

## EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEROKOK SISWA : LITERATURE REVIEW

Aisyah Nur Cita Zakiyyah<sup>1\*</sup>, Abdul Muhid<sup>2</sup>.  
<sup>1,2</sup>Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Indonesia

\*Email: [aisyahncita24@gmail.com](mailto:aisyahncita24@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan karena adanya fenomena merokok di kalangan remaja atau siswa di lingkungan sekolah. Hal ini menjadi masalah apabila dilakukan oleh anak dibawah umur 18 tahun dan apabila tidak segera di atasi. Perilaku merokok ini juga memiliki dampak yang buruk bagi perokok di bawah umur yaitu memiliki dampak dari segi sosial, motivasi sekolah hingga dampak kesehatan juga dapat dialami bagi seseorang perokok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok siswa. Penelitian ini menggunakan metode *study literature*. Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat mengurangi perilaku merokok pada siswa. Dimana siswa dapat merubah, mengelolah dan mengatur perilakunya sendiri dari perilaku sebelumnya yang buruk menjadi perilaku yang baik dengan bantuan konselor atau guru BK yang ada disekolah dalam membantu proses konseling tersebut. Hal ini menjadi alasan penelitian *study literature* untuk membahas mengenai keefektivitasan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok siswa.

**Kata Kunci:** *Konseling Kelompok, Self Management, Perilaku Merokok*

### PENDAHULUAN

Merokok menjadi sesuatu kegiatan yang boleh dilakukan dan dapat ditemui di mana saja. Para perokok biasanya identik dengan laki-laki dewasa, namun pada kenyataannya banyak perempuan yang merokok dan para perokok dari berbagai kalangan usia yang dapat ditemui. Perilaku merokok sangat tidak dianjurkan dan dapat berbahaya bagi kesehatan fisik, namun kebiasaan ini masih banyak di pertahankan bagi para pecandu rokok.

Banyaknya fenomena merokok di kalangan berbagai macam usia. Hal ini menjadi masalah apabila yang melakukan ada di kalangan remaja. Menurut aturan di dalam PP No. 109 Tahun 2012 bahwa usia remaja tidak diperbolehkan untuk melakukan pembelian dan konsumsi rokok sebelum usia 18 tahun (Ningrum, Punia, dan Kamajaya 2018). Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (2018) dalam detikHealth (2020) bahwa

*Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 1 Nomor 1, Oktober 2023*

ISSN: 2443-0870

pelaku perokok pada remaja dari usia 10 tahun hingga 18 tahun mengalami kenaikan pada tahun 2013 yang awalnya dari 7,2 persen meningkat menjadi 9,1 persen di tahun 2018. Fenomena ini menunjukkan bahwa banyaknya anak di Indonesia yang merokok (Dwianto 2020).

Hasil survey yang ditemukan oleh beberapa lembaga seperti Komnas Pengendalian Tembakau, Yayasan Lentera Anak, Forum Warga Kota Jakarta (FAKTA) tahun 2020 yaitu penyebab dari perilaku merokok pada remaja yaitu karena banyaknya penjual rokok yang berjualan di sekitar sekolah (Dwianto 2020). Indonesia menjadi negara ketiga dengan perokok terbanyak di dunia setelah negara China dan India (Dwianto 2020). Perilaku merokok pada remaja biasanya karena seringnya remaja berinteraksi dengan orang tua dan teman dekat yang juga merokok. Keingintahuan yang tinggi remaja yang membuat tertarik mencoba rokok dengan alasan menyegarkan pikiran dan alasan-alasan lainnya (Puspitasari, Wuryaningsih, dan Rifai 2017).

Masa remaja adalah masa transisi antara masa anak hingga awal dewasanya. Dimana ditandai dengan kecenderungan berperilaku menyimpang dan rentan pada perilaku kenakalan remaja akibat dari lingkungan maupun atas dasar dorongan dari dalam diri sendiri, contoh utamanya ada pada perilaku merokok siswa (Nuraeni dan Noralita 2021).

Merokok adalah sebuah perilaku dengan kategori kenakalan pada taraf sedang dan mengarah pada kenakalan yang lebih berat. Dampak dari perilaku merokok pada remaja dapat berakhir pada bentuk kenakalan remaja yaitu perilaku mencuri, minum-minuman, konsumsi obat-obatan, melakukan perkelahian dan yang paling utama dampak dari merokok adalah motivasi dalam bersekolah menurun. Kebiasaan merokok juga dapat berdampak pada kesehatan dan menyebabkan berbagai macam penyakit (Nuraeni & Noralita, 2021).

Faktor-faktor yang mendukung para siswa melakukan merokok menurut penelitian Puspitasari (2012) dalam Arsyad & Kurniawan (2020) adalah faktor keluarga yaitu berjumlah sekitar 60,4% siswa memiliki pandangan positif tentang perilaku merokok karena melihat dari orang tua yang memiliki perilaku merokok. Faktor selanjutnya adalah dipicu oleh media masa dan pergaulan. Menurut penelitian Tanski (2011) dalam Arsyad & Kurniawan (2020) menunjukkan bahwa adanya iklan di tv, adegan merokok di sebuah film dan event yang di dukung oleh perusahaan rokok, hal ini menjadi faktor pendukung adanya perilaku merokok pada remaja (Arsyad dan Kurniawan 2020).

Adanya fenomena ini, maka perlu adanya pelayanan di dalam sekolah untuk mengatasi problem siswa yang menjadi perokok aktif untuk mencegah dan menciptakan lingkungan sekolah yang lebih baik dan sehat. Pada penelitian yang dilakukan Mamuddah dkk (2016) bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat membuat siswa menjadi lebih disiplin pada tata tertib di dalam sekolah (Arsyad

dan Kurniawan 2020). *Self management* yaitu dimana konseli fokus pada penyelesaian problem yang dialami dan proses melaukan perubahan tingkah lakunya dengan berbagai macam strategi agar perilaku yang tidak baik dapat dikurangi dan perilaku baik menjadi sebuah *habbit* (Arnita et al. 2018). Dengan adanya koseling kelompok ini diharapkan siswa dapat merupah perilaku negative menjadi positif (Arnita et al. 2018).

Dari penjelasan tersebut, maka teknik dengan menggunakan *self management* dapat digunakan untuk mengurangi perilaku merokok. Penejlasan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Andey (2016) di SMPN 16 Surabaya. Hasil dari penelitian ini bahwa teknik *self management* yang diterapkan kepada siswa di SMPN 16 Surabaya dapat mengurangi perilaku merokok tersebut (Satria, Syahrilfuddin, dan Yakub 2019). Berdasarkan Latar belakang ini maka artikel ini akan menjelaskan tentang efektivitas teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok siswa.

## TINJAUAN PUSTAKA

Perilaku merokok dilakukan atas dasar dorongan di dalam diri maupun dari lingkungan. Pada remaja terjadi perilaku merokok karena remaja tersebut ingin mencari jati dirinya dan menambahkan bahwa merokok adalah perilaku dimana remaja menganggap dengan merokok maka akan terlihat menjadi sosok yang dewasa, kuat dan dapat menarik lawan jenis (Tristanti, 2016). Nuraeni & Noralita (2021) menjelaskan perilaku merokok adalah kegiatan dimana seseorang membakar dan menghisap tembakau dan asapnya dapat terhirup orang disekitarnya. (Nuraeni dan Noralita 2021). Menurut Rahman et al., (2015) bahwa individu merokok diawali dari stimulus yang membuat individu tersebut melakukan perilaku meorokok dan membuat individu tersebut measa senang, gagah, dan dewasa (Rahman et al. 2015).

Faktor intrinsik yang mendorong remaja dalam melakukan perilaku merokok dapat di pengaruhi oleh banyak faktor, yaitu faktor *gender*, pekerjaan dan faktor pada kepercayaan (Faridah, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Farida (2015) memiliki hasil yaitu faktor yang paling berhubungan dengan perilaku merokok adalah faktor jenis kelamin atau *gender* (Faridah 2015). Merokok juga memiliki faktor ekstrinsik yaitu faktor di dalam lingkungan sekitarnya yakni keluarga, teman sebaya dan adanya iklan rokok (Munir 2019). Penelitian yang diteliti oleh Munir (2019) hasil penelitiannya bahwa perilaku merokok pada tingkat sedang adalah dipengaruhi oleh keluarga dan teman sebaya, dan pengaruh paling tinggi adalah iklan (Munir 2019).

*Self Management* menurut Elvina (2019) adalah proses dimana konseli mengerahkan dirinya untuk melakukan perubahan perilaku dengan berbagai strategi-strategi yang digunakan dengan harapan dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi (Elvina 2019). Manajemen diri adalah ketika dapat menempatkan segala sesuatu di dalam kehidupan dengan teratur, yaitu teratur dalam memanfaatkan waktu, kepentingan, kegiatan yang bermanfaat, dan menjaga kesehatan fisik dan mental. hal ini

ahrus menjadi sebuah pembiasaan agar dapat meningkatkan kualitas di dalam diri dan dapat mencapai tujuan kehidupan yang lebih baik (Asbari et al. 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Trifena et al. (2020) yang dilakukan di Smp Negeri 1 Teriak mendapat hasil yaitu konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam ,mengurangi perilaku merokok pada siswa (Trifena et al. 2020).

Layanan konseling kelompok adalah sebuah layanan dimana siswa dapat membahas permasalahan yang dialaminya dengan dinamika kelompok (Trifena, Istirahayu, dan Fitriyadi 2020). Konseling kelompok sebagai upaya yang diberikan untuk siswa supaya siswa apat menyelesaikan permasalahan yang di alami secara bersama-sama (Barida dan Prasetiawan 2018). Menurut Arsyad & Kurniawan, (2020) bahwa apabila konseling kelompok dilakukan sesuai dengan program yang ditentukan maka hasilnya akan efektif dalam mengurangi perilaku merokok dan bermanfaat sebagai edukasi tentang rokok kepada para siswa.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode literature review. Literature review adalah metode yang dilakukan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi serta menginterpretasi seluruh hasil penelitian tentang fenomena yang menjadi tujuan penelitian (Kitchenham, 2004 dalam Nugroho et al., 2021). Literature review yang dilakukan dengan mengumpulkan data-data dari berbagai macam referensi seperti buku, jurnal, dan artikel berita. Pencarian literature review didapatkan dari database *Google Scholar*, *Researchgate.net*, dan *Microsoft Academic*. Dalam mencari referensi jurnal, peneliti menggunakan kata kunci “Layanan Konseling Kelompok”, “Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management*”, dan “Teknik *Self Management* untuk mengurangi Perilaku Merokok”.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### ***Perilaku Merokok***

Menurut Sari et al., (2003) merokok adalah sebuah *bad habit* yang dapat berdampak bagi kesehatan dan dapat memperberat jumlah penyakit yang ada. Aritonang (1997) dalam Sari et al., (2003) menjelaskan bahwa merokok adalah perilaku yang kompleks karena merokok dilakukan karena berbagai faktor dari interaksi antara kognitif, lingkungan sosial, kondisi psikis, dan keadaan fisiologis (Sari et al. 2003). Menurut Levy dalam Kemala (2007) dalam Nuraeni & Noralita (2021) menjelaskan perilaku merokok adalah kegiatan dimana seseorang membakar dan menghisap tembakau dan asapnya dapat terhirup orang disekitarnya. (Nuraeni dan Noralita 2021). Dapat disimpulkan bahwa Perilaku merokok dilakukan karena adanya stimulus dan faktor yang melatarbelakangi sehingga seseorang itu melakukan perilaku tersebut yang

membuat sensasi tersendiri seperti perasaan senang, terlihat dewasa dan kuat. Jadi penulis menyimpulkan bahwa perilaku merokok adalah perilaku yang memiliki dampak buruk bagi kesehatan dan faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut karena adanya dorongan di dalam diri maupun di luar diri.

### ***Self-Management***

Manajemen diri atau *self-management* merupakan strategi konseling dengan mengarahkan perilaku remaja melalui teknik terapeutik. Langkah-langkah yang dilakukan adalah dengan mengamati diri sendiri, menentukan *problem* yang ada, melakukan tindakan sebagai solusi masalah yang dialami (Puspitasari et al. 2017). Menurut Gunarsa (2004) dalam Ulfa et al., (2015) menjelaskan bahwa teknik *self-management* membantu konseli dalam melakukan monitoring diri, penilaian diri, penguatan diri dan sasaran perilaku untuk mencapai target perilaku yang lebih baik (Ulfa et al. 2015). *Self management* adalah teknik konseling perilaku dimana individu merubah perilaku yang *maladaptif* menjadi *adaptif*, memahami, mengatur agar dapat mengendalikan diri menjadi perilaku yang baik (Sa'diyah, Chotim, dan Trianingtyas 2016). Menurut Suwanto (2016) bahwa *self management* memiliki dua hal di dalam perilaku, yaitu sebagai pendendali dan perilaku yang dikendalikan. Perilaku pengendali di berikan berbagai macam strategi pengelolaan diri dan dilihat dari konsekuensi dari perilaku yang dimunculkan. Hal ini lah yang nantinya perilaku tersebut akan di modifikasi (Suwanto 2016). Dalam melakukan teknik *self management* yang menjadi penilaian keberhasilan dalam proses konseling adalah diri klien sendiri, konseli yang akan melakukan *self management* itu sendiri dibantu oleh konselor sebagai pemberi gagasan dan membantu merancang program dan menjadi motivator bagi kliennya (Elvina 2019).

Menurut Yates dalam Suarni (2004) dalam Megantari, Antari, dan Dantes (2014) tahap-tahap dalam self management adalah : 1) Identifikasi permasalahan konseli. 2) Identifikasi perilaku-perilaku yang diharapkan. 3) menjelaskan strategi pengelolaan diri. 4) Memilih strategi yang akan digunakan dalam pengelolaan diri. 5) Konseli menyatakan persetujuan tentang strategi yang akan digunakan dan diterapkan. 6) Konselor membantu memberikan penjelasan tentang langkah-langkah strategi yang telah dipilih oleh konseli. 7) Konseli memahami instruksi dari konselor dan mempraktikkan. 8) Data-data yang dimiliki konseli di cek oleh konselor untuk melanjutkan dan merevisi program yang telah dilakukan. 9) Membuat catatan tentang kemajuan yang telah di gapai dan kemajuan yang telah dilakukan (Elvina 2019).

Jadi *self management* adalah sebuah proses dimana konseli memiliki kendali untuk merubah perilaku yang maladaptif menjadi perilaku yang adaptif dengan strategi-strategi dan arahan bantuan oleh seorang konselor.

### **Konseling Kelompok**

Konseling kelompok menurut Corey (2012) dalam Sutanti (2015) adalah sebuah layanan yang bertugas dalam membantu individu dalam menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan hal pribadi, sosial, belajar dan karir. Konseling ini melibatkan pada pikiran, perasaan, perilaku, komunikasi interpersonal dan fokus pada masalah yang dialami sebagian besar suatu kelompok (Sutanti 2015). Sutanti (2015) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah sebuah layanan bantuan oleh konselor untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh individu, dimana konseli dan konselor bekerjasama dan berinteraksi untuk saling membantu dan menyelesaikan permasalahan yang di alami suatu kelompok dan merubah perilaku-perilakunya menjadi lebih baik (Sutanti 2015).

Khairani (2014) menjelaskan beberapa tujuan konseling kelompok yaitu : 1) Mengurangi perilaku yang maladaptif. 2) Memberikan suasana yang baru bagi siswa. 3) membentuk perilaku yang adaptif. 4) Membantu konseli dalam merubah respon perilaku menjadi lebih baik lagi (Khairani 2014).

Kelebihan konseling kelompok menurut Kurnanto (2014) yaitu 1) Menghemat biaya dan tenaga,. 2) Memiliki banyak sumber-sumber informasi yang terpercaya dan masukan dari konseli. 3) Memberikan pengalaman dalam kelompok dan membantu permasalahan konseli. 4) sebagai sarana dalam memenuhi kebutuhan siswa. 5) Meningkatkan keterampilan menyelesaikan masalah dan perilaku prososial. 6) memberikan kesempatan belajar dari pengalaman secara langsung. 7) Mendorong konseli dalam melakukan perilaku agar sesuai dengan rencana yang telah dibuat bersama. 8) Sebagai sarana eksplorasi peserta didik (Kurnanto 2014). Penulis dapat menyimpulkan bahwa konseling kelompok adalah sebuah layanan yang diberikan untuk siswa secara berkelompok untuk membantu menyelesaikan permasalahan siswa.

### **Keefektivitasan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa**

Layanan konseling kelompok dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengatasi permasalahan yang dialami sebuah kelompok (Arsyad dan Kurniawan 2020). Adanya konseling kelompok yang diberikan untuk siswa hal ini dapat berdampak positif bagi perilaku yang maladaptif. Apabila konseling diberikan dengan teknik *self management* hal ini juga membantu siswa menjadi lebih *aware* terhadap perilakunya sendiri. Perilaku yang maladaptive apabila dilakukan terus menerus maka akan berdampak buruk bagi dirinya dan lingkungan di sekitarnya juga (Arnita et al. 2018). Selanjutnya Puspitasari et al., (2017) juga melakukan penelitian dan memiliki hasil yaitu bahwa pelatihan pengelolaan diri berkorelasi dalam menurunkan intensitas perilaku merokok dan membuat kebiasaan hidup sehat hingga berhenti merokok

(Puspitasari et al. 2017). Penelitian lain yang dilakukan oleh Arsyad & Kurniawan (2020) memiliki hasil yaitu layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* berpengaruh dan signifikan terhadap kebiasaan merokok pada siswa (Arsyad dan Kurniawan 2020). Dari uraian penjelasan hasil penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat mengurangi perilaku merokok pada siswa.

## **SIMPULAN**

Banyaknya fenomena merokok di kalangan berbagai macam usia, yang menjadi sebuah masalah apabila merokok dilakukan oleh anak dibawah 18 tahun sesuai peraturan yang telah ditetapkan di Indonesia yaitu menurut PP No. 109 Tahun 2012 bahwa usia dibawah 18 tahun tidak diperbolehkan dalam membeli dan mengkonsumsi rokok. Perilaku merokok yang dilakukan oleh siswa ini dapat menjadi sebuah perilaku dengan kategori kenakalan pada taraf sedang dan mengarah pada kenakalan yang lebih berat. Melihat dari dampak dari perilaku merokok pada remaja mengarah pada kenakalan remaja seperti perilaku mencuri, perkelahian, narkoba, minum-minuman, dan motivasi dalam belajar menjadi menurun. Kebiasaan merokok juga dapat menyebabkan gangguan-gangguan kesehatan.

Kondisi ini harus diatasi oleh pihak sekolah apabila terjadi di lingkungan sekolah, agar tercipta lingkungan sekolah yang sehat. Dengan konseling yang dilakukan guru atau konselor dengan menggunakan konseling kelompok, hal ini dapat digunakan untuk memberikan pemahaman dan perubahan bagi konseli dalam menyelesaikan masalahnya dengan menggunakan dinamika kelompok. Dengan menggunakan teknik *self management* dapat merubah perilaku konseli dari yang maladaptif menjadi adaptif. Teknik ini dapat diterapkan pada masalah perilaku merokok pada siswa, Adanya dukungan dan kolaborasi antara konselor dan konseli hal ini dapat melancarkan proses konseling dan mencapai tujuan keinginan perilaku yang ingin di ubah.

## **SARAN**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan, maka penulis memeberikan saran rekomendasi kepada peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian yang sama bahwa penelitian ini dapat di tindak lanjuti dan dapat di implementasikan kepada subjek lain selain siswa agar penelitian lebih beragam dan dapat diketahui kebaruan penelitian yang relevan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Alhamdulillah, Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa dengan segala karuniaNya, *Literature Review* yang penulis kerjakan dapat terselesaikan. Terimakasih

kepada rekan-rekan yang telah membantu khususnya kepada Prof. Dr. Abdul Muhiid, M.Si. selaku dosen mata kuliah Bimbingan Konseling Sekolah dan Bu Yunie Fithriyah Rahmawati, S.Psi selaku guru BK di sekolah SMK ITABA Sidoarjo yang telah membimbing dan membantu dalam penulisan *Literature Review* ini dan penulis ucapkan terimakasih kepada orang tua dan teman-teman yang telah memeberikan *support* doa dan motivasinya. Semoga Literature Review ini memberikan manfaat kepada pembaca dan peneliti-peneliti selanjutnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arnita, Fitri, Abu Bakar, dan Nurbaity. 2018. “Efektivitas Teknik Self Management untuk Menurunkan Hasrat Merokok pada Siswa SMAN 1 Darul Imarah.” *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan konseling* 3(4).
- Arsyad, Arrizki Fadlillah, dan Kusnarto Kurniawan. 2020. “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self Management untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok pada Siswa Kelas XI SMA Gita Bahari Semarang.” *Jurnal Edukasi Jurnal Bimbingan Konseling* 6(1):78–89.
- Asbari, Masduki, Rudy Pramono, Fredson Kotamena, Juliana, Otto Berman Sihite, Virza Utama Alamsyah, Samuel Tanasjah Setiawan, dan Agus Purwanto. 2020. “Bekerja Sambil Kuliahdalam Perspektif Self Management (Studi Etnografi Pada Karyawan Etnis Jawa Di Kota Seribu Industri Tangerang).” *Edumaspul* 4(1):253–63.
- Barida, Muya, dan Hardi Prasetiawan. 2018. “Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP.” *Jurnal Fokus Konseling* 27–36. doi: <https://doi.org/10.26638/jfk.439.2099>.
- Dwianto, Achmad reyhan. 2020. “Perokok Anak di Indonesia Meningkat, Survei Ungkap Kemungkinan Penyebabnya.” *Detik Health*, September 3.
- Elvina, Siska Novra. 2019. “Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Prbadi Yang Efektif.” *Islamic Counseling* 3(2):123–38.
- Faridah, Fathin. 2015. “Analisis Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Remaja di SMK ‘X’ Surakarta.” *Jurnal Kesehatan Masyarkat* 3(2):887–92.
- Jannah, Miftahul & dkk. 2023. Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa UPTD SMP Negeri 33 Barru: <https://jurnal.stkipmb.ac.id/index.php/bkmb/article/view/516>
- Khairani, Makmun. 2014. *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: CV Aswaja Pressindo.
- Kurnanto, Edi. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Megantari, Ni Putu, Ni Nengah Madri Antari, dan Nyoman Dantes. 2014. “Penerapan Konseling Bahavioral Dengan Strategi Self Management Untuk Meningkatkan

- Disiplin Belajar Siswa Kelas X Mia-4 Sma Negeri 3 Singaraja.” *e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling* 2(1):1–10.
- Munir, Misbakhul. 2019. “Gambaran Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-Laki.” *jurnal Kesehatan* 12(2):112–19.
- Ningrum, Ayu Satria, I. Nengah Punia, dan Gede Kamajaya. 2018. “Kajian Sosiologis tentang Fenomena Perilaku Merokok Siswa di Madrasah Tsanawiyah Al-Amin Tabanan.” *Jurnal Ilmiah Sosiologi (SOROT)* 1(2):1–10.
- Nugroho, Duta Akbar, Dwi Nur Khasanah, Imas Ayu Inggil Pangestuti, dan Ma’rifatin Indah Kholili. 2021. “Problematika Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di SMA: A Systematic Literature Review.” *Terapeutik (Jurnal bimbingan dan konseling)* 5(1):87–86.
- Nuraeni, dan Nabila Noralita. 2021. “Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Perilaku Merokok pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Batu Layar Lombok Barat.” *jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (JRbk)* 6(1):1292–98.
- Puspitasari, Helda, Emi Wuri Wuryaningsih, dan Ahmad Rifai. 2017. “Penagruh Pelatihan Manajemen Diri terhadap Perilaku Merokok pada Remaja di SMK Negeri 2 Jember Kecamatan Sumpersari Kabupaten Jember.” *Jurnal Pustaka Kesehatan* 5(1):91–98.
- Rahman, Hasnan, Giyono Giyono, dan Ratna Widiastuti. 2015. “Penggunaan Layanan Konseli.” *Jurnal Bimbingan Konseling* 4(2):1–4.
- Sa’diyah, Halimatus, Moh Chotim, dan Diana Ariswanti Trianingtyas. 2016. “Penerapan Teknik Self Management untuk Mereduksi Agresifitas Remaja.” *Jurnal Ilmiah Counsellia* 6(2).
- Sari, Ari Tris Ochtia, Neila Ramdhani, dan Mira Eliza. 2003. “Empati dan Perilaku Merokok di Tempat Umum.” *Jurnal Psikologi* 30(2):81–90.
- Satria, Irfan, Syahrilfuddin, dan Elni Yakub. 2019. “The Effect Self Management Techniques to Reduce Smoking Behavior of Class IX Students in SMA Negeri 40 Pekanbaru Through Group COounseling.” *JOM FKIP* 6(2):1–10.
- Sutanti, Tri. 2015. “Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Cerdas Istimewa di SMA Negeri Kota Yogyakarta.” *Jurnal Konseling Gusjigang* 1(1):1–15.
- Suwanto, Insan. 2016. “Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Membantu Kematangan karir Siswa.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia* 1(1):1–5.
- Taufik, Amir . 2024. Pengaruh Antara Keharmonisan Keluarga Dengan Kemandirian Siswa Di Sekolah.  
<https://jurnal.stkipmb.ac.id/index.php/jubikops/article/view/659>
- Trifena, Rulia, Lip Istirahayu, dan Slamet Fitriyadi. 2020. “Layanan Konseling

Kelompok Menggunakan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Di Smp Negeri 1 Teriak.” *Jbki* 5(2):46–49.

Trisanti, Ika. 2016. “Remaja dan Perilaku Merokok.” *University Research Colloqium*.

Ulfa, Dinia, Mungin Eddy Wibowo, dan Sugiyo. 2015. “Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar dengan Layanan Konseling Individual Teknik Self-Management.” *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 4(2):56–64.