

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan upaya yang dilaksanakan untuk meningkatkan pembinaan dan pengembangan peserta didik agar mampu mengembangkan potensi di dalam dirinya dan memiliki pemahaman terhadap suatu hal yang dapat membuatnya berpikir secara sistematis. Dengan kata lain, pendidikan adalah upaya mendasar yang dilakukan secara terstruktur untuk menciptakan lingkungan belajar yang memungkinkan peserta didik mengoptimalkan perkembangan potensi mereka. Dengan adanya pendidikan, manusia dapat dibina menuju arah yang sejalan dengan norma-norma dan budaya yang ada di dalam masyarakat.

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting terhadap kehidupan manusia. Melalui pendidikan, manusia dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya baik dari segi pengetahuan, keterampilan, maupun tingkah laku. Hal ini sesuai dengan UU No. 20 tahun 2003 yang mengungkapkan bahwa pendidikan merupakan upaya yang disengaja dan terstruktur untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang memungkinkan peserta didik untuk mengembangkan diri mereka dalam aspek moral, keimanan, ketaqwaan, pengetahuan, dan keterampilan.¹

Pendidikan merupakan bagian dari suatu proses pembelajaran. Sebagai bagian dari proses pembelajaran, pendidikan merupakan sebuah tempat untuk memberikan bimbingan dan pembinaan terhadap potensi yang dimiliki individu yang sedang dalam masa perkembangan menuju kedewasaan yang optimal.² Di dalam dunia pendidikan, pastinya akan ditemukan berbagai macam permasalahan peserta didik mulai dari masalah kecil sampai masalah yang besar. Biasanya permasalahan tersebut terjadi pada peserta didik yang menginjak masa remaja.

Masa remaja adalah masa yang penuh gejolak emosi dan ketidakseimbangan, informasi global yang diterima oleh remaja sangat cepat dan tanpa ada penyaringan pada dirinya sehingga banyak remaja mengembangkan perilaku yang menyimpang dari norma-norma umum

¹ Lalu. M. Sukri, "Pengaruh Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavior Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Perilaku Membolos Di SMA 1 Suralaga," *Jurnal Konseling Pendidikan* 4, No. 2 (2020): 55–64.

² Ani Devisafitri, "Konseling Individu Melalui Teknik *Self Management* Dalam Mereduksi Perilaku Merokok Siswa Di SMP Bina Desa Tulang Bawang Barat", *Skripsi* (Fakultas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2023), 3.

atau berbuat semaunya sendiri yang dapat mengganggu atau merugikan diri sendiri dan orang lain.³

Ketika seorang anak mendekati masa pubertas dan remaja, salah satu perubahan paling nyata dalam hidupnya adalah timbulnya indikator perilaku yang tidak diinginkan. Ada banyak permasalahan yang timbul dipertumbuhan dari remaja. Tahap perkembangan remaja sering terlihat sebagai masa yang sulit, yaitu sulit mengendalikan diri. Salah satunya para remaja sulit untuk mengendalikan diri dalam perilaku merokok.⁴ Orang dewasa dan bahkan anak kecil yang masih bersekolah mungkin menderita akibat merokok.

Merokok merupakan suatu kebiasaan yang memberikan kesenangan bagi perokok, namun juga dapat menimbulkan dampak negatif pada orang lain di sekitar perokok. Banyak remaja dari sekolah menengah pertama (SMP) hingga sekolah menengah atas (SMA) dilaporkan mulai bereksperimen atau coba-coba dengan merokok. Kebanyakan dari mereka adalah pelajar senior, dan mereka sering merokok saat istirahat atau sepulang sekolah. Untuk membeli rokok dan merokok di luar sekolah, mereka bekerja sama saling patungan. Biasanya, mereka merokok di belakang sekolah atau di tempat nongkrong mereka. Karena takut disakiti, peserta didik yang mengetahui hal tersebut takut untuk melaporkannya ke pihak sekolah.⁵

Berdasarkan prasarvey yang dilakukan peneliti di MA Sabilul Ulum Jepara, banyak peserta didik yang menunjukkan perilaku merokok saat berada di luar sekolah. Hal ini terlihat dari banyaknya peserta didik yang merokok di tempat parkir luar gerbang sekolah sebelum atau sesudah kegiatan belajar mengajar berlangsung. Selain itu, diketahui bahwa peserta didik membawa rokok ke dalam kelas dan berkumpul di kantin untuk merokok saat istirahat serta sejumlah peserta didik yang meminta izin kepada guru untuk pergi ke kamar mandi guna buang air kecil. Namun sekembalinya mereka ke kelas, para peserta didik berbau seperti baru saja menyalakan rokok. Selain

³ Ahmad Sobari, "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Penurunan Perilaku Merokok Peserta Didik Kelas XI SMKN 3 Bandar Lampung 2019/2020", *Skrpsi* (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2020), 104.

⁴ Khilman Rofi Azmi, "The Effectiveness of Behavioral Counseling Services With Self Management Techniques To Reduce Aggressive Behavior," *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling* 9, no. 1 (2022): 97–108.

⁵ FEBRI; Christiana ANDEY WIBOWO Elisabeth, "Penerapan Strategi Self-Management Untuk Mengurangi Frekuensi Merokok Pada Siswa Kelas VIII Smp Negeri 16 Surabaya," *Jurnal BK UNESA* 0, no. 2 Vol 6, No 2 (2016): 0–9.

itu, sejumlah peserta didik tergolong sering tidak masuk atau bolos pada waktu tertentu hanya karena merokok.

Penyataan guru BK yang menjelaskan bahwa mayoritas peserta didik laki-laki di MA Sabilul Ulum Jepara pernah merokok di sekolah semakin mendukung poin yang telah dikemukakan sebelumnya. Peserta didik yang melakukan hal ini niscaya akan mendapatkan kualitas pendidikan yang kurang, bahkan lebih buruk.

Banyaknya peserta didik MA Sabilul Ulum yang merokok di sekolah karena berbagai alasan, antara lain tidak adanya pengawasan guru bimbingan dan konseling, adanya lapak-lapak kecil di area parkir yang menjual produk rokok kepada peserta didik, dan adanya rumah-rumah di depan dan samping sekolah yang menjual rokok dari pagar sekolah. Banyaknya peserta didik yang merokok, khususnya di MA Sabilul Ulum Jepara, hanya menganggapnya sebagai hobi yang menyenangkan dan tidak mempertimbangkan risiko kesehatan.⁶

Perilaku merokok yang dilakukan peserta didik di sekolah harus diatasi oleh pihak-pihak yang berwenang di dalam sekolah, yaitu guru mata pelajaran, wali kelas, atau guru bimbingan dan konseling (BK). Bimbingan dan konseling memainkan peranan penting dalam proses pendidikan dan merupakan elemen yang vital di sekolah sejajar dengan kurikulum dan manajemen pendidikan. Dalam konteks ini, sebuah program pendidikan yang efektif adalah yang mengintegrasikan rencana bimbingan dan konseling yang terencana dan sesuai dengan keadaan di sekolah. Program bimbingan dan konseling yang terencana dan realistik adalah yang didasarkan pada kebutuhan peserta didik di sekolah, bukan pada kebutuhan guru atau atasan di pusat.⁷

Peranan Guru BK sangat penting untuk mengembangkan kepribadian peserta didik karena Guru BK dapat memberikan layanan yang berbeda untuk setiap individu yang disesuaikan dengan permasalahan yang dihadapinya. Layanan di dalam bimbingan dan konseling antara lain layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan konseling individu, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, layanan konsultasi, dan layanan mediasi.⁸ Semua layanan di dalam bimbingan dan konseling tersebut sebagai upaya yang

⁶ Nur Sayyidah (Guru Bimbingan dan Konseling di MA Sabilul Ulum Jepara), wawancara oleh peneliti pada 5 November 2022

⁷ Sofyan S Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek* (Bandung: CV Alfabeta, 2019), 45.

⁸ Ramlah, "Pentingnya Layanan Bimbingan Konseling Bagi Peserta Didik," *Jurnal Al-Mau'izhah* 1, no. 1 (2018): 60–76.

dilakukan Guru BK untuk membantu peserta didik atau konseli dalam pengembangan, pemahaman, dan penyelesaian masalah yang dihadapinya.

Salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dapat diberikan oleh Guru BK kepada peserta didik yang merokok adalah layanan konseling behavioral. Konseling behavioral atau konseling kelompok merupakan layanan yang ditawarkan oleh bimbingan dan konseling dalam lingkungan pendidikan formal, Layanan konseling behavioral adalah layanan yang digunakan dalam penyelidikan ini. Konseling perilaku didasarkan pada gagasan bahwa orang dapat mempelajari perilaku baru yang lebih baik untuk menggantikan perilaku lama yang buruk, dan bahwa orang dapat bertindak adil dan salah secara moral. Gerald Corey mendefinisikan terapi perilaku sebagai pemecahan masalah yang menekankan keterampilan penalaran, evaluasi, dan pengambilan keputusan.⁹

Konseling behavioral, menurut W.S. Winkel, memberikan penekanan yang kuat pada hubungan dan interaksi antara pemikiran dan akal sehat, perasaan dan perilaku, serta pola pikir yang mengarah pada perubahan perilaku dan emosional.¹⁰ Sedangkan Tohirin, mengartikan konseling behavioral sebagai suatu proses di mana konselor membantu klien mengembangkan kepribadiannya dengan membantunya menjadi orang yang mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial sesuai dengan standar yang relevan.¹¹ Berdasarkan definisi para ahli, konseling behavioral dapat didefinisikan sebagai hubungan profesional di mana seorang konselor bekerja dengan seorang konseli untuk mengatasi masalah melalui bantuan khusus sehingga konseli dapat tumbuh dan menjadi versi dirinya yang lebih baik.

Dalam memberikan layanan konseling behavioral, guru bimbingan dan konseling pada hakikatnya ingin kliennya mampu memahami siapa dirinya, lingkungannya, permasalahannya, kelebihan dan kekurangannya, serta cara mengatasi kesulitan. Layanan konseling behavioral pada dasarnya berupaya untuk menyelesaikan masalah konseli.¹² Hal ini tidak lepas dari tugas guru bimbingan dan

⁹ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (9t Ed)* (Chengage Learning, 2009), 78.

¹⁰ Winkel W.S. *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Media Abadi, *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan* (Media Abadi, 2005), 364.

¹¹ Thohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), 257.

¹² Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Program Bimbingan Dan Konseling Sekolah* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2000), 164.

konseling, yang berperan sebagai pendidik yang mempunyai kewenangan, hak, dan kewajiban penuh dalam memberikan bimbingan dan konseling kepada sejumlah peserta didik.

Dalam menyelenggarakan layanan konseling behavioral, diperlukan suatu teknik yang tepat untuk digunakan Guru BK dalam mengatasi perilaku merokok peserta didik. Beberapa teknik dalam konseling behavioral antara lain teknik *assertive training*, desensitisasi sistematis, *aversion therapy*, teknik modeling, *homework* dan teknik *self management*.¹³ Dalam kaitannya dengan hal ini, peneliti mencoba melakukan layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk membantu mengurangi perilaku merokok peserta didik.

Pelajar harus mengubah perilaku dan tingkat kesadarannya untuk mengurangi kebiasaan merokok. Penggunaan layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* merupakan salah satu layanan yang dapat digunakan untuk mengurangi kebiasaan merokok. Manajemen diri dapat digunakan untuk mengatasi masalah dalam hubungan, menyakiti orang lain, dan menargetkan perilaku, baik verbal maupun nonverbal.¹⁴ Peran Guru BK dalam konseling behavioral teknik *self management* hanya sebatas sebagai sumber ide, fasilitator dalam pembuatan program, dan sumber motivasi bagi peserta didik.

Teknik manajemen diri atau *self management* adalah strategi untuk mengubah perilaku atau kebiasaan seseorang melalui pengendalian diri dan aktivitas, pengaturan, atau pemantauan yang memberi penghargaan pada diri sendiri.¹⁵ Hal ini bertujuan agar dengan menggunakan strategi manajemen mandiri, peserta didik dapat mengatur, memantau, dan menilai dirinya sendiri guna membawa perubahan. Teknik *self management* bertujuan untuk mengendalikan perilaku sehingga seseorang dapat mengendalikan diri sendiri, terlepas dari apakah sedang mengalami masalah dengan orang lain atau dengan dirinya sendiri. Manfaat dari *self management* dapat mencakup perbaikan perilaku atau kebiasaan.¹⁶

¹³ Muhammad Syahrul and Nur Setiawan, *Konseling Teori Dan Aplikasinya* (Sulawesi Selatan: Aksara timur, 2020), 24.

¹⁴ Binti Khusnul Khotimah, "Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Self-Kelas Viii Di Smp Wiyatama Bandar Lampung," *Skripsi* (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018), 1-103.

¹⁵ Aini Rizki Setyoisanti dan Cindy Asli Pravesti, "Efektivitas Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa Kelas Xi-Ips 2 Sma Negeri 1 Kedamean Gresik," *Jurnal Konseli Indonesia* 7, no. 2 (2022): 55–69

¹⁶ Ozy Asmawati, "Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik Kelas VIII

Beberapa penelitian hasil sebelumnya pernah membahas tentang mengurangi perilaku merokok peserta didik menggunakan konseling kelompok behavior dengan teknik *self management*. Dimana pada perilaku merokok, penelitian Rifqi Aini Mawaliyah dan Titin Indah Pratiwi mengatakan Siswa belum memberikan dampak yang signifikan terhadap solusi kebiasaan merokok secara keseluruhan, sesuai dengan hasil konseling kelompok tentang pendekatan manajemen diri untuk meminimalkan perilaku merokok. Di sisi lain, siswa yang menjadi fokus penelitian ini mampu mengurangi kebiasaan merokoknya dengan menggunakan teknik manajemen diri. Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Helda Puspitasari, Emi Wuri Wuryaningsih, dan Ahmad Rifai menunjukkan bahwa perilaku merokok remaja yang diberikan pelatihan manajemen diri (*self management*) seluruh responden mengalami penurunan konsumsi rokok sedangkan perilaku merokok remaja yang tidak diberikan pelatihan manajemen diri terdapat 2 responden mengalami penurunan konsumsi rokok, 3 responden tidak mengalami mengalami perubahan, dan 10 responden mengalami peningkatan jumlah rata-rata konsumsi rokok. Penelitian yang dilakukan oleh Ganta Swarafika terdapat penurunan perilaku merokok peserta didik setelah dilaksanakan konseling kelompok behavioral dengan teknik *self management*. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Rulia Trifena, Iip Istirahayu, dan Slamet Fitriyadi bahwa strategi manajemen diri yang dipadukan dengan layanan konseling kelompok mampu menurunkan intensitas merokok di kalangan pelajar. Manajemen diri memungkinkan orang untuk berhasil membuat keputusan sendiri dan memberikan bimbingan bila diperlukan.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa untuk mengurangi perilaku merokok peserta didik, konselor perlu membantu konselinya dalam mengurangi perilaku merokok dengan layanan dan teknik yang tepat. Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai **“Pengaruh Konseling Behavioral Teknik *Self Management* Terhadap Perilaku Merokok pada Usia Sekolah di MA Sabilul Ulum Jepara”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan tersebut, maka permasalahan penelitian pada hal ini dapat dirumuskan yaitu:

1. Bagaimana pengaruh konseling behavioral dengan teknik *self management* terhadap perilaku merokok peserta didik kelas XII IPS 3 di MA Sabilul Ulum Jepara?
2. Apakah ada perbedaan dari *pre-test* ke *post-test* terhadap perilaku merokok peserta didik kelas XII IPS 3 dalam konseling behavioral teknik *self management* di MA Sabilul Ulum Jepara?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, maka dapat diperoleh tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Menganalisis pengaruh konseling behavioral teknik self management terhadap perilaku merokok peserta didik di MA Sabilul Ulum.
2. Menganalisis perbedaan *pre-test* dan *post-test* perilaku merokok peserta didik dalam konseling behavioral teknik *self management*.

D. Manfaat Penelitian

Dari tujuan di atas maka dapat diambil sebuah manfaat, adapun manfaatnya sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Temuan penelitian ini dikutip sebagai bukti bahwa layanan konseling behavioral yang dikombinasikan dengan teknik *self management* dapat membantu peserta didik menghadapi masalah. Dalam hal ini, menurunkan perilaku merokok di kalangan peserta didik di MA Sabilul Ulum Jepara.

2. Secara Praktisi

1. Bagi Madrasah

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan informasi kepada madrasah tempat penelitian ini berlangsung mengenai pengaruh konseling behavioral dengan teknik *self management* terhadap perilaku merokok peserta didik.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Dari hasil penelitian ini diharapkan mampu dijadikan sumbangan pemikiran dan pertimbangan bagi Guru Bimbingan dan Konseling dalam mengembangkan pengetahuan dengan menerapkan konseling behavioral dengan teknik *self*

management untuk membantu mengurangi perilaku merokok peserta didik di MA Sabilul Ulum Jepara.

3. Bagi Peserta Didik

Peneliti mempunyai harapan besar dari hasil penelitian ini yaitu dengan adanya layanan ini, peserta didik dapat menerapkan dan mengamalkan kepada siapapun untuk kedepannya. Serta memberikan contoh kepada peserta didik yang lain untuk melakukan kebiasaan yang baik seperti, tidak merokok bagi yang belum pernah merokok dan mengurangi perilaku merokok bagi yang sudah perokok aktif di MA Sabilul Ulum Jepara.

E. Sistematika Penelitian

Tujuan dari sistematika penulisan pada penelitian ini bertujuan untuk memberikan penjelasan secara sistematis dan ilmiah agar setiap bagian dari penelitian mudah dipahami. Struktur, kajian disistematisasi menjadi bab-bab tertentu yang dihubungkan antar bab, dan sistem penulisan yang digunakan dalam kajian ini untuk membuat pembahasan secara detail adalah sebagai berikut:

1. Bagian awal terdiri cover, pengesahan, abstrak, motto, persembahan, pedoman transliterasi arab-latin, kata pengantar dan daftar isi.
2. Bagian isi, meliputi:

Pada bagian ini memuat tiga bab dan antara bab saling berkaitan karena memiliki kesatuan yang utuh, ketiga bab tersebut adalah sebagai berikut:

BAB I : PENDAHULUAN

Bab I menjelaskan latar belakang permasalahan ilmiah yang dihadapi dan pandangan pemecahannya, merumuskan masalah dalam penelitian dan merumuskan tujuan dilakukannya penelitian, serta menjelaskan manfaat setelah penelitian selesai.

BAB II : LANDASAN TEORI

Bab II menjelaskan berbagai referensi, termasuk literatur yang diperlukan untuk mendukung teori penelitian dan deskripsi kerangka dan pemikiran penelitian. Bab kedua juga memuat hasil asumsi sementara atau hipotesis penelitian.

BAB III : METODE PENELITIAN

Bab III menjelaskan secara keseluruhan metode penelitian yang digunakan dalam hal jenis dan prosedur, serta setting penelitian yang digunakan,

menentukan populasi dan sampel penelitian, merumuskan rencana penelitian dan definisi operasional, menentukan validitas dan reliabilitas instrumen dan memperoleh data. Teknik pengumpulan dan teknik analisis data.

BAB IV : HASIL PENELITIAN

Bab IV membahas tentang hasil penelitian dan pembahasan yang berisi diantaranya gambaran objek penelitian, analisis data dan pembahasan.

BAB V : PENUTUP

Bab V yang didalamnya berisi tentang simpulan dan saran.

3. Pada bagian akhir terdiri daftar pustaka dan lampiran-lampiran

