

BAB II LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Konseling Behavioral

a. Pengertian Konseling Behavioral

Menurut perspektif behavioral, perilaku seseorang dibentuk oleh interaksinya dengan lingkungannya, yang membentuk kepribadiannya. Hal ini memungkinkan terjadinya manipulasi perilaku dan penciptaan lingkungan belajar baru. Dalam metode ini, konselor sering kali lebih berperan sebagai instruktur, panutan, dan spesialis dalam diagnosis perilaku dan mengembangkan rencana pengobatan untuk masalah perilaku tertentu. Corey menyatakan bahwa tujuan utama perilaku adalah untuk meningkatkan dan mempertahankan perilaku yang diinginkan, menghilangkan perilaku maladaptif, dan memperoleh perilaku baru.¹⁷ Perilaku menyimpang dapat dimodifikasi dengan mengubah kondisi lingkungan yang menguntungkan yang sengaja diciptakan untuk mendorong perilaku yang positif.

Winkel berpendapat bahwa perubahan perilaku harus dicoba melalui proses belajar atau pembelajaran kembali yang terjadi selama sesi konseling. Dengan kata lain, proses konseling pada hakikatnya dipandang sebagai proses pembelajaran juga. Di sini proses pembelajarannya menggunakan bantuan konselor untuk mengubah perilaku seseorang. Pada akhirnya, konseli mungkin akan terbiasa dengan perilaku adaptifnya sendiri, bahkan tanpa adanya konseling berkelanjutan.

Beragamnya perilaku konseli menjadi fokus utama teknik konseling behavioral. Seseorang sering kali menghadapi tantangan sebagai akibat dari perilaku yang menyimpang dari atau melampaui normal. Konselor yang berorientasi perilaku bekerja dengan klien untuk membantu mereka menyesuaikan atau menghentikan perilaku berlebihan atau untuk mempelajari cara berperilaku baru yang sesuai.¹⁸

¹⁷ Arintoko, *Wawancara Konseling Di Sekolah* (Yogyakarta: C.V Andi Offset, 2011), 34.

¹⁸ Andi Thahir and Deska Oktaviana, "Pendekatan Konseling Behavior Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Peserta Didik Di SMA Negeri 13 Bandar Lampung," *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 3, no. 1 (2017): 29–40.

Dari pernyataan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral merupakan proses interaktif yang membantu orang mengatasi kesulitan atau permasalahan dalam hidupnya. Seorang klien dan konselor berpartisipasi dalam proses konseling behavioral. Untuk membantu klien mengatasi masalahnya, metode konseling behavioral membahas permasalahan klien secara mendalam (aspek esensial), luas, dan spesifik. Perilaku klien mendapat perhatian lebih besar dalam konseling behavioral. Berikut ini adalah ayat-ayat yang menjadi landasan bimbingan dan konseling:

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ
عَنِ الْمُنْكَرِ ۗ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

Artinya:

“Dan hendaklah di antara kamu ada segolongan orang yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar. Dan mereka itulah orang-orang yang beruntung”. (Q.S. Al-Imran ayat 104).¹⁹

Penjelasan perintah pada Q.S. Al-Imran ayat 104 ditemukan dalam tafsir Al-Mishbah. Surat Al-Imran ayat 104 membahas tentang bimbingan dan konseling. *Al-Khair* dikaitkan dengan ajakan, *Al-Ma`ruf* dikaitkan dengan perintah untuk melakukan, dan *Al-Munkar* dikaitkan dengan larangan. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa Al-Qur'an dan Sunnah, yang menjadi sumber nasehat bagi umat Islam di seluruh dunia, merupakan landasan bimbingan dan konseling Islam.²⁰

b. Tujuan Konseling Behavioral

Tujuan konseling behavioral adalah membantu klien dan konselor mengambil kesimpulan tentang bagaimana mengatasi masalah klien. Dengan memberikan layanan konseling perilaku di sekolah, pertumbuhan mental anak diyakini akan membawa perubahan pada pandangan dan perilakunya. Berikut ini adalah tujuan layanan konseling behavioral:

¹⁹ Qur`an Kemenag, *Lajnah PentashihanMushaf Al-Qur`an Gedung Bayt Al-Qur`an & Museum Istiqlal Lajnah PentashihanMushaf Al-Qur`an Gedung Bayt Al-Qur`an & Museum Istiqlal, Pustaka Lajnah* (Jakarta Timur: Pustaka Lajnah, 2022).

²⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Peran, Kesan Dan Kesenian Al-Qur`an* (Jakarta: Lentera Hati, 2008), 40.

1) Tujuan Umum

Tujuan umum konseling behavioral adalah membantu klien menemukan solusi atas masalahnya. Masalah yang dihadapi klien terdiri dari sesuatu yang tidak disukai konseli tentang dirinya, sesuatu yang ingin mereka singkirkan, sesuatu yang mungkin merugikan atau menghalangi. Beban konseli akan dikurangi, keterampilannya akan ditingkatkan, dan potensinya akan diwujudkan melalui proses konseling.²¹

2) Tujuan Khusus

- a) Konseli yang menerima layanan konseling behavioral mampu memiliki pemahaman yang lebih menyeluruh dan mendalam terhadap permasalahan yang dihadapinya (fungsi pemahaman).
- b) Perlunya peningkatan pemahaman isu guna mencapai pengentasan masalah (fungsi pengentasan).
- c) Landasan pemahaman dan pengentasan adalah pelestarian dan pengembangan potensi diri konseli serta berbagai aspek baik yang terdapat dalam diri konseli (fungsi pemeliharaan dan pengembangan).
- d) Mencegah timbulnya permasalahan baru (fungsi pencegahan).²²

c. Tahapan-Tahapan Konseling Behavioral

Proses pemberian layanan konseling behavioral memiliki beberapa tahapan yang perlu diselesaikan. Pendahuluan atau pengantaran, penyelidikan atau penjajakan, interpretasi atau penafsiran, intervensi atau pembinaan, dan inspeksi atau penilaian adalah tahapannya.²³

1) Tahap Pengantar

Pada awal pembukaan, fase ini digunakan untuk interaksi antara konselor dan konseli, khususnya untuk saling mengenal.

2) Tahap Penjajakan

Fase ini dimaksudkan untuk mengidentifikasi permasalahan apa saja yang dialami konseli.

²¹ Muhammad Husni, "Layanan Konseling Individual Remaja; Pendekatan Behaviorisme," *Jurnal Al-Ibrah* 2, no. 2 (2017): 56–78.

²² Muya Barida and Sutamo Sutamo, "Pengembangan Instrumen Evaluasi "Self Evaluation" Dan "Peer Evaluation" Layanan Konseling Individual Di Sekolah Bagi Konselor," *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 4, no. 2 (2016): 100–117.

²³ Prayitno, *Konseling Profesional Yang Berhasil* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2017), 31.

3) Tahap Penafsiran

Fase ini adalah saat dibutuhkan analisis yang lebih menyeluruh terhadap data dan informasi yang diperoleh selama tahap penjajakan.

4) Tahap Pembinaan

Ini adalah tahap yang akan membantu mengarahkan atau menavigasi pada kenyataan.

5) Tahap Penilaian

Fase ini digunakan untuk menilai pencapaian yang dicapai.²⁴

d. Teknik-Teknik Konseling Behavioral

Menurut Rogres, teknik konseling behavioral fokus pada mengenal klien, menghargai orang lain, berkomunikasi, dan menghormati orang lain. Di antara teknik yang digunakan dalam layanan konseling behavioral adalah:

1) *Attending*

Konselor sering melakukan pendekatan terhadap klien yang baru masuk ruangan dengan cara ini. Konselor menggunakan bahasa lisan, bahasa tubuh, dan kontak mata saat berinteraksi dengan klien.

2) *Empati*

Konselor menggunakan metode ini untuk memahami konseling dalam kaitannya dengan emosi, sensasi, dan saat klien mengkomunikasikan permasalahannya.

3) *Refleksi*

Konselor menggunakan strategi ini dengan merefleksikan kalimat. Konselor mencoba untuk meningkatkan frase konseling menjadi serangkaian pernyataan singkat.

4) *Eksplorasi*

Konselor berupaya menggali perasaan, pengalaman, dan gagasan klien.

5) *Paraphrasing*

Konselor harus mampu menyaring inti ekspresi klien ke dalam bahasa yang sederhana.

²⁴ Zulamri Zulamri, "Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II B Pekanbaru," *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2019): 19–35.

- 6) *Open Questions*
Konselor sering kali menggunakan strategi ini dalam upaya memulai diskusi baru yang masih relevan dengan permasalahan yang ada.
- 7) *Closed Questions*
Dengan menggunakan strategi pertanyaan tertutup, konselor dapat menanyakan apakah konseling tersebut akan memberikan jawaban “ya”.
- 8) Dorongan minimal
Agar konseli dapat mengomunikasikan masalahnya secara komprehensif, konselor harus memberikan dukungan kata-kata.
- 9) Interpretasi
Konselor mencoba melakukan evaluasi teoritis terhadap gagasan, perasaan, dan tindakan klien.
- 10) Mengarahkan
Dengan menggunakan metode ini, konselor berupaya mengarahkan konseli pada hal-hal yang membangun atau bermanfaat.
- 11) *Summarizing*
Cara ini sering digunakan untuk menyimpulkan sesuatu secara sementara agar kelanjutannya terstruktur dengan baik.
- 12) Memimpin
Agar proses konseling tidak kemana-mana, konselor harus mampu memimpin strategi ini.
- 13) Fokus
Konselor harus berusaha memusatkan perhatian pada ceramah yang disampaikannya kepada konseli.
- 14) Menjernihkan
Konselor berupaya untuk mengklarifikasi pernyataan ambigu atau membingungkan yang mereka buat.
- 15) Memudahkan
Kemahiran dalam memulai komunikasi untuk memungkinkan konselor mengkomunikasikan masalah secara efektif dan mengartikulasikan emosi, ide, dan pengalaman.
- 16) Diam
Konselor harus meluangkan waktu sejenak untuk membiarkan konseli berefleksi.

17) Mengambil Inisiatif

Ketika konseli sering kali bersikap pendiam atau kurang bersemangat dalam berkomunikasi, tindakan ini harus dilakukan oleh konselor. Ada suasana ramah di konsulat ini.

18) Memberi Nasehat

Ketika konseli memintanya, konselor memberikan nasihat karena pemberian nasihat harus terus dilakukan demi menjunjung tujuan utama konseling, yaitu membantu konseli bertumbuh.

19) Pemberian Informasi

Bila perlu, konselor harus mampu memberikan informasi kepada konseli.

20) Merencanakan

Menjelang akhir konselor dapat membantu konseli untuk merencanakan berupa suatu program untuk tindakan selanjutnya.

21) Menyimpulkan

Di sini konselor membantu klien dalam menarik kesimpulan tentang proses konseling.

Konseling menggunakan berbagai pendekatan, termasuk eksplorasi, hubungan baik, kehadiran, dan lain-lain. Tidak perlu menggunakan setiap pendekatan pada waktu yang sama selama sesi terapi. Metode-metode ini dapat digunakan berdasarkan kebutuhan, dan bila dilakukan dengan benar, konseling behavioral tidak harus kaku.²⁵

e. Kegiatan Pendukung Layanan Konseling Behavioral

Baik konselor maupun konseli mendapat manfaat dari kegiatan pendampingan ini. Tindakan berikut akan membantu layanan konseling behavioral dilaksanakan dengan sukses:

1) Aplikasi instrumen bimbingan dan konseling

Alat tersebut digunakan untuk mengukur seberapa serius permasalahan yang dihadapi konseli. Tujuan keseluruhan penggunaan instrumen ini adalah untuk mengumpulkan informasi mengenai kondisi klien. Lebih tepatnya, berupaya memahami bagaimana informasi tersebut berkaitan dengan kondisi klien, termasuk

²⁵ Putri Meliza, "Pelaksanaan Konseling Individual Untuk Mengatasi Perilaku Merokok Siswa SMP Negeri 18 Banda Aceh," *Skripsi* (Universitas Islam Negeri Ar-Raniry fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, 2021), 11-21.

kemampuan, minat, lingkungan sekitar, dan permasalahan yang dihadapi.

2) Himpunan Data

Data adalah gambaran konseli. Ada aspek penting dalam data ini yang berhubungan dengan proses konseling behavioral. Tujuan keseluruhan dari pengumpulan data adalah untuk mendapatkan pengetahuan yang lebih dalam, komprehensif, dan luas tentang masalah yang dihadapi konseli. Secara khusus, pemahaman adalah tujuan sementara. Konseli akan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang masalah dari pengumpulan data ini.

3) Konferensi Kasus

Kasus adalah situasi sulit yang dialami klien. Tujuan keseluruhan konferensi kasus adalah untuk mengumpulkan banyak data. Sementara itu, khususnya untuk peran penumbuhan dan pelestarian potensi individu terkait dengan isu-isu yang diangkat dalam konferensi kasus.²⁶

4) Kunjungan Rumah

Kunjungan rumah dapat dilihat sebagai upaya untuk mempelajari situasi keluarga konseli, sehingga memungkinkan mereka untuk mengidentifikasi masalah atau murid apa pun yang termasuk dalam lingkup konselor. Tujuan utama dari kunjungan rumah ini adalah untuk mengumpulkan data siswa yang akurat dan komprehensif. Sementara itu, beberapa saraf berfungsi sebagai pemandu. Dengan melakukan kunjungan ke rumah, konselor dapat memberikan bimbingan lebih langsung kepada keluarga atau bertemu langsung dengan klien.

5) Alih Tangan Kasus

Apabila konselor pertama tidak mampu memberikan bimbingan yang cukup kepada konseli, maka permasalahan tersebut akan diserahkan kepada konselor berikutnya. Terkadang kasus yang harus dipindahkan melibatkan psikiater atau psikolog. Tujuan keseluruhan dari alih tangan kasus adalah untuk memberikan pelayanan terbaik dan memberikan solusi yang lebih mendalam terhadap permasalahan siswa. Fungsi meringankan adalah tujuan

²⁶ Sumiyanti, "Implementasi Kegiatan Pendukung Dalam Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Pekanbaru", *Skripsi* (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru, 2011), 1-100.

umum sementara. Peran ini adalah untuk memperbaiki masalah yang belum dapat diatasi oleh konselor.

f. Pelaksanaan Layanan Konseling Behavioral

Gantina dan Eka menyebutkan empat langkah yang terlibat dalam penerapan konseling behavioral: *assesment*, penetapan tujuan, penerapan metode, dan evaluasi serta mengakhiri konseling.²⁷ Adapun pelaksanaannya sebagai berikut:

1) *Assessment*

Tujuan dari tahap pengkajian konseling adalah untuk memastikan permasalahan yang dihadapi klien. Dalam situasi ini, konselor harus menyelidiki perilaku, perasaan, dan gagasan klien yang sebenarnya. Konselor menggunakan ABC untuk melakukan analisis selama tugas penilaian, termasuk:

- a) *Antecedent* (pencetus perilaku)
- b) *Behavior* (perilaku yang bermasalah)
- c) *Consequen* (konsekuensi atau akibat perilaku)

2) Menetapkan Tujuan

Tujuan utama dari konseling behavioral adalah untuk membangun lingkungan produktif melalui pendidikan. Penetapan tujuan melibatkan tiga tahap, yaitu sebagai berikut:

- a) Membantu klien dalam mengidentifikasi masalah yang ingin mereka atasi.
- b) Fokus pada permasalahan yang timbul dari tantangan yang dapat diatasi oleh orang yang menerima konseling.
- c) Mengatasi permasalahan sesuai dengan tujuan konseli.

3) Mengimplementasikan teknik

Pada titik ini, konseli dan konselor memutuskan strategi mana yang cocok dengan permasalahan yang dihadapi konseli. Menurut Gantina, prosedur yang digunakan untuk melakukan swakelola adalah sebagai berikut:

- a) Tahap monitor atau observasi diri

Konseli harus secara sadar fokus pada permasalahan yang muncul saat ini. Masalah-masalah ini, bersama dengan frekuensi, tingkat keparahan, dan lamanya perilaku tersebut, perlu didokumentasikan dengan cermat.

²⁷ Gantina Komalasari, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011), 15.

b) Tahap evaluasi diri

Pada titik ini, konseli membuat perbandingan antara catatan perilaku dengan tujuan. Fase ini berupaya menilai keberhasilan atau kegagalan program.

c) Tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman.

Konseling harus bijaksana pada saat ini dalam menentukan kapan menggunakan penguatan, penghapusan, dan hukuman.²⁸

2. *Self Management*

a. *Pengertian Self Management*

Self management adalah strategi untuk mengubah perilaku atau kebiasaan dengan mengatur atau memantau diri. Bentuk pelatihan dalam menggunakan manajemen diri harus mencakup ganjaran atau penghargaan atas pencapaian apa yang telah dilakukan siswa.²⁹ Darmanto berpendapat bahwa manajemen diri merupakan strategi perilaku kognitif dengan asumsi sifat manusia.³⁰

Dalam hal pendidikan dan psikologi, *self management* mengacu pada teknik, bakat, dan pendekatan yang dapat digunakan orang agar berhasil mengendalikan perilaku mereka guna memenuhi tujuan tugas yang mereka lakukan. Penetapan tujuan, perencanaan, penjadwalan, pelacakan tugas, evaluasi diri, intervensi diri, dan pengembangan diri adalah semua aspek manajemen diri. Sedangkan menurut Komalasari dkk, *self managemenet* atau pengelolaan diri adalah suatu proses dimana individu mengembangkan kelemahannya sendiri. Individu dalam program manajemen diri didorong untuk mengubah tujuan yang ingin dicapai atau ditingkatkan.³¹ Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa *self managemenet* adalah proses dimana klien, setelah mendapat bimbingan dari konselor, memperbaiki perilakunya sendiri.

²⁸ Alfin Miftahul Khairi Ardian Kusuma Putra, "Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Di Rumah Pelayanan Sosial Anak Pamardi Siwi Sragen," *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, no. 1 (2020): 13–22.

²⁹ Azmi, "The Effectiveness of Behavioral Counseling Services With Self Management Techniques To Reduce Aggressive Behavior." *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 9 No. 1 (2022): 97-108.

³⁰ Eko Darminto, *Teori-Teori Konseling* (Surabaya: Unesa University Press, 2007), 22.

³¹ Komalasari, *Teori Dan Praktik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011), 33.

Ratna menyatakan bahwa tujuan manajemen diri adalah agar klien dapat mengambil alih dan mengatur perilakunya sendiri.³² Secara umum, *self management* dalam konteks ini mengacu pada pengendalian pikiran, perasaan, dan tindakan. Semuanya akan dilatih guna mewujudkan perkembangan yang diinginkan bagi siswa penerima konseling.

Perubahan lingkungan yang memfasilitasi pengelolaan mandiri sering kali terjadi setelah diperkenalkannya *self management*. Tujuan dari pengaturan lingkungan hidup adalah untuk menghilangkan penyebab kegagalan pengelolaan lingkungan hidup. Dukungan terhadap perilaku yang akan dikurangi melalui pengelolaan diri diberikan melalui peraturan lingkungan, yang berupa perubahan lingkungan fisik dan sosial. Kedua perubahan ini akan mengubah kebiasaan pribadi dan mendorong perilaku positif.³³

Adapun ayat Al-Qur`an yang berkaitan dengan self management sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِإِعَادٍ ۖ
وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya:

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan”. (Q.S. Al-Hasyr ayat 18).³⁴

Menurut tafsir Al-Misbah, ayat ini memperingatkan umat Islam untuk tidak mengikuti jalan yang diambil oleh orang-orang Yahudi dan orang-orang munafik, yaitu menghadapi siksa duniawi dan spiritual. Manusia diperintahkan oleh Allah SWT untuk mentaati segala hukum-Nya dan menjauhi larangan-Nya

³² Ratna Lilis, *Teknik-Teknik Konseling* (Yogyakarta: Deepublish, 1013), 17.

³³ Ni Putu Megantari, Ni Nengah Madri Antari, and Nyoman Dantes, “Penerapan Konseling Behavioral Dengan Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X Mia-4 Sma Negeri 3 Singaraja,” *e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling* 2, no. 1 (2014): 1-10.

³⁴ Qur`an Kemenag, *Lajnah PentashihanMushaf Al-Qur`an Gedung Bayt Al-Qur`an & Museum Istiqlal Lajnah PentashihanMushaf Al-Qur`an Gedung Bayt Al-Qur`an & Museum Istiqlal, Pustaka Lajnah* (Jakarta Timur: Pustaka Lajnah, 2022).

agar terhindar dari siksa dari Allah SWT baik di dunia maupun di akhirat. Istilah *Khotdamat* yang berarti “dikedepankan” mengacu pada tindakan yang dilakukan dengan harapan memperoleh manfaat di kemudian hari. *Thabathatha’i* menyadari bahwa arahan untuk mempertimbangkan tindakan yang diambil saat ini akan berfungsi sebagai kerangka untuk menilai tindakan yang diambil di masa lalu.³⁵

Ayat di atas memperjelas betapa pentingnya memperhatikan setiap hari. Oleh karena itu, siswa perlu melatih pengendalian diri atau perencanaan agar dapat berkembang setiap hari. Dikatakan bahwa setiap orang harus mempertimbangkan tindakannya besok berdasarkan Q.S. Al-Hasyr. Hal ini menunjukkan perlunya individu untuk terus memperbaiki diri.³⁶ Seseorang memerlukan dukungan atau persiapan yang paling konsisten dan berkelanjutan agar dapat menjadi lebih baik.

b. Macam-Macam *Self Management*

Tiga komponen membentuk *self management* siswa: *self monitoring*, *stimulus control*, dan *self reward*.³⁷

1) *Self monitoring*

Self monitoring adalah proses di mana orang yang menerima konseling melihat ke dalam permasalahannya dengan lingkungannya. Pemantauan diri berupaya mengevaluasi masalah ini karena informasinya dapat memperjelas kenyataan.

2) *Stimulus control*

Perencanaan atau pengaturan variabel lingkungan yang telah ditentukan untuk mencegah perilaku menyimpang dari lingkungan sekitar dikenal dengan istilah pengendalian stimulus.

3) *Self reward*

Self reward atau sesuatu yang menyenangkan adalah semacam penghargaan bagi diri sendiri setelah menyelesaikan suatu tugas. Penghargaan diri dimaksudkan

³⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur`an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 7.

³⁶ M. Bukhari, *Azaz-Azaz Manajemen* (Yogyakarta: Aditya Media, 2005), 23.

³⁷ Rismanto, “Meningkatan *Self Management* Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modelling,” *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan & Konseling* 2, no. 1 (2016): 32–45.

untuk memperkuat atau memperbaiki apa yang telah dilakukan.³⁸

c. Tujuan *Self Management*

Pada dasarnya, tujuan manajemen diri adalah mengendalikan perilaku diri sendiri guna memperbaikinya. Seseorang dapat mengendalikan perilakunya sendiri dan juga perilaku orang lain dengan mempraktikkan *self management*. Manajemen diri, yang salah satunya tidak berhubungan dengan orang lain namun mengganggu baik orang lain maupun dirinya sendiri, dapat digunakan untuk mengatasi masalah perilaku ini. Misalnya, merokok mungkin mengganggu diri sendiri dan orang lain karena asap yang dihasilkan oleh rokok.³⁹ Berkaitan dengan masalah tersebut, dalam teknik self management memiliki tujuan yaitu:

- 1) Siswa dapat berperan aktif dalam pendidikannya sendiri;
- 2) Telah terjadi perubahan perilaku yang positif
- 3) Mengembangkan kemampuan kognitif melalui perilaku, kognisi, dan manajemen emosi.⁴⁰

d. *Self Management* dalam Konseling Behavioral

Menurut pendekatan behavioral, pengalaman khususnya interaksi seseorang dengan lingkungan membentuk perilaku, yang kemudian dapat diubah dengan mempelajari cara memanipulasi dan mengekspresikannya. Karena setiap individu memiliki kepribadian yang unik, mereka juga memiliki pengalaman hidup yang unik. Tugas seorang konselor sepanjang proses konseling adalah membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahannya. Perilaku negatif dipandang dalam konseling behavioral sebagai kebiasaan yang harus dibentuk. Perilaku positif atau lebih baik dapat digunakan untuk melawan perilaku negatif. Penting untuk mencoba mengubah perilaku seseorang melalui proses pembelajaran yang terjadi sepanjang konseling.⁴¹

³⁸ Aprilia Safitri, "Penerapan Konseling Kelompok Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Kelas VIII B Di Smp Negeri 1 Rengel Tuban," *Unesa Jurnal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling* (2018): 1–11.

³⁹ Kusnarto Kurniawan Rifky Nurazmi, "Meningkatkan Motivasi Berprestasi Rendah Melalui Konseling Behavior Teknik Self-Management," *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 6, no. 2 October 2014 (2017): 4–15.

⁴⁰ rifqi Aini Mawaliyah Titin ndah Pratiwi, "Penerapan Konseling Kelompok Behavior Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Kelas XI SMK Nurul Hidayah Bungah Gresik" *Jurnal Bimbingan Konseling*, 53–65.

⁴¹ Rulia Trifena, Iip Istirahayu, and Slamet Fitriyadi, "Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Merokok

Tujuan dari metode konseling ini adalah membantu klien mengubah perilakunya melalui *self management*. Manajemen diri dengan fokus pada modifikasi perilaku bertujuan untuk membantu konseling dalam pemecahan masalah. Kekuatan psikologis yang disebut manajemen diri memandu pengambilan keputusan sehingga perilaku konseli dapat berubah menjadi lebih baik dan mengambil aspek yang lebih positif. Pada hakikatnya, manajemen diri adalah kemampuan untuk mengatur perilaku diri sendiri ketika sedang beraktivitas. Untuk mempraktikkan manajemen diri, seseorang harus mengatur perilakunya.⁴²

e. Tahap-tahap dalam *Self Management*

Pemantauan diri, kritik konstruktif, persetujuan diri, dan penguasaan tugas merupakan komponen manajemen diri. Oleh karena itu, langkah-langkah berikut harus diambil untuk mencapai manajemen diri:

- 1) Klien mengenali perilaku untuk melakukan perubahan.
- 2) Konseli menjelaskan potensi teknik pengelolaan diri.
- 3) Konseli setuju bahwa teknik *self manajemen* akan digunakan untuk menyelesaikan masalah di masa depan.
- 4) Konselor memulai analisis permasalahan secara menyeluruh.
- 5) Konselor memberikan arahan terhadap model pendekatan yang dipilih.
- 6) Konselor memverifikasi data konseli dan memodifikasi program.
- 7) Mencatat dan memberikan informasi pendukung dan detail pribadi.⁴³

3. Perilaku Merokok

a. Pengertian Perilaku Merokok

Perilaku merokok merupakan suatu tindakan yang dapat langsung disaksikan dan merupakan respon seseorang terhadap rangsangan dan unsur luar yang mendorong seseorang untuk merokok.⁴⁴ Tindakan menghisap gulungan atau kertas tembakau

Siswa Smp N 1 Teriak,” *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 5, no. 2 (2020): 46–57.

⁴² Arif Ramandhani and Eko Darminto, “Penerapan Strategi Pengelolaan Diri Untuk Membantu Sisiwa Mengurangi Perilaku Merokok,” *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling* 1, no. 1 (2013): 1–9.

⁴³ Siska Novra Elvina, “Teknik Self Management Dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif,” *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 2 (2019): 123–138.

⁴⁴ Bambang Putranto, *Tips Menangani Siswa Yang Membutuhkan Perhatian Khusus* (Yogyakarta: Diva Press, 2015), 25.

yang dibakar, yang dapat menimbulkan dampak negatif baik bagi perokok maupun orang lain karena menyebabkan asapnya terhirup oleh orang lain di sekitarnya, merupakan definisi lain dari perilaku merokok.⁴⁵

Rokok berbentuk silinder kertas panjang dengan diameter berkisar antara 10 mm hingga 120 mm dan diisi dengan tembakau cincang dan kering.⁴⁶ Rokok dibagi dua macam yaitu, rokok berfilter dan tidak berfilter. Filter rokok terbuat dari bahan busa serabut sintesis yang berguna untuk menyaring nikotin dan tar. Sedangkan rokok tidak berfilter tidak terdapat busa yang dapat menyaring nikotin tersebut sehingga resiko terpapar menjadi lebih besar.⁴⁷

Rokok merupakan sebuah benda yang sangat mudah kita temui dimanapun, selain itu rokok juga bisa dibeli dimanapun, mulai dari toko-toko kecil sampai pusat perbelanjaan lainnya. Pada saat ini, rokok sudah menjadi salah satu bagian hidup yang tidak bisa dipisahkan bagi penikmatnya. Penikmat rokok bukan hanya terdiri dari kalangan dewasa, saat ini remaja bahkan anak-anakpun mulai merokok.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesda) diketahui bahwa kebiasaan merokok penduduk berusia 10 tahun mengalami peningkatan, pada tahun 2013 presentase perokok usia 10 tahun 28,8% sedangkan di tahun 2018 mengalami peningkatan menjadi 29,3%, hal ini dibuktikan dengan meningkatnya jumlah perokok pada rentan usia 10-18 tahun sebesar 1,9% dari tahun 2013 (7,2%) menjadi (9,1%) di tahun 2018.⁴⁸ Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa, setiap tahunnya terjadi peningkatan jumlah perokok usia anak dan remaja, yang tentunya merokok akan menjadi sebuah masalah dikemudian hari oleh karena itu perlu adanya peningkatan kesadaran bahaya merokok dikalangan anak usia sekolah.

Nikotin, tar, karbon monoksida, senyawa karsinogenik, zat iritan, benzena, arsenik, formaldehida, aseton, amonia,

⁴⁵ Novitasari Dwi Utami and Elly Suhartini, "Smoking Behaviour in School Age Children: A Case Study on Student of Vocational School in Panji District Situbondo Regency," *Jurnal ENTITAS SOSIOLOGI* 7, no. 1 (2018): 49–60.

⁴⁶ Suryadi, *Mencegah Bahaya Penyalahgunaan Narkoba Melalui Pendidikan Budaya dan Karir Bangsa*, (Yogyakarta: Andi, 2013), 8.

⁴⁷ Teddie Sukmana, *Mengenal Rokok dan Bahayanya*, (Jakarta: Be Champion, 2011), 31.

⁴⁸ Mirnawati et al., "Perilaku Merokok Pada Remaja Umur 13-14 Tahun," *Jurnal Higeia* 2, no. 3 (2018): 396–406.

kadmium, nitrogen oksida, kromium, timbal, hidrogen sianida, dan kumarin hanyalah beberapa bahan berbahaya yang terkandung dalam satu batang rokok. Bahan kimia ini dapat menyebabkan sejumlah penyakit, termasuk kanker darah, kerusakan ginjal dan paru-paru, penyakit jantung, kanker perut, dan bahkan kematian.⁴⁹

Hukum merokok sendiri masih pro dan kontra, ada yang tidak mengharamkan atau makruh karena tidak ada nash atau hukum yang jelas atau pasti baik dalam Al-Qur`an dan Hadist. Sebagian kelompok mengharmkan rokok dengan landasan QS. Al-Baqarah ayat 195 yaitu:

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

Artinya :

*“dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.”*⁵⁰

Berdasarkan ayat Surat Al-Baqarah: 195 dalam Tafsir Al-Qur`an Jalaluddin al-Mahalli, Jalaluddin as-Suyuti menjelaskan bahwa maksud ayat tersebut adalah (Dan belanjakanlah di jalan Allah), artinya menaatinya, seperti dalam berjihad dan lain-lainnya (dan janganlah kamu jatuhkan tanganmu), maksudnya dirimu. Sedangkan ba sebagai tambahan (kedalam kebinasaan) atau kecelakaan disebabkan meninggalkan atau mengeluarkan sana untuk berjihad yang akan menyebabkan menjadi lebih kuatnya pihak musuh daripada kamu. (Dan berbuat baiklah kamu), misalnya dengan mengeluarkan nafkah dan lain-lainnya (Sesungguhnya Allah mengasihi orang yang berbuat baik), artinya akan memberi pahala mereka.⁵¹

⁴⁹ Anisa Marieta and Keri Lestari, “Narrative Review : Rokok Dan Berbagai Masalah Kesehatan Yang Ditimbulkannya,” *Farmaka* 20, no. 2 (2021): 56–65.

⁵⁰ Qur`an Kemenag, *Lajnah PentashihanMushaf Al-Qur`an Gedung Bayt Al-Qur`an & Museum Istiqlal Lajnah PentashihanMushaf Al-Qur`an Gedung Bayt Al-Qur`an & Museum Istiqlal, Pustaka Lajnah* (Jakarta Timur: Pustaka Lajnah, 2022).

⁵¹ Nurul Huda Prasetya, “Analisis Fatwa MUI Mengenai Haram Rokok Dalam Pisau Shadz Ad-Dzariyat Fikih Melalui Tafsir Ibnu Katsir,” *Jurnal Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir* (2009): 137–164.

Sebagaimana telah dijelaskan di atas, menggambarkan bahwa kerusakan yang dialami manusia itu akibat perbuatan tangannya sendiri.

Adapun golongan yang menjadikan merokok makruh yaitu dengan dasar:

- 1) Rokok mengandung bahaya jika terlalu sering dilakukan sehingga menyebabkan kecanduan.
- 2) Merokok dapat menghabiskan harta.
- 3) Rokok mengeluarkan bau yang dapat mengganggu orang lain, sehingga dengan dasar inilah merokok dimakruhkan untuk menjaga kepentingan umum.
- 4) Kecanduan, ketika seseorang yang sudah kecanduan dengan merokok dan ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi biasanya akan menimbulkan rasa gelisah sehingga menimbulkan permasalahan pada kesehatan maupun kejiwaan perokok.

Hukum merokok pada dasarnya tidak dapat disamakan dengan penetapan hukum pengharaman minuman keras atau pengharaman daging babi. Ada dua hukum mengenai rokok yaitu haram dan makruh. Keharaman rokok dikarenakan adanya dampak yang menimbulkan ke-*madharat*-an bagi pelaku.⁵²

b. Faktor Penyebab Merokok

Fenomena remaja merokok pada saat ini sudah menjadi hal yang sangat biasa dalam kehidupan sehari-hari, sejumlah studi menemukan bahwa merokok pertama dimulai pada usia 11 sampai 13 tahun dan biasanya seseorang mulai merokok sebelum usia 18 tahun.⁵³ Kebiasaan merokok dimulai dari rasa ingin tahu serta proses *modelling* atau meniru perilaku dari teman sebaya, orang tua, maupun dari seseorang di lingkungan sekitarnya. Padahal kita mengetahui bahwa dampak merokok sangat merugikan bagi kesehatan diri bahkan untuk orang-orang yang berada disekitarnya.

Kebiasaan merokok pada anak usia sekolah atau remaja dapat timbul karena berbagai faktor baik internal maupun eksternal, diantaranya:

⁵² Nadira Taty Adiba and Meilan Arsanti, "Perilaku Merokok Dalam Pandangan Islam," *Jurnal Teras Kesehatan* 6, no. 1 (2023): 29–38.

⁵³ Rizky Septi Nugroho, *Perilaku Merokok Remaja, (Perilaku merokok sebagai identitas sosial remaja dalam pergaulan di Surabaya)*, Skripsi (2017), 2.

1) Pengaruh Orang Tua

Orang tua menjadi contoh utama bagi anak mereka, ketika orang tua merokok besar kemungkinan anak juga akan merokok. Perilaku merokok orang tua yang dilihat setiap hari memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap perilaku anak. Ketika anak menginjak usia remaja atau bahkan masih ditingkat sekolah dasar anak akan penasaran dengan perilaku orang tua. Pertama mereka akan tergoda, kemudian akan mencoba terus menerus hingga akhirnya menjadi kebiasaan dan semakin ketagihan.

2) Pengaruh Teman

Pola perilaku seseorang juga dibentuk oleh persahabatannya; semakin banyak seorang anak merokok, semakin besar kemungkinan temannya juga merokok, dan sebaliknya. Rincian ini meningkatkan kemungkinan remaja tersebut meniru kebiasaan merokok dari teman-temannya yang merokok atau meyakinkan teman-temannya untuk mulai merokok.

3) Faktor Kepribadian

Beberapa orang mencoba merokok dengan alasan ingin melepaskan diri dari rasa sakit fisik atau jiwa, menghilangkan rasa bosan, maupun rasa jenuh. Remaja berada dimasa pembentukan jati diri, rasa ingin tahu mereka jauh lebih besar, sehingga besar kemungkinan mereka akan mencoba hal-hal baru yang belum pernah mereka coba seperti merokok.

4) Pengaruh Iklan

Iklan-iklan rokok dapat kita temui dimanapun, baik di media cetak, radio, di televise, serta iklan-iklan rokok terpampang jelas di sejumlah jalan besar dengan baliho, poster, spanduk dengan ukuran yang besar, sehingga akan dengan mudah dilihat. Iklan di media massa maupun elektronik menampilkan gambaran perokok sebagai lambang kejantanan atau glamour, sehingga remaja lebih mudah terpicu dan mengikuti perilaku merokok tersebut.⁵⁴

Kebiasaan merokok umumnya melibatkan serangkaian tahapan yang ditandai dengan meningkatnya frekuensi dan intensitas merokok, dan diakhiri dengan ketergantuan. Menurut Leventhal dan Cleary, tahapan merokok dibagi

⁵⁴ Widardjo, *Remaja dan Gangguan Merokok* (Semarang:ALPRIN, 2019), 12-13.

menjadi 4 sehingga seseorang benar-benar menjadi perokok. Tahapan merokok diantaranya:

1) Tahapan *Preparation*

Pada tahapan ini, seorang individu memperoleh gambaran yang menyenangkan mengenai rokok dengan cara melihat, membaca, maupun mendengar sehingga menimbulkan minat akan merokok. Pada tahapan ini melibatkan persepsi mengenai apa fungsi dari rokok. Beberapa orang mulai merokok untuk meredakan stress, cemas, maupun pengakuan sosial. Remaja merokok untuk pertama kalinya biasanya dipengaruhi oleh faktor pertemanan.

2) Tahap *Initiation*

Ini adalah titik di mana seseorang mulai merokok, terlepas dari apakah mereka terus merokok atau tidak.

3) Tahap *Becoming a Smoker*

Pada titik ini, remaja perokok mengalami keyakinan atau sentimen yang melayani kepentingan pribadinya. Hal ini mungkin menunjukkan bahwa merokok di kalangan remaja dipandang sebagai aktivitas yang menyenangkan. Remaja perokok melakukan hal tersebut karena berbagai alasan, salah satunya adalah lingkungan teman sebaya, yang memainkan peran penting dalam memastikan bahwa mereka diterima oleh teman-temannya.

4) Tahap *Maintenance of Smoking*

Merokok kini dipandang sebagai komponen penting dalam pengendalian diri. Pada titik ini, perokok sangat menikmati aktivitas merokok, sehingga lazim bagi mereka untuk merokok demi melepas penat dan menghilangkan rasa khawatir, penat, rasa tidak nyaman saat bekerja, bahkan rasa terpojok.⁵⁵

Perilaku merokok yang terus menerus dibiarkan akan menyebabkan berbagai macam dampak negative bagi seorang individu baik dari segi kesehatan, psikologis, maupun ekonomi, apalagi pada usia remaja, oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengurangi kebiasaan merokok khususnya pada anak usia sekolah.

⁵⁵ Indri Kemala Nasution, "Perilaku Merokok Pada Remaja", *Skripsi* (2007): 11.

c. Hubungan Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* dengan Perilaku Merokok Peserta Didik

Perilaku merokok anak usia sekolah merupakan perilaku yang dapat disebut sebagai *overt behavior* karena perilaku merokok dapat dilihat secara langsung dalam bentuk tindakan nyata. Perilaku merokok adalah bentuk penyimpangan terhadap peraturan sekolah terutama di MA Sabilul Ulum Jepara. Perilaku merokok yang terjadi di sekolah disebabkan oleh beberapa faktor yaitu keluarga, teman sebaya atau lingkungan sekitar tempat peserta didik berinteraksi. Dalam hal ini, Guru BK sangat berperan besar dalam membantu mengurangi perilaku merokok peserta didik di sekolah dengan menerapkan layanan bimbingan dan konseling.⁵⁶

Bimbingan dan konseling merupakan proses bantuan yang dilakukan oleh konselor (Guru BK) kepada konseli (peserta didik) dalam menggali potensi yang dimilikinya, menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya, dan membantu peserta didik atau konseli dalam mengambil keputusan yang sesuai dengan kemampuannya serta dapat bertanggung jawab terhadap keputusannya.⁵⁷ Konselor atau Guru BK merupakan unsur utama dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Oleh karena itu, konselor atau Guru BK harus mempunyai kompetensi dan keterampilan yang sesuai dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada peserta didik.

Konseling behavioral merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dapat digunakan Guru BK untuk membantu mengurangi perilaku merokok peserta didik. Dalam konseling behavioral, Guru BK berperan sebagai mengarahkan untuk memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptive, serta memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan. Untuk itu, Guru BK berusaha membantu peserta didik untuk menyadarkan perilakunya yang salah. Selanjutnya Guru BK mengajak peserta

⁵⁶ Utami and Suhartini, "Smoking Behaviour in School Age Children: A Case Study on Student of Vocational School in Panji District Situbondo Regency.", 49-60

⁵⁷ Marzuki Noor, Nurul Atieka, and Lin Yunisa, "Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Megatasi Perilaku Merokok Pada Peserta Didik SMP Negeri 10 Metro," *Counseling Milenial (CM)* 1, no 2. December (2020): 9–23.

didik untuk membuat perencanaan dan penilaian perilaku baru yang sudah benar dan sesuai dengan perilaku yang diinginkan.⁵⁸

Layanan konseling behavioral yang diselenggarakan oleh Guru BK bertujuan untuk mengurangi atau merubah perilaku dengan belajar perilaku baru yang diinginkan, mampu mengontrol keinginan menggunakan rokok, sadar akan bahaya merokok terhadap kesehatan, serta sikap positif terhadap perubahan perilaku merokok. Untuk itu, diharapkan peserta didik menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif.⁵⁹

Dalam menyelenggarakan konseling behavioral, diperlukan suatu teknik untuk membantu Guru BK dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah teknik *self management*. Teknik *self management* merupakan teknik yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku peserta didik yang tidak baik kearah yang sesuai dengan sasaran yang diinginkan, dan dapat mengembangkan kemampuan dalam mengelola dirinya.⁶⁰

Dari penjelasan di atas, peneliti yakin bahwa perilaku merokok sering terjadi di sekolah terutama sekolah yang menjadi objek pada penelitian ini. Melihat tujuan dari penyelenggaraan konseling behavioral yaitu membantu dan menunjukkan peserta didik cara bertindak yang baru dan tepat dalam mengubah atau menghilangkan perilaku merokoknya, serta tujuan dari teknik *self management* yaitu peserta didik dapat memposisikan dirinya dalam situasi yang bisa menghambat proses perubahan tingkah laku dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku yang tidak diinginkan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan sementara bahwa konseling behavioral dengan teknik *self management* sangat relevan untuk dijadikan treatment dalam membantu mengurangi perilaku merokok peserta didik.

⁵⁸ Lidya Avrilya Suryani and Titin Indah Pratiwi, "Penerapan Konseling Kelompok Behavior Dengan Teknik Operant Learning Untuk Mengurangi Perilaku Kebiasaan Merokok Pada Siswa Di SMP Ma'arif Gempol," *Jurnal Hasil Riset* 7, no. 2 (2017): 1-12.

⁵⁹ Zulian Rahman Siregar, "Penerapan Pendekatan Behavioristik Terhadap Kebiasaan Rokok Siswa Mtss Nurul Islam Blang Rakal Kec . Pintu Rime Gayo," *Jurnal Bimbingan dan Konseling* (2016), 1-11.

⁶⁰ Fitri Arnita, Abu Bak`lar, and Nurbaity, "Efektivitas Teknik Self Management Untuk Menurunkan Hasrat Merokok Pada Siswa SMAN 1 Darul Imarah," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling* 3, no. 4 (2018): 5-17.

B. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan literatur yang telah dikaji, peneliti menempatkan penelitian terdahulu yang relevan dengan judul atau tema penelitian ini. Penelitian-penelitian terdahulu ini dapat digunakan sebagai referensi, dasar kajian, dan pertimbangan dalam penelitian yang sedang dilakukan. Berikut ini adalah contoh penelitian terdahulu yang diambil sebagai bahan kajian peneliti yaitu:

1. Penelitian (jurnal) oleh Suryani dan Pratiwi, dengan judul “Penerapan Konseling Kelompok Behavior Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Kebiasaan Merokok Pada Siswa Di SMP Ma’arif Gempol, pada tahun 2017. Berdasarkan hasil analisis data penelitian tersebut diperoleh hasil uji statistik sebesar $P = 0,004$ ($p < 0,05$) dimana hasil tersebut menunjukkan perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dengan *post-test* terdapat mean 21,41667 setelah diberikan perlakuan konseling kelompok behavior dengan teknik *self management*.⁶¹

Persamaan jurnal ini adalah sama-sama menggunakan konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok peserta didik dan menggunakan pendekatan kuantitatif. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian yang dilakukan Suryani dan Pratiwi menggunakan uji tanda untuk menarik kesimpulan sedangkan penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank untuk menarik kesimpulan.

2. Penelitian (jurnal) oleh Fitri Arnita, Abu Bakar, dan Nurbaity, dengan judul “Efektivitas Teknik *Self Management* Untuk Menurunkan Hasrat Merokok Pada Siswa SMAN 1 Darul Imarah”, tahun 2018. Pelaksanaan teknik *self management* dinilai efektif dalam menurunkan hasrat merokok pada siswa. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai rata-rata posttest lebih rendah dari pretest yaitu $70,37 \leq 88,62$ mengalami penurunan setelah diberikan perlakuan teknik *self management* sebanyak 8 kali pertemuan dengan melihat tabel binomial $n=8$ dan $p=0,5$, maka probabilitas untuk $X \geq 8$ adalah 0,004 dan karena 0,004 lebih kecil dari pada 0,05.⁶²

⁶¹ Suryani and Pratiwi, “Penerapan Konseling Kelompok Behavior Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Kebiasaan Merokok Pada Siswa Di SMP Ma’arif Gempol.”, *Jurnal Bimbingan Konseling*, 1-13

⁶² Arnita, Bakar, and Nurbaity, “Efektivitas Teknik *Self Management* Untuk Menurunkan Hasrat Merokok Pada Siswa SMAN 1 Darul Imarah.”, *Jurnal Pendidikan*, 5-16

Persamaan jurnal ini adalah sama-sama menggunakan teknik self management untuk menurunkan perilaku merokok peserta didik dan menggunakan pendekatan kuantitatif. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian yang dilakukan Fitri Arnita, Abu Bakar, dan Nurbaity tidak menggunakan konseling behavioral sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan konseling behavioral.

3. Penelitian (jurnal) oleh Eva Yuanita Ferdian dan Dwi Ridhowati, dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Behavior Teknik Kontrak Perilaku Dalam Menurunkan Ketergantungan Merokok Di Kelas Xi Perhotelan 2 Smk Negeri 2 Bagor Nganjuk,” 2018. Pelaksanaan konseling kelompok behavior dengan teknik kontrak perilaku untuk menurunkan ketergantungan merokok peserta didik. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya perubahan perilaku pada diri siswa yang tampak lebih baik dari sebelumnya dan adanya perubahan terhadap perilaku merokok yang mereka lakukan setelah diberikan perlakuan teknik *self management* sebanyak 2 kali pertemuan. Teknik pengumpulan data dengan pengamatan dan kuesioner.⁶³

Persamaan jurnal ini adalah sama-sama menggunakan konseling behavior untuk menurunkan perilaku merokok peserta didik dan menggunakan pendekatan kuantitatif. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian yang dilakukan Eva Yuanita Ferdian dan Dwi Ridhowati menggunakan teknik kontrak perilaku sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan teknik *self management*.

C. Kerangka Berpikir

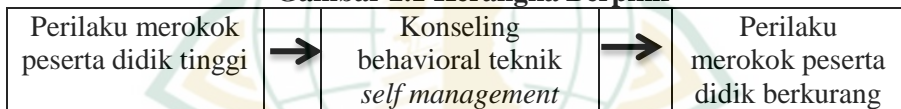
Secara umum dalam dunia pendidikan termasuk di MA Sabilul Ulum Jepara, sangat rentan terjadi pelanggaran tata tertib di sekolah salah satunya terjadi perilaku merokok. Perilaku merokok yang terjadi di MA Sabilul Ulum Jepara terjadi karena faktor teman, rasa ingin coba-coba, serta untuk menghilangkan rasa jenuh. Perilaku merokok tentunya akan membawa pengaruh bagi diri individu maupun kelompok. Beberapa dampak negatif akibat terjadinya perilaku merokok adalah menimbulkan ketergantungan, memboroskan, serta memicu penyakit.

⁶³ Eva Yuanita Ferdian and Dwi Ridhowati, “Pengaruh Konseling Kelompok Behavior Teknik Kontrak Perilaku Dalam Menurunkan Ketergantungan Merokok Di Kelas Xi Perhotelan 2 Smk Negeri 2 Bagor Nganjuk,” *HELPER : Jurnal Bimbingan dan Konseling* 35, no. 2 (2018): 12–24.

Salah satu layanan yang dapat digunakan guru BK dalam mengatasi perilaku merokok adalah dengan menggunakan konseling behavioral. Konseling behavioral merupakan suatu teknik dalam konseling yang berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya. Dalam melakukan konseling behavioral, terdapat teknik yang dapat diterapkan salah satunya teknik *self management*, yaitu suatu proses dimana konseli mengarahkan sendiri perubahan perilakunya dengan suatu strategi.

Dengan demikian, melalui konseling behavioral dengan teknik *self management*, konselor dapat membangun hubungan antara para konseli sehingga para konseli dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri dengan mencatat perilaku-perilaku tertentu, interaksinya dengan lingkungan, serta menentukan sendiri stimulus positif yang mengikuti respon yang diinginkan.

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir



D. Hipotesis

Menurut Sugiyono, Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah penelitian yang dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan jawaban sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta empiris yang diperoleh dari pengumpulan data. Jadi hipotesis dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban empirik dengan data.⁶⁴ Perumusan hipotesis merupakan langkah ketiga dalam penelitian setelah peneliti mengemukakan landasan teori dan kerangka berpikir.

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H₀: tidak ada pengaruh antara pemberian konseling behavioral teknik *self management* dari *pre-test* ke *post-test* perilaku merokok peserta didik kelas XII IPS 3 di MA Sabilul Ulum Jepara.

H_a: ada pengaruh antara pemberian konseling behavioral teknik *self management* dari *pre-test* ke *post-test* perilaku merokok peserta didik kelas XII IPS 3 di MA Sabilum Ulum Jepara.

⁶⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D)* (Bandung: Alfabeta, 2013), 54.