku baru yang diinginkan.¹³⁰ Oleh karena itu, untuk

¹²⁸ Ali Shodiq, 27.

¹²⁹ Latipun, *Psikologo Konseling* (Malang: UMM Press, 2015),97.

¹³⁰ Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana Prenanda Media Goup, 2012), 124.

mengurangi perilaku menyimpang di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember konselor menerapkan konseling behavioral.

Menurut Akhmad Sudrajat tahap-tahap konseling behavior ada lima meliputi penilaian, penetapan tujuan, implementasi teknik, evaluasi penghentian, dan masukan.¹³¹

a. Penilaian (*asesment*)

Penilaian merupakan tahap awal yang bertujuan untuk mengetahui kegagalan, kekuatan, kelemahan, tingkah laku, pola hubungan, dan permasalahan. Guru BK meminta konseli untuk mengungkapkan keadaan yang dialaminya pada waktu itu.¹³²

Pada penelitian ini siswa dengan sukarela mengungkapkan keadaan yang dialaminya. Hal ini karena Guru BK menciptakan sebuah kenyamanan, sehingga siswa tidak merasa terpaksa dalam mengungkapkannya. Data yang diperoleh dari pengungkapan siswa yaitu data terkait identitas pribadi, keseharian, lingkungan konseli, dan gejala-gejala yang terlihat untuk mengetahui perilaku apa yang ingin dirubah.

b. Penetapan tujuan (*goal setting*)

Menurut Akhmad Sudrajat penetapan tujuan merupakan tahap untuk menyusun tujuan konseling. Berdasarkan data yang di peroleh dari tahap *asesment* Guru BK dan siswa menyusun bersama tujuan yang ingin dicapai.¹³³

¹³¹ Jamila, Fauzi Hasibuan, dan Sri Ngayomi, Yudha Wastuti, *Bimbingan dan Konseling untuk Studi Kasus Siswa di sekolah: Panduan dan Teori Praktis bagi Guru/Konselor di SMP* (Medan: UMSU, 2020), 107. <https://bit.ly/3PavvUD>

¹³² Jamila, Fauzi Hasibuan, dan Sri Ngayomi, Yudha Wastuti, 107.

¹³³ Jamila, Fauzi Hasibuan, dan Sri Ngayomi, Yudha Wastuti, 108.

Tujuan yang disusun pada penelitian ini yaitu mengubah perilaku *maladaptive* menjadi perilaku *adaptive* pada siswa, dalam artian merubah perilaku merokok konseli dengan mengurangi intensitas perilaku merokok.

c. Implementasi teknik

Menurut Akhmad Sudrajat mengimplementasikan teknik yaitu melaksanakan dan menentukan teknik konseling yang di gunakan guna mencapai perubahan perilaku yang diinginkan dalam tujuan konseling.¹³⁴ Teknik *self management* sangat cocok diterapkan pada penelitian ini karena Guru BK ingin membuat siswa mengatasi masalah sesuai dengan kemampuannya sendiri. Menurut Yates *Self management* adalah rentetan nteknis untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan.¹³⁵

Menurut Miltenberger tahap *self management* ada lima meliputi penetapan tujuan dan pemantauan diri, manipulasi faktor penyebab, kontrak perilaku, mengatur penguatan dan hukuman, dukungan sosial.¹³⁶ Tahap tersebut sama dengan tahap yang diterapkan pada penelitian ini, diantaranya sebagai berikut:

¹³⁴ Jamila, Fauzi Hasibuan, dan Sri Ngayomi, Yudha Wastuti, 109.

¹³⁵ Bringiwatty Batbual, *Self management untuk Meningkatkan Kinerja Bidan* (Indramayu: ADAB,2021), 84.

¹³⁶ Defi Astriani, Latipun, dan Rr. Siti Suminarti Fasikhah, *PMD-PS GUIDE: Panduan Pengembangan Manajemen Diri dalam Penggunaan Smartphone*, 7.

1) Penetapan tujuan dan pemantauan diri (*goal setting dan self monitoring*)

Menurut Miltenberger apabila individu memiliki tujuan yang jelas maka lebih mampu memfokuskan perhatiannya secara langsung dan berupaya melakukan kegiatan sesuai dengan tujuan.¹³⁷ Tujuan pelaksanaan teknik *self management* pada penelitian ini adalah untuk mengurangi perilaku merokok konseli.

Menurut Miltenberger tahap penentuan tujuan yaitu individu mencatat sebuah target perubahan perilaku yang diinginkan dan kapan perilaku akan dimunculkan.¹³⁸ Sama halnya dengan penelitian di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember siswa juga mencatat sebuah target perubahan perilaku yang diinginkan yaitu dapat mengurangi frekuensi dan durasi merokok pada tiap minggunya. Penentuan jumlah target frekuensi dan durasi tiap konseli tidak sama karena sesuai dengan kemampuan masing-masing konseli.

Menurut Miltenberger penetapan tujuan tidak akan efektif apabila tidak dibarengi dengan pemantauan diri, dengan adanya pemantauan diri individu dapat mengevaluasi kemajuan yang muncul sesuai dengan target atau sasaran yang telah dibuat sebelumnya.¹³⁹ Dalam pemantauan diri pada penelitian ini di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember, konseli mencatat berapa kali

¹³⁷ Defi Astriani, Latipun, dan Rr. Siti Suminarti Fasikhah, 7.

¹³⁸ Defi Astriani, Latipun, dan Rr. Siti Suminarti Fasikhah, 7.

¹³⁹ Defi Astriani, 7.

frekuensi durasi merokok dalam kurun waktu satu minggu dan membandingkan dengan frekuensi dan durasi pada minggu sebelumnya.

2) Manipulasi faktor penyebab (*attecende manipulation*)

Menurut Miltenberger manipulasi faktor penyebab yang dilakukan individu dengan memodifikasi lingkungan sebelum target perubahan perilaku dimunculkan. Manipulasi faktor penyebab digunakan untuk memunculkan perilaku yang telah ditargetkan individu.¹⁴⁰ Perubahan lingkungan yang dilakukan oleh konseli devas, firman dan salman pada penelitian ini dengan menghindar diri dari lingkungan perokok seperti teman-temannya jika berkumpul devas, firman dan firman lebih menjauh dan melakukan pengalihan kegiatan lain seperti, main sepak bola, beli cemilan dan memilih berkumpul dengan teman yang tidak merokok. Hal ini senada dengan teori Miltenberger yang menyatakan Manipulasi penyebab dapat dilakukan dengan mengurangi perilaku yang tidak diinginkan untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan.¹⁴¹

3) Kontrak perilaku (*behavior contracting*)

Menurut Miltenberger kontrak perilaku merupakan dokumen tertulis untuk mengidentifikasi target perilaku dan

¹⁴⁰ Defi Astriani, 7.

¹⁴¹ Defi Astriani, 8.

mengatur konsekuensi yang spesifik sesuai pada tingkat target perilaku dan periode waktu tertentu.¹⁴²

Pada penelitian ini, siswa menulis target perilaku dalam bentuk tabel cek list pencapaian target dengan indikator tanggal waktu periode, durasi, dan frekuensi. Penentuan target pada siswa, perilaku dan waktu periode masing-masing konseli berbeda. Hal ini dikarenakan frekuensi dan durasi masing-masing konseli berbeda. Namun, konsekuensi yang diterima apabila tidak sesuai dengan target disepakati bersama sehingga konsekuensinya sama, yaitu lari mengelilingi lapangan dan membersihkannya.

4) Mengatur penguatan dan hukuman (*arranging reinforcers and punishers*)

Menurut Miltenberger pada tahap mengatur penguatan dan hukuman, individu menentukan sendiri penguatan yang akan digunakan ketika target perilaku sudah tercapai.¹⁴³ Pada penelitian

ini, penguatan yang digunakan siswa diantaranya memberi semangat dan motivasi kepada diri. Dalam pemberian hukuman, seperti yang telah dijelaskan pada tahap sebelumnya semua konseli sepakat untuk mendapat konsekuensi atau hukuman lari mengelilingi lapangan dan membersihkannya.

¹⁴² Defi Astriani, 8.

¹⁴³ Defi Astriani, 8.

5) Dukungan Sosial (*Social Support*)

Menurut Miltenberger dukungan sosial didapatkan dari orang yang ada dalam kehidupan dan dapat memberikan kontribusi untuk memperkuat target perilaku. Dukungan sosial dapat berpengaruh pada perubahan target perilaku agar dapat bertahan dalam jangka waktu tertentu.¹⁴⁴ Dalam penelitian ini, dukungan sosial yang didapatkan siswa ialah dukungan dari konselor. Karena Guru Bk berperan sebagai pengontrol dan motivator untuk perubahan target perilaku siswa.

3. Faktor penghambat dan pendukung proses pelaksanaan konseling behavior melalui teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa

Dalam proses pelaksanaan konseling behavioral melalui teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa tentunya terdapat faktor penghambat dan pendukung. Peneliti memetakan masing-masing faktor menjadi beberapa poin sebagai berikut:

a. Faktor penghambat

Faktor penghambat siswa dalam proses pelaksanaan konseling melalui teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember terdapat pada kurangnya Motivasi dan komitmen siswa

¹⁴⁴ Defi Astriani, 8.

Menurut Miltenberger penguatan diri ini bermanfaat untuk memberikan semangat serta motivasi atas perubahan perilaku individu.¹⁴⁵ Namun, dalam penelitian ini faktor yang dapat menghambat siswa untuk tidak mengulangi perilaku merokok yaitu kurangnya motivasi dan komitmen pada diri siswa. Penguatan pada diri mereka tidak bisa dijadikan motivasi dan menjaga komitmennya dalam mempertahankan perubahan yang diinginkan mereka dalam mengimplementasikan *self management*.

b. Faktor pendukung

Faktor pendukung siswa dalam proses pelaksanaan konseling melalui teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember terdapat pada pemberian hukuman dan perjanjian atau kontrak.

1) Tindakan tegas terhadap siswa merokok

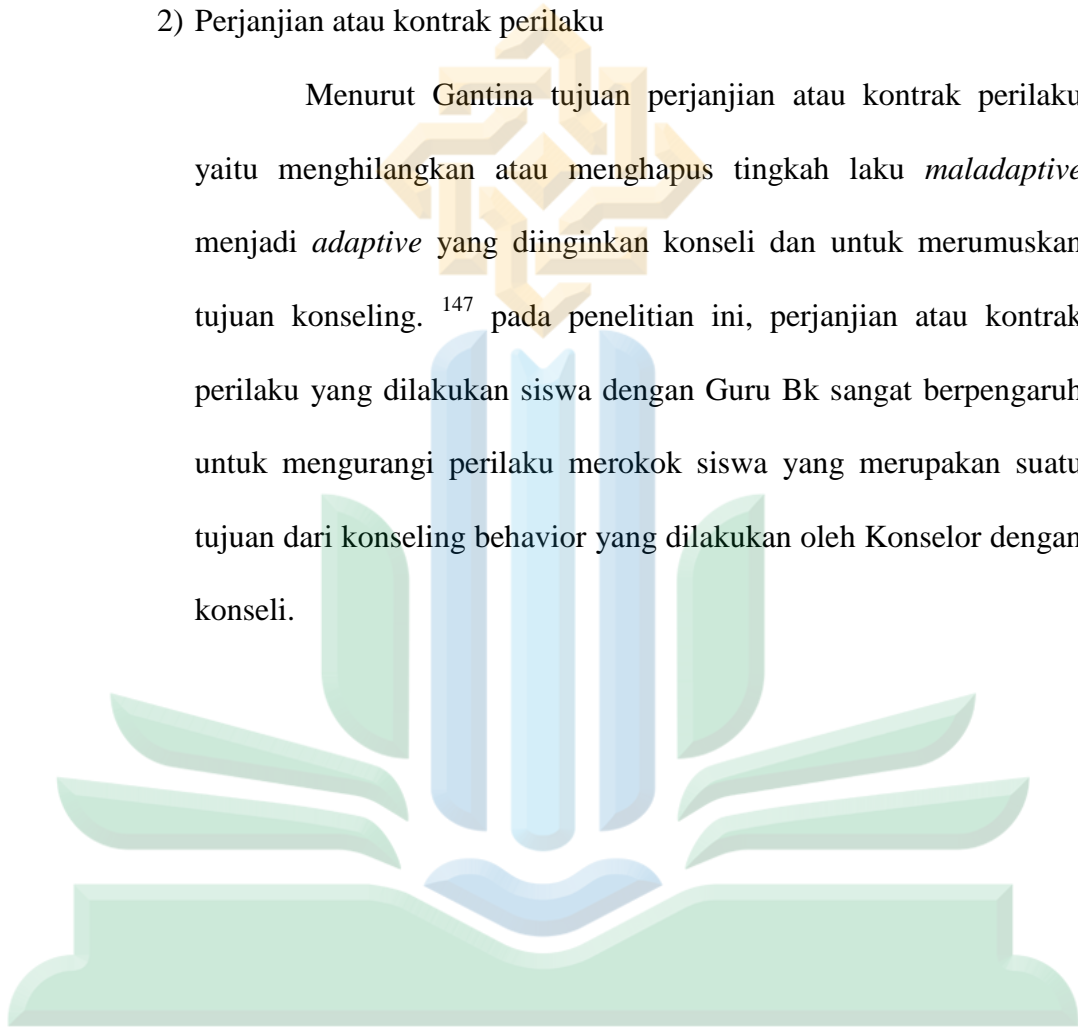
Menurut Bambang Putranto hukuman diberikan bukan semata-mata untuk hukuman, namun bertujuan untuk mendidik perilaku siswa dan memberi efek jera bagi siswa.¹⁴⁶ Dalam penelitian ini, hukuman juga memberi efek jera untuk siswa, saking seringnya mendapat hukuman, siswa mengaku malu dan lelah ketika mendapat hukuman yang ada serta dapat menyita waktunya. Sehingga, pemberian hukuman dinilai penting dan paling efektif dilakukan untuk mengurangi perilaku merokok konseli.

¹⁴⁵ Defi Astriani, 7.

¹⁴⁶ Bambang Putranto, *Tips Menangani Siswa Membutuhkan Perhatian Khusus* Yogyakarta: Diva Press, 2015), 70.

2) Perjanjian atau kontrak perilaku

Menurut Gantina tujuan perjanjian atau kontrak perilaku yaitu menghilangkan atau menghapus tingkah laku *maladaptive* menjadi *adaptive* yang diinginkan konseli dan untuk merumuskan tujuan konseling.¹⁴⁷ pada penelitian ini, perjanjian atau kontrak perilaku yang dilakukan siswa dengan Guru Bk sangat berpengaruh untuk mengurangi perilaku merokok siswa yang merupakan suatu tujuan dari konseling behavior yang dilakukan oleh Konselor dengan konseli.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

¹⁴⁷ Zakky Nurul Amin, *Portofolio Teknik-Teknik Konseling: Teori Contoh dan Aplikasi Penerapan* (Semarang: UNNES Press, 2017), 35.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa proses implementasi *self management* untuk mengurangi perilaku merokok di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember sebagai berikut:

1. Faktor yang dapat mempengaruhi siswa dalam melakukan perilaku merokok terdapat dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi siswa merokok adanya rasa penasaran yang tinggi dan coba-coba. Meskipun awalnya siswa takut untuk melakukannya karena ada rasa penasaran yang tingginya semakin menggebu-gebu kemudian siswa mulai coba-coba. Hal ini didasari karena sering melihat dilingkungan orang sekitar merokok sehingga faktor internal mulai muncul dan perilaku merokok dilakukan. Faktor eksternal siswa dalam melakukan perilaku merokok ada dua yaitu faktor orangtua dan teman, namun siswa lebih terpengaruh oleh temannya.
2. Dalam pelaksanaan *self management* memiliki beberapa tahap 1) Penetapan tujuan dan pemantauan diri yang dimana individu memilih tujuan perilaku yang diinginkan dengan mendiskusikan dengan guru Bk. 2) merubah lingkungan dimana individu lebih memilih lingkungan yang dapat mendukungnya untuk mengurangi perilaku merokok, contohnya tidak berkumpul dengan siswa yang melakukan pelanggaran perilaku

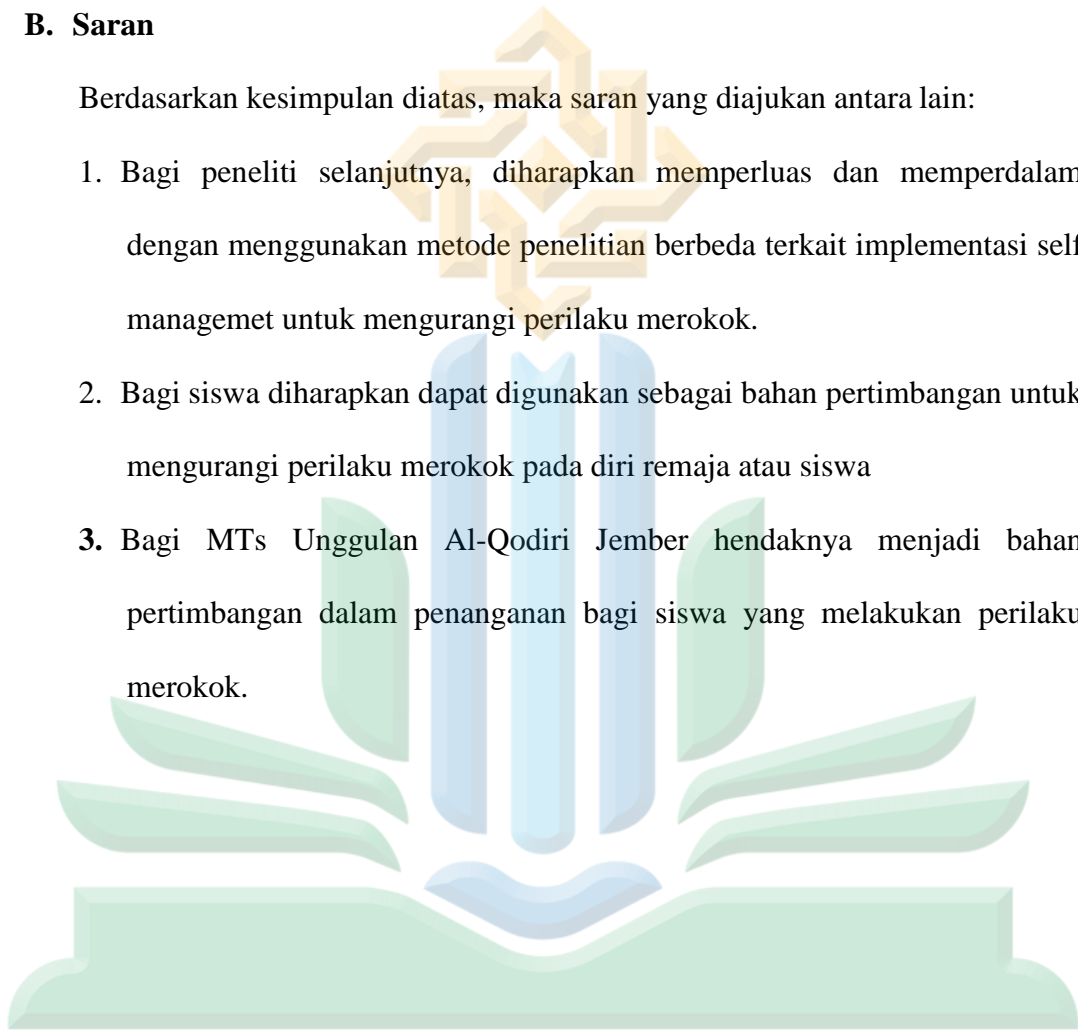
merokok. 3) Kontrak perjanjian dilakukan sesuai dengan keadaan siswa yang sudah diketahui melalui tahap assesment dan dilakukan secara tertulis sesuai dengan target 4) Mengatur penguatan dan hukuman dimana hukuman ini digunakan sebagai penguatan dari konsekuensi yang diambil oleh siswa untuk dapat mengurangi perilaku merokoknya. 5) Dukungan Sosial yang diberikan kepada siswa dapat memberikan kontribusi untuk memperkuat target perilaku. Hal ini dilakukan oleh orang-orang terdekat dan yang berpengaruh dalam kehidupannya.

3. a). Faktor penghambat siswa dalam mengurangi perilaku merokok ada dua permasalahan yaitu kurangnya motivasi dan komitmen pada siswa sehingga siswa tidak dapat mempertahankan perubahan yang sudah sesuai dengan target. b) faktor pendukung dalam pelaksanaan *self management* untuk mengurangi perilaku merokok juga memiliki beberapa poin di antaranya: 1) Tindakan tegas yang diberikan kepada siswa dapat memberikan efek jera karena siswa merasa malu dan lelah apabila mendapat hukuman. 2) Perjanjian atau kontrak perilaku dimana individu merasa ingkar apabila telah melanggar perjanjian sehingga kontrak perilaku yang dilakukan siswa dengan Guru Bk dapat menghilangkan perilaku *maladaptive* menjadi *adaptive* yang diinginkan siswa dan untuk merumuskan tujuan konseling.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran yang diajukan antara lain:

1. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan memperluas dan memperdalam dengan menggunakan metode penelitian berbeda terkait implementasi self managemet untuk mengurangi perilaku merokok.
2. Bagi siswa diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk mengurangi perilaku merokok pada diri remaja atau siswa
3. Bagi MTs Unggulan Al-Qodiri Jember hendaknya menjadi bahan pertimbangan dalam penanganan bagi siswa yang melakukan perilaku merokok.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliasari Dwi Risqi dan Zulfiana Uun,” *Hubungan antara self management dengan Perilaku Agresif Pada Siswa SMA*”, no.3 (2019), 312.
- Amin Nurul Zakky, *Portofolio Teknik-Teknik Konseling: Teori Contoh dan Aplikasi Penerapan Semarang*: UNNES Press,(2017), 35.
- Arsyad Fadillah Arizzki, “*Pengaruh bimbingan kelompok teknik self management untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa kelas XI di SMA Gita Bahana Semarang*”,Skripsi, UNNES, 2020.
- Astriani Defi, dan Rr. Siti Suminarti Fasikhah, *PMD-PS GUIDE: “Panduan Pengembangan Manajemen Diri dalam Penggunaan Smartphone”*, Latipun *Forum Psychology*, 2020, 6-7.
- Astutik Dwi Anita dan Lestari Dwi Sri, “*Teknik self management untuk mengurangi perilaku terlambat datang sekolah*”, IKIP PGRI Wates Yogyakarta, no 1, (Mei 2020).
- Ayu Dyah, “*Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (self management) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home*”, UNESA, no. 1 (2013) , 336.
- Barida Muya, Prasetiawan Hadi, “*Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP*”, Skripsi, (2018),32.
- Batbual Bringiwatty, “ *Self management untuk meningkatkan kinerja bidan*”, Indramayu, CV Adanu Abimata, 2021, 84.
- Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Quran dan terjemahan* Bandung: Marwah, 2018, 48.
- Dinas kesehatan Kota Yogyakarta, “*Hidup Sehat Tanpa Rokok*”, Yogyakarta, (2014), 4.
- Elvina Novra Siska, “*Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif*,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, no. 2 (September, 2019), 136.
- Fahmi Zul Jihan, “*Teknik Self Management sebagai Upaya Mereduksi Gaya Hidup Hedonis Siswa SMA, jurnal pendidikan*”, no. 10 (2019), 1409.
- Halidi Risna, “*Jumlah Perokok di Indonesia Bertambah 8 Juta Jiwa dalam 10 Tahun Terakhir*,” (April 2022)

- Hartono dan Soedarmadji Boy, *Psikologi Konseling*”, Jakarta: Kencana Prenanda Media Group, (2012), 124.
- Herawati Anita ,”*Edukasi Bahaya Merokok Pada Kesehatan Reproduksi Pada Remaja*”, Pekalongan PT. Nasya Expanding Management, 2021.
- Jamila, Hasibuan Fauzi, dan Sri Ngayomi, Wastuti Yudha,” *Bimbingan dan Konseling untuk Studi Kasus Siswa di sekolah: Panduan dan Teori Praktis bagi Guru/Konselor di SMP*”, Skripsi, UMSU, (2020), 107.
- Khabib Ali Akhmad,” *Memanfaatan Media Sosial Bagi Pengembangan Pemasaran UMKM (Studi Deskriptif Kualitatif Pada Distro di Kota Surakarta)*”, no. 1 (september 2015) 47.
- Komalasari Gantina, Wahyuni Eka” *Teori dan Teknik Konseling* “ Jakarta, PT Indeks ,2016 ,181.
- Latif Abdul, *Gambaran Pengetahuan Perhatian, dan Sikap Mahasiswa Terhadap Media Promosi Kesehatan Berupa Gambaran di Kemasn Rokok Pada Perokok Aktif*. Skripsi, Universitas jember, 2015.
- Latipun, *Psikologo Konseling* Malang: UMM Press,(2015),97.
- Moleong Lexy J., *Metodologi Penelitian Kualitatif* “, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, (2017), 168.
- Nurrohmah, *Pengaruh Rokok Terhadap Kesehatan dan Pembentukan Karakter Manusia*, no. 01 (2014),82.
- Pujileksono Sugeng, “*Metode Penelitian Komunikasi Kualitatif*” (2016), 35.
- Purwati Putri Elsy, “*Pengaruh Merokok Pada Perokok Aktif dan Pasif Terhadap Kadar Trigilesensi*”, 2018, 4.
- Putranto Bambang, “*Tips Menangani Siswa Membutuhkan Perhatian Khusus*”, Yogyakarta: Diva Press, 2015, 70.
- Rachmad Muhamad , Thaha Mochtar Ridwan, Syafar Muhamad“, *Perilaku Merokok Remaja Sekolah Menengah Pertama*”, no.11 (Juni 2013), 503.
- Rahmat Diding, *Implementasi Kebijakan Program Bantuan Hukum Bagi Masyarakat Tidak Mampu Dikabupaten Kuningan*, no.01 (2017)
- Sa’ dia Halimatus,” *Penerapan Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja, Jurnal Ilmiah*”, No 2, (November 2016) 67-7

Sekretariat Negara Republik Indonesia, *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 28 Tahun 2013 tentang Pencantuman Peringatan Kesehatan dan Informasi Kesehatan pada Kemasan Produk Tembakau, pasal 3 ayat 1.*

Sekretariat Negara Republik Indonesia, *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor 64 Tahun 2015 tentang kawasan tanpa rokok di lingkungan sekolah, pasal 4.*

Setiyanto Dwi, "Perilaku Merokok di Kalangan Pelajar," *Jurnal Pendidikan Sosial*, no. 3 (2013) 2.

Setyani Titin Aprina, Sodik Ali Muhammad," *Pengaruh Merokok Bagi Remaja Terhadap Perilaku dan Pergaulan Sehari-sehari,*" STIKes Surya Mitra Husada, (2015)

Shodiq Ali, *Merokok dan Bahayanya*, Penerbit NEM, 2018.

Sobari Ahmad , *Pengaruh konseling kelompok dengan teknik self management terhadap penurunan perilaku merokok peserta didik kelas XI SmkN 3 Bandar Lampung 2019/2020*, Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2020.

Sodik M. Ali, M.A. " *Merokok & Bahaya*", Pekalongan, Penerbit nem, (2018), 4.

Sugiono, " *Metode Penelitian Pendekatan Kualitatif dan R&D* Bandung: Alfabeta", (2011), 218.

Sugiono, " *Metode Penelitian Pendekatan Kualitatif dan R&D* Bandung: Alfabeta", (2016) 246-252

Suwanto Insane suwanto, " *Konseling Behavior Dengan Teknik Management Untuk Membantu Kematangan Karir siswa SMK* ", Skripsi, UNNES (2016), 3.

Swarafika Ganta, " *Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral dengan Teknik Self-Management Dalam Upaya Mereduksi Perilaku Merokok Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung,*" Skripsi, IAIN Raden Intan Lampung, (2017), 4.

Tahir Andik dan Oktavina Deska, " *pendekatan konseling behavior dengan teknik self conrol untuk mengurangi kebiasaan merokok dada peserta didik di Sma Negeri 13 Bandar Lampung.*" No. 1 (Mei 2016).

Tim Penyusun Uin Jember, *pedoman penulisan karya ilmiah*, jember 2020, 45

- Trifena Rulia, Istahayu Iip dan Slamet Fitriyadi, "*Layanan konseling kelompok menggunakan teknik self management untuk mengurangi perilaku merokok siswa di SMP Negeri 1 Teriak*" ,no.2 (September, 2020).
- Wahyuningsih Dewi Diana, "*Panduan untuk Konselor Teknik Self Management dalam Bingkai Konseling Cognitif Behavior untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP*", Skripsi Gorbogan: CV. Sarnu Untung, 2020, 4.
- Waluyo Bagja, *Sosiologi: "Menyelami Fenomena Sosial di Masyarakat"* Bandung: PT. Setia Purna Inves, 2017, 73.
- Wati Sitti Hasna, *Dampak merokok Terhadap Sosial Remaja*, no. 2,(2018), 506.
- Wibowo Agus Made dan Widyatuti, "*Pesan Gambar Dibungkus Rokok dengan Perilaku Merokok pada Siswa SMA,*" no. 3 (2018), 106.
- Wibowo Andey Febri dan Christiana Elisabeth, "*Penerapan Startegi Self Management untuk Mengurangi Frekuensi Merokok pada Siswa Kelas VIII di Smp Negeri 16 Surabaya,*" no. 2, (April 2016): 2.
- Wulandari Sri: "*Pengetahuan Siswa Remaja tentang Bahaya Merokok di SMP Negeri 2 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu,*" no.2 (2017) 179.
- Yusnia Ita, "*Meningkatkan Sikap Tidak Merokok Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Model PBL,*" No. 2, (Mei 2015), 36.
- Yusra Yahya, "*Persepsi Perokok dalam Menanggapi Label Peringatan Bahaya Merokok*" Skripsi, IAIN Ambon, (2020), 3.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anisatus Sholehah
NIM : D20173026
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dai siapapun..

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa aksaan dari siapapun.

Jember, 21 september 2022

Saya yang menyatakan

ANISATUS SHOLEHAH

NIM D20173026

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

MATRIK PENELITIAN

Judul	Variabel	Sub variabel	Indikator	Sumber data	Metode penelitian	Fokus penelitian
Implementasi <i>self management</i> untuk mengurangi pecandu rokok di MTs Al-Qodiri Jember	<i>self-managemen t</i>	<ol style="list-style-type: none"> Penetapan tujuan dan pemantauan diri (<i>goal setting dan self monitoring</i>) Manipulasi faktor penyebab (<i>attecende manipulation</i>) Kontrak perilaku (<i>behavior contracting</i>) Pengatur penguat dan hukuman (<i>arranging reinforcers and punishers</i>) Dukungan sosial (<i>Social Support</i>) 	<ol style="list-style-type: none"> Membuat tujuan yang jelas. Mencatat sebuah target <ol style="list-style-type: none"> Merubah lingkungan. <ol style="list-style-type: none"> dokumen tertulis mengatur konsekuensi <ol style="list-style-type: none"> penguatan diri motivasi kepada diri <ol style="list-style-type: none"> memperkuat target perilaku Menambah kenikmatan saat minum kopi menyenangkan perasaan kenikmatan yang spesifik perokok pipa <ol style="list-style-type: none"> cemas marah gelisah 	<ul style="list-style-type: none"> - guru BK - siswa - kepala sekolah - waka kurikulum <ul style="list-style-type: none"> -Dokumentasi -Kepustakaan - Sekolah 	<ol style="list-style-type: none"> Pendekatan Penelitian: <ul style="list-style-type: none"> - Kualitatif Jenis Penelitian: <ul style="list-style-type: none"> - deskriptif Lokasi Penelitian: <ul style="list-style-type: none"> - MTs Unggulan Al-Qodiri jember Pengumpulan Data: <ul style="list-style-type: none"> - Observasi - Wawancara - Dokumentasi Uji keabsahan data: <ol style="list-style-type: none"> triangulasi data tiangulasi teknik Tekhnik analisis data menggunakan: <ol style="list-style-type: none"> Data reduksi Penyajian data kesimpulan 	<ol style="list-style-type: none"> Bagaimana faktor penyebab perilaku merokok siswa di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember? Bagaimana Proses pelaksanaan konseling behavioral <i>self management</i> untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa MTs Unggulan Al-Qodiri Jember? Bagaimana faktor pendukung dan penghambat implementasi <i>self management</i> dalam mengurangi perilaku rokok pada siswa di Mts Unggulan Al-qodiri jember?
	Perilaku merokok	<ol style="list-style-type: none"> Perilaku merokok dipengaruhi perasaan positif Perilaku merokok dipengaruhi perasaan negatif 				

PEDOMAN WAWANCARA

A. Bagaimana faktor penyebab siswa melakukan perilaku merokok di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember?

1. Bagaimana faktor penyebab perilaku merokok?
2. Bagaimana faktor internal dalam mempengaruhi perilaku merokok?
3. Bagaimana faktor eksternal dalam mempengaruhi perilaku merokok?

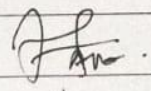
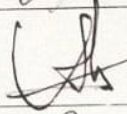
2. Bagaimana pelaksanaan konseling behavior melalui teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember?

1. Bagaimana pendekatan yang digunakan untuk mengetahui teknik yang akan dipilih?
2. Bagaimana proses penetapan tujuan?
3. Bagaimana saat pelaksanaan self management?
4. Bagaimana proses penetapan tujuan serta pemantauan diri terhadap siswa?
5. Bagaimana proses perjanjian yang dilakukan siswa dengan guru Bk?
6. Bagaimana proses penentuan hukuman?
7. Bagaimana proses merubah lingkungan siswa?
8. Bagaimana dukungan sosial yang diberikan kepada siswa?

9. Bagaimana faktor penghambat dan pendukung siswa untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa di MTs Unggulan Al-Qodiri Jember?

1. Apa yang mendukung dalam mengurangi perilaku merokok?
2. Apa yang menghambat dalam mengurangi perilaku merokok?

Jurnal Kegiatan Penelitian

No	Hari/ tanggal kegiatan	Jenis kegiatan	Tanda tangan
1	Jum'at, 11 maret 2022	Mengantar surat izin penelitian	
2	Jum'at, 11 maret 2022	Wawancara bapak Eko Mulyadi selaku Waka kurikulum dan sebagai tangan kanan Kepala Sekolah Mts Unggulan Al-Qodiri Jember	
3	Sabtu, 04 juni 2022	Wawancara bapak Maulid Tresno Adi, S.Pd sebagai guru Bk	
4	Sabtu, 04 juni 2022	Wawancara bapak Misbahul Ulum, S.Pd sebagai guru Bk	
5	Selasa, 09 juni 2022	Wawancara kepada Firman Maulana selaku siswa yang merokok	
6	Selasa, 09 juni 2022	Wawancara kepada Muhamad Devas Sofyan selaku siswa yang merokok	
7	Sabtu, 04 juni 2022	Wawancara kepada Salman Alfarisi selaku siswa yang merokok	

Kepala sekolah

MTs unggulan Al-Qodiri Jember


Imini Mufidah

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mengli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: <http://dakwah.uinkhas.ac.id/>

Nomor : B. 1220 /Un.22/6.a/PP.00.9/ 03 /2022

11 maret 2022

Lampiran : -

Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

Kepala sekolah

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Anisatus Sholehah

NIM : D20173026

Fakultas : Dakwah

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Semester : X (sepuluh)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama ± 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Implementasi self management untuk mengurangi perilaku merokok siswa di Mts Unggulan Alqodiri Jember"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

J E M B E R



An. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik

Siti Raudhatul Jannah



**YAYASAN AL-QODIRI JEMBER
MADRASAH TSANAWIYAH AL-QODIRI I**

Jalan Manggar Nomor. 139 A Gebang-Patrang-Jember 68117

Telepon 0331-4430806

E-mail : mts.alqodiri1jbr@gmail.com

Nomor : 0281/Mts.13.32.555/PP.00.5/09/2022

04 Oktober 2022

Perihal : Surat Keterangan Selesai Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Hj. Ilmi Mufidah, S.Pd.I

Jabatan : Kepala MTs Al Qodiri I Jember

Menerangkan bahwa :

Nama : Anisatus Sholehah

NIM : D20173026


Program Studi : Bimbingan Dan Konseling Islam

Judul Penelitian : Implementasi Self Manajemen Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Pada Siswa di MTs. Unggulan Al Qodiri I Jember

benar-benar telah melakukan penelitian di lembaga kami sejak 11 Maret sampai 04 Oktober 2022

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Kepala
MTs. Al Qodiri I Jember


Ilmi Mufidah

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran Dokumentasi



Selasa, 09 juni 2020

Wawancara siswa Firman Maulan selaku siswa merokok



Selasa, 09 juni 2020

Wawancara siswa Salman Alfarisi selaku siswa merokok



Selasa, 09 juni 2020

Wawancara siswa Muhamad devas sofyan selaku siswa merokok



Selasa, 04 juni 2020
Wawancara siswa bapak Maulid Tresno Adi S,Pd. selaku siswa merokok



Dokumentasi dengan seluruh guru Bk



Dokumentasi buku saku kejujuran siswa.

BIODATA PENULIS



Nama : Anisatus Sholehah
NIM : D20173026
Tempat, Tanggal Lahir : Jember, 31 Juli 1999
Prodi / Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Alamat : Jl.Hasanudin, Rt 01 Rw 05, Dsn Krajan Selatan,
Gading Rejo, Umbulsari, Jember, Jawa Timur
E-mail : anisatussholehah99@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri 1 Sumberagung Lempuing (2005-2008)
2. SD Negeri 2 Gadingrejo (2008-2011)
3. Madrasah Tsanawiyah Negeri Umbulsari (2013-2015)
4. Sekolah Menengah Kejuruan (2015-2017)
5. Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember (2017-sekarang)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R