

## PERAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *SELF CONTROL* TERHADAP PERILAKU MEROKOK

Siti Maimunah, Awik Hidayati, Muhammad Arief Maulana  
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo  
Email: [maimun388@gmail.com](mailto:maimun388@gmail.com)

Article Info	ABSTRAK
Available online 15.12.2020	<p>Perilaku merokok dapat membahayakan individu yang mengkonsumsinya dan individu yang menghirup asapnya. Terlebih kandungan rokok dapat memberikan efek kecanduan bagi orang yang mengkonsumsinya. Nikotin menyebabkan ketergantungan dan juga menyebabkan terjadinya pembekuan darah sehingga meningkatkan resiko terkena serangan jantung. Di dalam studi kepustakaan ini mempunyai tujuan untuk mendeskripsikan peran layanan bimbingan kelompok teknik <i>self control</i> terhadap perilaku merokok khususnya pada remaja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan. Metode analisis data menggunakan analisis isi. Hasil dari penelitian ini adalah 1) Keberhasilan peran layanan bimbingan kelompok teknik <i>self control</i> sangat efektif dalam mengurangi perilaku merokok pada remaja. 2) Pengaplikasian untuk mencapai keefektifan dari layanan bimbingan kelompok adalah dengan menggunakan teknik <i>self control</i>. 3) Sasaran layanan bimbingan kelompok teknik <i>self control</i> adalah remaja pada siswa SMP, SMA dan SMK.</p> <p>Kata kunci : Perilaku Merokok, Bimbingan Kelompok, Teknik <i>Self control</i></p> <p style="text-align: center;"><b>Abstract</b></p> <p><i>Smoking behavior can harm both the individual who consumes it and the individual who inhales the smoke. Moreover, the content of cigarettes can have an addictive effect for people who consume them. Nicotine is addictive and also causes blood clots to form, increasing the risk of having a heart attack. This literature study aims to describe the role of self-control technique group guidance services on smoking behavior, especially in adolescents. The method used in this research is literature study. Data analysis method using content analysis. The results of this study are 1) The success of the role of group guidance services with self-control techniques is very effective in reducing smoking behavior in adolescents. 2) Application to achieve the effectiveness of group guidance services is to use self-control techniques. 3) The target of the self-control technique group guidance service is adolescents in junior high school, high school and vocational school students.</i></p> <p><i>Keywords: Smoking, Group Guidance, Self-Control Technique</i></p>

### PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial. Tidak ada manusia yang hidup tanpa bantuan dari orang lain. Oleh karena itu, manusia biasa hidup dengan membentuk kelompok-kelompok untuk mencapai tujuan hidup masing-masing. Berbagai aturan dibentuk oleh manusia yang hidup dalam kelompoknya sehingga aturan-aturan tersebut berbeda-beda sesuai dengan lingkungan, budaya, agama, dan lain-lain. Aturan yang tidak tertulis ini disebut dengan norma. Norma membantu individu dalam berperilaku, baik untuk dirinya maupun orang lain. Tetapi

terkadang masih banyak tindakan-tindakan yang tidak sesuai dengan aturan (norma), misalnya siswa yang merokok, menyontek, berbohong, mencuri, dan lain sebagainya. Perilaku merokok bagi remaja merupakan seperti simbol dari daya tarik, kematangan, kekuatan dan kepemimpinan (Bala, 2015). Menurut Satipoe dalam Setiaji (2014:39) merokok adalah membakar tembakau yang kemudian dihisap asapnya baik menggunakan rokok maupun menggunakan pipa.

Data WHO menyebutkan bahwa terdapat 1,3 milyar perokok di dunia dan sepertiganya berasal dari populasi global yang berusia 15 tahun keatas. Indonesia saat ini menduduki peringkat keempat dunia sebagai bangsa yang jumlah penduduknya paling gemar merokok yaitu sekitar 140 juta orang setiap harinya mengkonsumsi tembakau. Perilaku merokok penduduk 15 tahun keatas cenderung meningkat dari 34,2% tahun 2007 menjadi 36,3% tahun 2013. Terhitung sebanyak 64,9% laki-laki dan 2,1% perempuan masih menghisap rokok pada tahun 2013. Proporsi penduduk umur 10 tahun di Sulawesi Utara yaitu 24,6% perokok setiap harinya dan 5,9% perokok kadang-kadang. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) tahun 2010, 40% dari total penduduk Indonesia adalah perokok.

Kasus merokok di sekolah yang dilakukan siswa semakin meningkat karena mereka berkelompok. Dalam satu kelompok jika ada salah satu individu yang merokok maka semua harus ikut merokok karena bagi remaja laki-laki solidaritas sama pentingnya dengan kedewasaan. Padahal dalam studi Papalia dkk dalam Setiaji (2014:39) menyimpulkan akibat negatif yang ditimbulkan oleh kebiasaan merokok. Gangguan kesehatan yang dialami perokok, diantaranya kanker (kanker mulut, kanker tenggorokan, kanker payudara, kanker ginjal/prostat/kandung kemih, kanker perut, kanker paru), penyakit jantung dan gangguan pernafasan kronis.

Penulis melihat kenyataan di lingkungan masyarakat bahwa banyak remaja yang masih menggunakan seragam sekolah sedang nongkrong sambil merokok tanpa memperdulikan keadaan sekitar. Menurut pengamatan penulis, remaja yang melakukan perilaku merokok dipengaruhi oleh banyak faktor. Ada faktor dari individu itu sendiri atau pembawaan sejak lahir dan ada juga faktor yang berasal dari lingkungan. Misalnya pergaulan teman sebaya, *broken home*, kurangnya perhatian dari orang tua dan hubungan antara orangtua dan anak yang tidak harmonis.

Untuk menyikapi hal tersebut penulis dalam makalah ini bertujuan untuk membantu mengurangi perilaku merokok pada remaja melalui layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self control*. *Self control* akan dijadikan sebagai salah satu teknik dalam layanan bimbingan kelompok, karena dapat membimbing, mengarahkan dan mengatur perilaku individu ke arah yang lebih positif. Hurlock dalam Masyita (2016:194) menjelaskan bahwa individu yang memiliki *self control* mempunyai persiapan diri untuk berperilaku sesuai dengan tuntunan norma, adat, nilai-nilai yang bersumber dari ajaran agama dan tuntunan lingkungan masyarakat tempat tinggalnya, emosinya tidak lagi meledak-ledak dihadapan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih diterima. Menurut Thomas dkk dalam Masyita (2016:195) kontrol diri dapat membantu seseorang untuk berperilaku sesuai dengan standar pribadi atau sosial yang dapat menghindari agresif. Semakin tinggi *self control* seseorang maka semakin rendah agresivitasnya. Sebaliknya semakin rendah *self control* maka semakin tinggi agresivitasnya.

Berdasarkan pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok sangat membahayakan bagi kesehatan individu yang mengkonsumsinya dan orang lain yang menghirup asapnya. Asap rokok juga dapat merusak lingkungan karena zat-zat yang terkandung didalam rokok. Layanan bimbingan kelompok merupakan upaya pemberian bantuan yang bertujuan untuk mengurangi kebiasaan merokok. Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self control* merupakan salah satu cara yang tepat untuk mengurangi perilaku merokok pada remaja di era globalisasi seperti sekarang ini.

### **Perilaku Merokok**

Menurut Kemenkes dalam Sulistyoningrum (2018:99) menjelaskan bahwa perilaku merokok merupakan perilaku membakar salah satu produk tembakau untuk dihisap termasuk yang dihasilkan dari tanaman *nicotina tabacum*, *nicotina rustica* dan spesies lainnya atau sintetisnya yang asapnya mengandung nikotin tanpa bahan tambahan. Selain itu menurut Satipoe dalam Setiaji (2014:39) Merokok adalah membakar tembakau yang kemudian dihisap asapnya baik menggunakan rokok maupun menggunakan pipa.

### **Tahap-tahap Perilaku Merokok**

Menurut Levental dan Clearly dalam Rukmy (2018:64). Terdapat empat tahap dalam perilaku merokok sehingga menjadi perokok, yaitu: 1) Tahap *Preparatory*. Seseorang yang

mendapat gambaran yang menyenangkan mengenai merokok dengan cara mendengar, melihat, atau dari hasil bacaan yang menimbulkan minat untuk merokok; 2) Tahap *Initiation*. Tahap perintisan merokok yaitu tahap seseorang meneruskan untuk tetap mencoba-coba merokok; 3) Tahap *Becoming Smoker*. Apabila seseorang telah mengkonsumsi rokok sebanyak empat batang perhari maka seseorang tersebut mempunyai kecenderungan menjadi perokok; 4) Tahap *Maintenance of Smoking*. Tahap ini merokok sudah menjadi salah satu dari cara pengaturan diri. Merokok dilakukan untuk memperoleh efek fisiologis yang menyenangkan.

Dari pernyataan diatas berdasarkan kenyataan yang sering terlihat semua individu melalui 4 tahapan diatas karena minat merokok timbul karena melihat iklan rokok di tv ataupun diposter, kemudian individu mencoba untuk merokok. Jika individu mengkonsumsi 4 batang perhari maka ada kecenderungan menjadi perokok. Individu yang sudah kecanduan akan menganggap perilaku merokok dilakukan untuk memperoleh efek fisiologis yang menyenangkan. Saat ini kebanyakan inidividu terlihat mengkonsumsi rokok karena ingin mendapatkan kesenangan.

### **Bimbingan Kelompok**

Menurut Prayitno (2004: 28) bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan pelayanan bimbingan dan konseling. Menurut Prayitno dalam Sulistyoningrum (2018:100) bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan secara kelompok, yang mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kelompok. Dalam bimbingan kelompok dibahas topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok dengan mengaktifkan dinamika kelompok.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah proses pemberian informasi atau bantuan kepada individu yang dipimpin oleh gru BK atau konselor dengan memanfaatkan dinamika kelompok agar dapat membantu individu mencapai perkembangan yang optimal. Perilaku merokok pada dasarnya dipengaruhi oleh pemikiran dan keyakinan yang irasional, sehingga menyebabkan individu tidak berpikir panjang untuk mengkonsumsi rokok. Melalui layanan bimbingan kelompok siswa dapat bertukar pikiran tentang perilaku merokok, sehingga mampu merubah pikiran dan keyakinan irasionalnya menjadi pikiran yang irasional.

### **Teknik *Self control***

Menurut Ghufron dan Risnawati dalam Masyita (2016:197) *self control* merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya, selain itu juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi agar sesuai dengan orang lain dan menutupi perasaannya. Menurut Lazarus dalam Masyita (2016:198) mengemukakan bahwa kontrol diri (*self control*) merupakan pemahaman tentang pengungkapan diri, baik pengungkapan diri positif maupun negatif, sehingga individu dapat menyadari hal-hal yang bisa membangkitkan ekspresi-ekspresi positif maupun negatif dalam diri.

Menurut Chaplin dalam Thahir (2016:31) *self control* adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, seperti kemampuan untuk menekan atau merintangai impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Dari pengertian-pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa *self control* adalah kemampuan untuk mengontrol, mengatur dan mengendalikan perilaku diri sendiri. *Self control* juga membantu individu mengembangkan keterampilan yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku. Menghilangkan kebiasaan merokok sangat sulit karena rokok dijual sangat bebas. Setiap warung dan toko pasti menjual rokok tanpa bisa dikontrol berapa usia pembeli rokok tersebut. Merokok di sekolah dikarenakan faktor pergaulan. Oleh karena itu pengontrolan diri dibutuhkan untuk mengatur dan mengendalikan perilaku dalam menjalani kehidupan sesuai dengan kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku. Apabila individu mampu mengendalikan perilakunya dengan baik maka individu tersebut dapat menjalani kehidupan dengan baik, begitupun sebaliknya.

### **Tahap-tahap Teknik *Self control***

Ellis dalam Thahir (2016:31) menyebutkan empat tahapan *self control* yang perlu dilakukan ketika seseorang mengalami konflik, yaitu: 1) Memikirkan konsekuensi yang akan dihadapi ketika memilih atau melakukan suatu tindakan; 2) Melakukan percakapan batin (*self talk*); 3) Berdebat dengan diri sendiri; 4) Memperhitungkan efek dari tiga tahap sebelumnya.

Berdasarkan kajian teori yang didukung oleh jurnal, bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* tepat digunakan untuk mengurangi perilaku merokok karena dengan pengendalian diri (*self control*) individu dapat mengarahkan dan mengatur perilakunya bahkan dapat mengalihkan hal-hal negatif pada kegiatan yang lebih positif.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penulisan makalah ini ialah Studi Kepustakaan. Menurut Hermawan (2019:18) Studi Kepustakaan adalah segala usaha yang dilakukan peneliti untuk menghimpun informasi yang relevan dengan topik atau masalah yang akan diteliti. Informasi itu dapat diperoleh dari buku-buku ilmiah, laporan penelitian, karangan-karangan ilmiah, tesis dan disertasi, peraturan-peraturan, ketetapan-ketetapan, buku tahunan, ensiklopedia, dan sumber-sumber tertulis baik cetak maupun elektronik. Studi kepustakaan ini menggunakan bahan untuk pembahasan yang berupa jurnal yang digunakan sebagai pembandingan dan bahan bacaan. Di dalamnya mengandung variabel yang berkaitan dengan teknik *self control* dan perilaku merokok.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Teknik *self control* dibutuhkan agar individu dapat membimbing, mengarahkan dan mengatur perilakunya ke arah yang lebih positif. Strategi *self control* memberikan pengendalian diri kepada siswa untuk melakukan perilaku yang diinginkan. *Self control* juga berkaitan dengan bagaimana seseorang menggunakan pilihan hidup. Mana yang akan dipilih, berfikir negatif karena keadaan yang negatif atau berfikir negatif sehingga keadaan menjadi negatif.

Dalam pembahasan ini penulis memaparkan hasil dari kajian teori yang didukung oleh jurnal yang telah diamati dan dianalisa perihal tentang mengurangi perilaku merokok melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self control* sebagai berikut. Dari jurnal yang telah diamati dan dicermati mengenai peran layanan bimbingan kelompok teknik *self control* terhadap perilaku merokok adalah keberhasilan penerapan dari peran layanan bimbingan kelompok teknik *self control* untuk mengurangi perilaku merokok sebagai berikut.

Pada jurnal Adhitia Ambar Rukmy, Yayuk Dwi Rahayu, Sri Andayani (2018:57-71) Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Merokok Pada Mahasiswa di Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Berdasarkan hasil penelitian bahwa ada pengaruh antara kontrol diri terhadap perilaku merokok pada mahasiswa di Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Pada jurnal Dika Ananda (2013:1-12) Mengurangi Kebiasaan Merokok Menggunakan Pendekatan Konseling *Behavioral Strategi Self control* Pada Siswa SMA Negeri 1 Natar Tahun

Ajaran 2012/2013. Berdasarkan hasil penelitian bahwa kebiasaan merokok dapat dikurangi menggunakan pendekatan *behavioral* strategi *self control* pada siswa SMA Negeri 1 Natar tahun pelajaran 2012/2013.

Pada jurnal Ayu Wijayanti, Yusmansyah, Citra Abriani Maharani (2019) Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan *Self control* Pada Siswa. Berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat hasil yang signifikan dengan memberikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi untuk meningkatkan *self control* pada siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019

Pada jurnal Nunuk Yuli Sulistyoningrum (2018:98-108) Mengurangi Perilaku Merokok pada Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. Berdasarkan hasil penelitian bahwa perilaku merokok pada siswa dapat dikurangi dengan melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

Pada jurnal Dewi Nur Fatimah (2017:25-37) Layanan Bimbingan Klasikal Dalam Meningkatkan *Self control* Siswa SMP Negeri 5 Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian bahwa layanan bimbingan klasikal dapat meningkatkan *self control* siswa SMP Negeri 5 Yogyakarta.

Pada jurnal Gilang Ditya Setiaji, Supriyo, Eko Nusantoro (2014:38-43) Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap pada Kebiasaan Merokok pada Penerima Manfaat di Balai Rehabilitasi Mandiri Semarang. Berdasarkan hasil penelitian bahwa layanan bimbingan kelompok bisa digunakan untuk berpengaruh dalam mengurangi kebiasaan merokok pada penerima manfaat di Balai Rehabilitasi Semarang.

Pada jurnal Gretty C. Runtukahu, Jehosua Sinolungan, Henry Opod (2015:84-92) Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Merokok Kalangan Remaja di SMKN 1 Bitung. Berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku merokok.

Pada jurnal Andi Thahir dan Deska Oktaviana (2016:29-40) Pendekatan Konseling *Behavior* dengan Teknik *Self control* untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok pada Peserta Didik di SMA Negeri 13 Bandar Lampung. Berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kebiasaan merokok peserta didik sebelum dan sesudah diberikan konseling *behavior* dengan teknik *self control* dan menggunakan treatment konseling individu

Pada jurnal Sih Martini (2014:119-127) Makna Merokok Pada Remaja Putri Perokok. Berdasarkan hasil penelitian bahwa merokok adalah simbol sikap keren, merokok adalah

simbol pemberontakan, merokok adalah teman untuk mengurangi beban, merokok sebagai cara untuk mendapatkan kenikmatan, rokok adalah teman yang setia dan rokok adalah racun yang disukai.

Pada jurnal Maya Masyita, Suherman (2016:194-201) Efektivitas Strategi Permainan dalam Mengembangkan *Self Control* Siswa. Berdasarkan hasil penelitian bahwa strategi permainan efektif dalam mengembangkan *self control* siswa.

Dari kajian jurnal diatas bahwa hasil penelitian yang telah dilakukan peran layanan bimbingan kelompok teknik *self control* dapat mengurangi perilaku merokok pada siswa SMP, SMA dan SMK karena dalam layanan bimbingan kelompok terdapat pemimpin kelompok atau konselor yang memberikan bimbingan kepada konseli, individu diharapkan memperoleh dasar-dasar pengetahuan yang dianggap penting untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan mempelajari keterampilan penting tertentu, sehingga siswa sejak dini diberikan keterampilan mengontrol dirinya agar dapat menghindari perilaku-perilaku nakal yang akan berdampak negatif bagi kehidupan remaja dan dewasa nanti.

Selama proses konseling terdapat beberapa tahapan diantaranya tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap penyimpulan, dan tahap pengakhiran. Konselor memberi penjelasan, membahas serta memecahkan masalah mengenai perilaku merokok. Layanan bimbingan kelompok juga dapat memfokuskan anggota pada suatu topik permasalahan yang sedang dibahas, layanan ini juga memberi konselor informasi dengan mengobservasi kegiatan bimbingan kelompok untuk mendapatkan informasi tentang anggota kelompok. Layanan bimbingan kelompok dalam penelitian ini merupakan suatu *treatment* yang bertujuan untuk mengurangi kebiasaan merokok.

Pada penelitian ini selain menggunakan layanan bimbingan kelompok juga memfokuskan pada satu teknik pendekatan yaitu teknik *self control*, karena dengan teknik ini individu akan memiliki kesiapan diri untuk berperilaku sesuai norma, adat, nilai-nilai yang bersumber dari ajaran agama dan tuntutan lingkungan masyarakat tempat tinggal. *Self control* juga merupakan tingkah laku yang terfokus pada keberhasilan mengubah pribadi, menangkal untuk merusak diri (*self destructive*), bebas dari pengaruh orang lain, kebebasan menentukan tujuan, kemampuan untuk memisahkan perasaan dan pikiran rasional dan tingkah laku yang terfokus pada tanggung jawab pribadi. Terdapat beberapa tahapan *self control* yang dilakukan individu ketika sedang mengalami konflik, diantaranya memikirkan konsekuensi yang akan



dihadapi ketika memilih atau melakukan suatu tindakan, melakukan percakapan batin, berdebat dengan diri sendiri, dan memperhitungkan efek dari tiga tahap sebelumnya.

*Self control* juga berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya. *Self control* dapat mencakup semua bidang perilaku, yaitu perilaku politik, sosial, spiritual, budaya, perilaku kerja, perilaku bermasyarakat, dan perilaku makan. Pengaruh *self control* terhadap timbulnya tingkah laku individu dapat dianggap cukup besar, karena tingkah laku *overt* merupakan hasil proses pengontrolan diri seorang individu. Untuk mengukur *self control* digunakan aspek-aspek kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, kemampuan menafsirkan suatu peristiwa atau kejadian, serta kemampuan mengambil keputusan.

Nevid dkk dalam Ananda (2013:4) menyatakan bahwa strategi *self control* berfokus untuk membantu individu yang bermasalah mengembangkan keterampilan yang dapat mereka gunakan untuk mengubah perilaku mereka. Strategi *self control* memberikan pengendalian diri kepada siswa untuk melakukan perilaku yang diinginkan. *Self control* berkaitan dengan bagaimana seseorang menggunakan pilihan hidup. Mana yang akan dipilih, berfikir negatif karena keadaan yang negatif atau berfikir negatif sehingga keadaan menjadi negatif.

Kontrol diri (*self control*) dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Selain itu menurut Chalhoun dan Acocella dalam Dewi (2017:27) *self control* juga menggambarkan keputusan individu yang melalui perkembangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu yang diinginkan. *Self control* juga berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya. *Self control* dapat mencakup semua bidang perilaku, yaitu perilaku politik, sosial, spiritual, budaya, perilaku kerja, perilaku bermasyarakat, dan perilaku makan. Pengaruh *self control* terhadap timbulnya tingkah laku individu dapat dianggap cukup besar, karena tingkah laku *overt* merupakan hasil proses pengontrolan diri seorang individu.

Salah satu peran Guru BK adalah sebagai pembimbing dalam tugasnya yaitu mendidik, guru harus membantu siswa-siswanya agar mencapai kedewasaan secara optimal. Dalam peranan ini, guru harus memperhatikan aspek-aspek pribadi setiap murid antara lain kematangan, kebutuhan, kemampuan, kecakapan, dan sebagainya agar mereka dapat mencapai

tingkat perkembangan yang optimal. Tidak semua siswa mempunyai pengendalian diri yang sama. Karena pada dasarnya kontrol diri (*self control*) itu berasal dari dalam diri (internal) dan juga luar diri (eksternal) yang sifatnya berupa dorongan atau motivasi positif yang diberikan oleh orang-orang di sekitarnya. *Self control* mempunyai arti sebagai pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna yaitu, melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak.

Guru BK sangat penting untuk membantu siswa dalam meningkatkan *self control*, layanan yang digunakan adalah layanan bimbingan kelompok. Hal ini dikarenakan, bimbingan kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan secara berkelompok, dan remaja lebih menyukai jika suatu kegiatan dilakukan secara berkelompok. Bimbingan kelompok dapat diartikan sebagai diskusi antar anggota kelompok dan pemimpin kelompok. Dalam kegiatan diskusi tersebut ada proses interaksi yang bertujuan membuka wawasan siswa, saling bertukar informasi, berbagi pengalaman, belajar membuat keputusan yang tepat, dan memecahkan masalah yang berguna dalam meningkatkan perkembangan diri siswa. Dengan demikian setelah diberikan beberapa kali layanan bimbingan kelompok, para siswa dapat meningkatkan *self control* yang mereka miliki. Sehingga apabila *self control* yang dimiliki oleh siswa sudah cukup baik maka tidak ada lagi masalah dan terhindar dari perilaku negatif seperti perilaku merokok. dengan kemampuan *self control* yang baik siswa diharapkan mampu mengendalikan dan menahan dorongan untuk merokok.

Perilaku merokok sering dijadikan siswa sebagai salah satu cara untuk mendapatkan ketenangan, mengurangi kecemasan atau ketegangan ketika sedang mengalami konflik. Maka dari itu *self control* dibutuhkan agar siswa tidak terjerumus dalam perilaku tersebut. Selain itu, usaha lain untuk mengurangi perilaku merokok adalah dengan memperbanyak kegiatan positif seperti olahraga karena olahraga dapat mengurangi atau mengalihkan keinginan untuk merokok, menghindari sesuatu yang berkaitan dengan rokok, seperti sponsor, iklan, poster dan lain-lain.

Berdasarkan kesimpulan mengenai keberhasilan penerapan jurnal di atas bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* sangat efektif untuk mengurangi perilaku merokok. Oleh karena itu guru BK atau konselor perlu menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku merokok pada remaja karena dengan teknik *self control* individu dapat membimbing, mengarahkan dan

mengatur perilakunya agar terhindar dari perilaku-perilaku negatif. Sesuai dengan pendapat Nevid dkk (2005:36) menyatakan bahwa strategi *self control* berfokus untuk membantu individu yang bermasalah mengembangkan keterampilan yang dapat mereka gunakan untuk mengubah perilaku mereka.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan dari hasil penelitian studi kepustakaan penulis menarik kesimpulan yaitu layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* yang telah dijadikan review penulis, memberikan bukti bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* efektif untuk mengurangi perilaku merokok pada remaja. Penggunaan teknik *self control* dapat dilaksanakan menggunakan layanan bimbingan kelompok yang bertujuan untuk memudahkan dalam membantu individu atau klien yang memiliki kesamaan permasalahan misalnya dalam penelitian ini yaitu perilaku merokok.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adhitia Ambar Rukmy, Y. D. (2018). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Di Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo. *Helath Sciences Journal* , 57-71. Diunduh Di [Http://Studentjournal.Umpo.Ac.Id/Index.Php/HSJ/Article/View/159](http://Studentjournal.Umpo.Ac.Id/Index.Php/HSJ/Article/View/159) Pada 7/6/2020.
- Andi Thahir, D. O. (2016). 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* , 29-40. Diunduh Di [Http://Www.Ejournal.Radenintan.Ac.Id/Index.Php/Konseli/Article/View/558](http://Www.Ejournal.Radenintan.Ac.Id/Index.Php/Konseli/Article/View/558) Pada 7/6/2020
- Ayu Wijayanti, Y. C. (2019). Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan *Self control* Pada Siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019. *Alibkin (Jurnal Bimbingan Konseling)* . Diunduh Di [Http://Jurnal.Fkip.Unila.Ac.Id/Index.Php/ALIB/Article/View/19372](http://Jurnal.Fkip.Unila.Ac.Id/Index.Php/ALIB/Article/View/19372) Pada 9/6/2020
- Dika Ananda, G. G. (2013). Mengurangi Kebiasaan Merokok Menggunakan Pendekatan Konseling Behavioral Strategi Self-Control Pada Siswa SMA Negeri 1 Natar Tahun Ajaran 2012/2013. *Alibkin (Jurnal Bimbingan Konseling)* . Diunduh Di [Http://Jurnal.Fkip.Unila.Ac.Id/Index.Php/ALIB/Article/View/539](http://Jurnal.Fkip.Unila.Ac.Id/Index.Php/ALIB/Article/View/539) Pada 9/6/2020
- Ciek Julyati Hisyam, M. M. (2018). *Perilaku Menyimpang Tinjauan Sosiologis*. Jakarta Timur: PT Bumi Aksara.
- Fatimah, D. N. (2017). Layanan Bimbingan Klasikal Dalam Meningkatkan *Self control* Siswa SMP 5 Yogyakarta. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* , 25-37. Diunduh Di [Http://202.0.92.5/Dakwah/Hisbah/Article/View/1138](http://202.0.92.5/Dakwah/Hisbah/Article/View/1138) Pada 9/6/2020

- Gilang Ditya Setiaji, S. E. (2014). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kebiasaan Merokok Pada Penerima Manfaat Di Balai Rehabilitasi Mandiri Semarang. *Indonesia Journal of Guidance And Counseling : Theory And Application* . Diunduh Di <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view/3782> Pada 7/6/2020
- Gretty C. Runtukahu, J. S. (2015). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Merokok Kalangan Remaja Di SMKN 1 Bitung. *Jurnal E-Biomedik (EBM)* Diunduh Di <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/6611> Pada 9/6/2020.
- Martini, S. (2014). Makna Merokok Pada Remaja Putri Perokok. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan* , 119-127. Diunduh Di <http://journal.unair.ac.id/filerpdf/jppp4111b62529full.pdf> Pada 8/6/2020
- Mega Marindrawati Rochka, S. K. (2019). *Kawasan Tanpa Rokok Di Fasilitas Umum*. Jawa Timur: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Sisca Folastris, .. K. (2016). *Prosedur Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. Bandung: Mujahid Press.
- Suherman, M. M. (2016). Efektivitas Strategi Permainan Dalam Mengembangkan Self-Control Siswa. *119 Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan* , 194-201. Diunduh Di <https://ejournal.upi.edu/index.php/JER/article/view/4246> Pada 9/6/2020
- Sulistyoningrum, N. Y. (2018). Mengurangi Perilaku Merokok Pada Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling* . Diunduh Di <http://jurnal.untirta.ac.id/index.php/jpbk/article/view/3199> Pada 8/6/2020
- Prayitno, 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok* . Padang: Universitas Negeri Padang.