

**PENERAPAN *TEKNIK SELF MANAGEMENT* DALAM MENGURANGI
PERILAKU MEROKOK SISWA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu
Pendidikan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan**

OLEH

**Melania Chintia Salem
111 15 027**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA

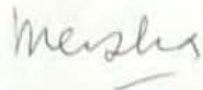
KUPANG

2021

LEMBAR PENGESAHAN

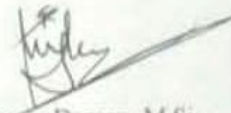
Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada 01 Juli 2021

Pembimbing I



Dra. Dhu Margaretha, M.Pd.
NIDN. 0822066201

Pembimbing II



Drs Yohanes Demon, M.Si.
NIDN. 0806086001

Mengetahui

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling




Dra. Maria Erlinda, M.Pd.
NIDN. 0815056602

Mengesahkan

Dekan EKIP Unwira




Dr. Damianus Talok, MA.
NIDN. 0812026001

Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan di hadapan panitia ujian skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jenjang Strata I pada tanggal,

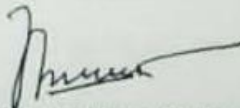
Panitia penguji



Drs. Yohanes Demon, M.Si.
Ketua




Drs. Yohanes Demon, M.Si.
Sekertaris



Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd.
Penguji I



Drs. Wens Nagul, M.Pd, Kons.
Penguji II



Drs. Yohanes Demon, M.Si.
Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto : Kesulitanlah yang membuat hasil usaha jadi bernilai.
(Refleksi Pribadi).

Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Bapak Emildus Salem, S.H dan Mama Veronika Vin Lay.
2. Opa Agus, opa Marsel (Alm), Oma Magdalena (Alm) dan Oma Theresia Kakak Adik tersayang Moy, Noona, Marcel, Marchela.
3. Almamater Universitas Widya Mandira Kupang khususnya Program Studi Bimbingan Dan Konseling.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan tuntunan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik.

Judul skripsi : Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Pada Siswa. Masalah yang dibahas dalam skripsi ini adalah : (1) Mengapa teknik *self management* perlu diterapkan untuk mengatasi perilaku merokok pada siswa? (2) Bagaimana prosedur penerapan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa ? (3) Apakah penerapan teknik *self management* efektif untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa ?

Berdasarkan permasalahan ini maka tujuan yang hendak dicapai adalah untuk mengetahui : (1) Alasan penerapan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa, (2) Prosedur penerapan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa, (3) Efektifitas penerapan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa.

Dalam penyelesaian skripsi ini, banyak tantangan yang dihadapi, namun berkat bantuan dari beberapa pihak berupa sumbangan pikiran, tenaga, baik langsung maupun tidak langsung yang mendukung penulis sehingga tulisan ini dapat dipertanggungjawabkan pada waktunya. Oleh karena itu pada kesempatan ini dari lubuk hati yang paling dalam penulis mengucapkan limpah terima kasih kepada :

1. Dr. Damianus Talok, M.A sebagai Dekan FKIP, yang telah membantu memfasilitasi penulis dalam penulisan skripsi ini.
2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd, sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira Kupang yang telah memberikan arahan serta dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
3. Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd, sebagai pembimbing I dan Drs. Yohanes Demon, M.Si sebagai pembimbing II yang dengan segala kesabaran meluangkan waktu dan pikiran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
4. Para Dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberi dukungan dan arahan yang berguna dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Ibu Martini A. Setu, ST Sebagai pegawai Tata Usaha pada Program Studi Bimbingan Dan Konseling yang telah membantu penulis dalam pengurusan administrasi yang berkaitan perkuliahan dan penulisan skripsi ini.
6. Bapak Emildus Salem, S.H dan Mama Veronika Vin Lay, yang selama ini telah memberikan cinta dan dukungan baik moril maupun materi selama perkuliahan.
7. Kakak Moy, adik Nona, Marcel dan Marcela serta seluruh keluarga yang telah mendoakan dan mendukung penulis sejak awal perkuliahan sampai penulisan skripsi ini.

8. Heru Hardi yang telah mendukung dan selalu memotivasi penulis untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.
9. Sahabat-sahabat (Melan, Ade Lany, Wilda, Ikral, Leonora, Yanti , Moy, Ayu, Oa dan Echa) yang selalu ada untuk memberikan semangat dan dukungan bagi penulis untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.
10. Teman- teman seperjuangan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling 2015 yang dengan caranya tersendiri dalam mendukung dan membantu dalam penulisan skripsi ini.
11. Teman kos Hijau dan Bapak Toti yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam masa perkuliahan sampai penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu Penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi penyempurnaan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Kupang, Juni 2021

Penulis

ABSTRAK

Judul skripsi : Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Pada Siswa. Masalah dalam skripsi ini adalah : (1) Mengapa teknik *self management* diterapkan untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa ? (2) Bagaimana prosedur penerapan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa ? (3) Apakah penerapan teknik *self management* efektif untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa ? Tujuan penulisan skripsi ini untuk mengetahui : (1) Alasan penerapan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa (2) Prosedur penerapan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa (3) Efektivitas penerapan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa. Objek kajian dalam penulisan skripsi ini adalah teknik *self management* dan perilaku merokok. Sumber data yang digunakan penulis adalah data sekunder. Jenis data yang digunakan adalah data kualitatif. Metode yang digunakan dalam penulisan skripsi ini adalah metode studi kepustakaan. Hasil pembahasannya sebagai berikut : Alasan penggunaan penerapan Teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok siswa karena teknik *self management* merupakan teknik yang digunakan untuk mengubah tingkah laku dan kebiasaan dalam hal ini kebiasaan merokok dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh klien sendiri. Prosedur penerapan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku ini yaitu : Pemantauan diri, Kendali stimulus dan pemberian hadiah. Efektivitas penerapan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa dibuktikan dengan hasil penelitian Fitri Arnita dkk dengan judul “ Efektivitas teknik *self management* untuk mengurangi hasrat merokok pada siswa SMAN 1 Darul”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengurangan perilaku merokok siswa yang signifikan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self management*, sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* dapat menurunkan hasrat merokok pada siswa. Bertolak dari hasil pembahasan di atas, maka penulis memberikan saran kepada : (1) Pemerhati Masalah BK, diharapkan dapat mengkaji dan menelaah berbagai masukan sehingga dapat mengetahui lebih lanjut permasalahan perilaku merokok pada siswa.(2) Penulis, diharapkan berupaya untuk meningkatkan wawasan, pengetahuan dan keterampilan tentang teknik *self management*, sehingga dapat diterapkan untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penulisan	4
D. Manfaat Penulisan	4
BAB II TINJAUAN TEORETIS	5
A. Teknik <i>Self Management</i>	6
B. Perilaku Membolos	13
C. Hasil Kajian yang Relevan	20
BAB III METODE KAJIAN DAN PEMBAHASAN	25
A. Metode Kajian	25
B. Objek Kajian.....	27
C. Sumber Data	27
D. Jenis Data	29
E. Pembahasan Masalah	30
BAB IV PENUTUP	38
A. Simpulan	38
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN - LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 :Artikel hasil penelitian oleh Arif Ramandhani & Drs Eko Darminto Bimbingan Konseling, Fakultas ilmu dan pendidikan universitas Negeri Surabaya tahun 2007, dengan judul penelitian “ Penerapan Teknik self management untuk membantu siswa mengurangi perilaku merokok.
- Lampiran 2 :Artikel hasil penelitian oleh Eka Nuryanti dengan judul Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung. Diketahui bahwa teknik *Self Management* efektif untuk meningkatkan perilaku Disiplin belajar.
- Lampiran 3 :Artikel hasil penelitian oleh Febry Andey Wibowo dengan Judul “Layanan Konseling Kelompok Dalam Strategi *Self Management* Untuk Mengurangi Frekuensi Merokok Pada Siswa X1 Negeri 16 Surabaya”.
- Lampiran 4 :Artikel hasil penelitian oleh Fitri Arnita dkk dengan Judul “ Efektifitas Teknik *Self Management* Untuk Menurunkan Hasrat Merokok Pada Siswa SMAN 1 Darul Ilmarah”.
- Lampiran 5 :Artikel hasil penelitian oleh Ni Luh Putu Indryaningsih dkk dengan judul “penerapan teori konseling behavioral dengan teknik self-management untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas viii b4 smp negeri 4 singaraja.