

## Penerapan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok (*Single Subject Research* pada Siswa SMK di Makassar)



This is an open access article distributed under the creative commons attribution license cc-by-nc-4.0 @2020 by author (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

(Received: January-2025; Reviewed: February-2025; Accepted: Maret-2025;  
Available online: April-2025; Published: April-2025)

Nabila Nurul Rahmah<sup>1</sup>\*Sahril Buchori<sup>2</sup>Nur Fadhilah Umar<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Bimbingan dan Konseling  
Universitas Negeri Makassar  
Email: [nabilabeaall@gmail.com](mailto:nabilabeaall@gmail.com)

<sup>2</sup> Bimbingan dan Konseling  
Universitas Negeri Makassar  
Email: [sahril.buchori@unm.ac.id](mailto:sahril.buchori@unm.ac.id)

<sup>3</sup> Bimbingan dan Konseling  
Universitas Negeri Makassar  
Email: [nurfadhilahumar@unm.ac.id](mailto:nurfadhilahumar@unm.ac.id)

**Abstract.** This study analyzes the implementation of *Self-Management* techniques to reduce smoking habits of students at SMK Negeri 7 Makassar. The objectives of the study are: (1) to provide an overview of the implementation of *Self-Management* techniques in reducing smoking behavior of students at SMK Negeri 7 Makassar, and (2) to determine the impact of *Self-Management* techniques in reducing smoking habits of students at the school. The research approach used is a quantitative approach with a *Single Subject Research (SSR)* design and an *A-B-A* design. The subjects of this study are two students with high smoking habits. Data analysis was conducted using descriptive analysis and visual analysis. The results show that the level of smoking habits of students before the intervention using *Self-Management* techniques was in the high category. The implementation of *Self-Management* techniques to reduce smoking habits in students was carried out in 10 stages across 7 meetings. Throughout the research, students showed a good level of participation, and the application of *Self-Management* techniques was effective in reducing students' smoking habits.

**Keywords:** Social Guidance Module, Bullying, Assertiveness

**Abstrak.** Penelitian ini menganalisis penerapan Teknik *Self-Management* untuk mengurangi kebiasaan merokok siswa di SMK Negeri 7 Makassar. Tujuan penelitian ini adalah: (1) menggambarkan pelaksanaan Teknik *Self-Management* dalam mengurangi perilaku merokok siswa di SMK Negeri 7 Makassar, dan (2) mengetahui pengaruh Teknik *Self-Management* dalam mengurangi kebiasaan merokok siswa di sekolah tersebut. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis penelitian *Single Subject Research (SSR)* dan desain *A-B-A*. Subjek penelitian ini adalah dua siswa yang memiliki kebiasaan merokok tinggi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif dan analisis visual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebiasaan merokok siswa sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *Self-Management* berada pada kategori tinggi. Pelaksanaan teknik ini dilakukan dalam 10 tahap pada 7 kali pertemuan, dengan tingkat partisipasi siswa yang baik. Penerapan Teknik *Self-Management* terbukti dapat mengurangi kebiasaan merokok siswa di SMK Negeri 7 Makassar

***Kata Kunci:** Teknik Self-Management, Kebiasaan Merokok, Single Subject Research.*

## **PENDAHULUAN**

Permasalahan siswa yang merokok kini semakin sering terjadi. Munculnya kebiasaan merokok pada anak bukanlah suatu hal yang baru, banyaknya kebiasaan merokok pada kalangan siswa di lingkungan sekolah maupun diluar sekolah sangatlah memprihatinkan. Sampai saat ini jumlah yang merokok di lingkungan sekolah semakin meningkat (Rohani dkk., 2022).

Data Badan Pusat Statistika, (2023) Mencatat presentasi pada penduduk usia 18 tahun kebawah yang merokok sebesar 3,65% pada tahun 2023. Presentasi tersebut naik dari tahun 2022 yang sebesar 3,44%. Berdasarkan jenis kelaminnya, persentase laki-laki di dalam negeri yang merokok mencapai 7,01%. Sementara, perempuan hanya 0,15%. Lebih dari 40% siswa Indonesia berusia antara 13 dan 15 tahun telah menggunakan produk tembakau. Menurut Survey Tembakau Pemuda Global 2019, masa depan anak-anak di Indonesia diancam oleh penggunaan tembakau yang berlebihan. Tembakau adalah faktor risiko terbesar kedua di Indonesia untuk kecacatan dan kematian dini. Paparan asap rokok menyebabkan 600.000 kematian dini setiap tahun, 28% diantaranya adalah anak-anak.

Beberapa siswa yang sering merokok cenderung malas dalam belajar karena mereka lebih suka merokok dengan cara berkumpul dengan teman sekelasnya, sehingga menyebabkan proses pembelajaran akan mengalami tingkat kemunduran. Siswa yang merokok cenderung mengambil keputusan untuk meneruskan perilaku merokoknya, sehingga kebiasaan merokoknya cenderung semakin lama dan frekuensinya semakin meningkat Risiqyah dkk., (2022).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2021) Penggunaan rokok pada anak remaja dapat berdampak negatif pada prestasi akademik, gangguan kecerdasan, dan kemampuan belajar siswa. Merokok dapat berdampak negatif pada kesehatan karena dapat menyebabkan perkembangan gangguan paru-paru dan menyebabkan infeksi penyakit seperti faringitis, infeksi telinga tengah, pneumonia, bronchitis, asma, limfoma dan leukemia.

Selain menyebabkan gangguan kesehatan fisik, kandungan kimia dalam rokok juga dapat berdampak negatif pada kesehatan psikologis. Menurut Libuka dkk., (2019) nikotin yang terkandung dalam rokok memiliki pengaruh besar pada otak, yang dapat menimbulkan efek psikologis seperti penurunan kemampuan dalam mengenali emosi dan kecenderungan depresi. Selain itu, nikotin juga dapat menyebabkan kecanduan pada perokok. Kecanduan ini bisa menyebabkan perokok merasa depresi atau stres berkepanjangan jika tidak merokok dalam sehari.

Menurut (Shofa dkk., 2024) Kebiasaan merokok pada remaja dapat timbul karena berbagai faktor baik dari internal maupun eksternal, faktor internal adalah faktor kepribadian yang bertujuan untuk memenuhi rasa ingin tahu yang tinggi terhadap rokok, yang menyebabkan keinginan untuk mencoba merokok, menghilangkan stres dan bimbang, dan bersenang-senang. Kesenangan ini disebabkan oleh zat yang terkandung dalam rokok, yang dapat menyebabkan ketergantungan dan kecanduan, membuat sulit untuk berhenti merokok, dan ingin memiliki citra yang bebas dan dewasa.

Selain itu, faktor yang datang dari luar, seperti perilaku orang tua yang merokok, teman sebaya, dan ajakan teman yang sulit untuk ditolak.

faktor dari internal adalah faktor kepribadian untuk memuaskan rasa ingin tahu yang tinggi terhadap rokok sehingga memiliki keinginan untuk mencoba merokok, menghilangkan rasa stress dan bimbang, keinginan untuk bersenang-senang, kesenangan ini disebabkan oleh kandungan zat dalam rokok yang dapat menyebabkan ketergantungan dan kecanduan, membuat seseorang sulit berhenti merokok, ingin memiliki citra yang bebas dan image dewasa. Sedangkan faktor eksternal yaitu dari perilaku orang tua yang merokok, teman sebaya, ajakan teman yang sulit untuk ditolak.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan langkah-langkah untuk mengurangi kebiasaan merokok di kalangan siswa agar tidak berkembang menjadi kebiasaan permanen. Dalam praktik konseling, terdapat sejumlah layanan yang dapat dimanfaatkan untuk menangani masalah ini, salah satunya adalah layanan konseling Behavior yang menggunakan teknik Self-Management. Teknik ini dipercaya mampu membantu siswa menurunkan kebiasaan merokok, karena bertujuan untuk melatih siswa dalam mengatur, memantau, dan mengevaluasi dirinya sendiri guna mencapai perubahan perilaku yang lebih positif (Sobari, 2020). Menurut teori Behavioristik, perilaku, kebiasaan, dan kepribadian seseorang terbentuk melalui pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan sepanjang kehidupannya.

Teknik Self-Management mencakup adanya perilaku pengendali dan perilaku yang dikendalikan. Perilaku pengendali melibatkan penerapan strategi pengelolaan diri, yang mencakup pengaturan anteseden dan konsekuensi dari perilaku target atau perilaku alternatif yang ingin dimodifikasi untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. Dengan demikian, teknik ini mencakup beberapa prosedur, yaitu Pemantauan Diri (Self-Monitoring), Penguatan Positif (Self-Reward), Perjanjian Diri (Self-Contracting), dan Pengendalian Rangsangan (Stimulus Control) (Umar & Saman.S, 2020).

Self-Management merupakan prosedur dimana siswa dapat mengontrol perilakunya sendiri, memotivasi diri sendiri, berusaha memperoleh apa yang ingin dicapai, serta dapat mengembangkan dirinya agar lebih baik atau kemampuan mengatur perilakunya sendiri dengan mengubah perilaku yang maladaptif menjadi perilaku yang adaptive (Triani dkk., 2022). Dengan melatih Self-Management, siswa dapat lebih sadar terhadap dampak dari setiap perilaku yang dilakukan, baik terhadap dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya.

Hal ini didukung dengan penelitian Arsyad & Kurniawan, (2020) dalam jurnalnya menghasilkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik Self-Management terbukti efektif untuk mengurangi perilaku merokok. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perbandingan kategori tingkat perilaku merokok siswa sebelum dan sesudah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik Self-Management.

Hasil penelitian terdahulu oleh Trifena dkk., (2020) menemukan bahwa layanan konseling dengan pendekatan Self-Management berdampak pada siswa. Penelitian tersebut menemukan bahwa pendekatan konseling ini sangat efektif untuk membantu siswa yang merokok saat istirahat atau pulang sekolah, baik di dalam maupun di luar sekolah.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian Single Subject Research (SSR) dan desain A-B-A. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memilih sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian. Berdasarkan Pandang & Anas, (2019), penelitian SSR bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas suatu intervensi terhadap perilaku individu melalui pengamatan dalam jangka waktu tertentu. Peneliti mencatat perilaku peserta sebelum dan setelah intervensi, sambil menerapkan teknik Self-Management untuk mengurangi kebiasaan merokok siswa.

Desain A-B-A yang digunakan merupakan modifikasi dari desain A-B, dirancang untuk mengidentifikasi hubungan sebab-akibat antara variabel bebas dan variabel terikat. Proses penelitian dimulai dengan pengukuran perilaku target secara kontinu dalam kondisi Baseline (A1) selama periode tertentu. Selanjutnya, intervensi (B) diterapkan, dan perilaku diukur kembali. Setelah fase intervensi, pengukuran dilakukan kembali pada baseline kedua (A2) untuk mengontrol hasil intervensi. Prosedur ini memungkinkan peneliti menyimpulkan adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dan variabel terikat Pandang & Anas, (2019).

Teknik dalam pengumpulan data adalah dengan wawancara, yakni melakukan wawancara langsung kepada konselor yang menangani konseli itu sendiri. Wawancara juga digunakan sebagai metode pengumpulan data untuk berhubungan dengan guru mata pelajaran dan guru BK untuk mendapatkan informasi yang akurat tentang masalah yang dihadapi konseli. Kemudian dengan observasi. Observasi dilakukan dengan melihat secara langsung kebiasaan merokok yang terjadi pada subjek. Dalam teknik observasi peneliti bertindak sebagai observer dan yang diobservasi disebut observe, sementara dalam penelitian ini observasi dilakukan untuk mengurangi kebiasaan merokok terhadap siswa di SMK Negeri 7 Makassar serta cara penanganan untuk mengurangi skala dengan kategori "Ya" dan "Tidak)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

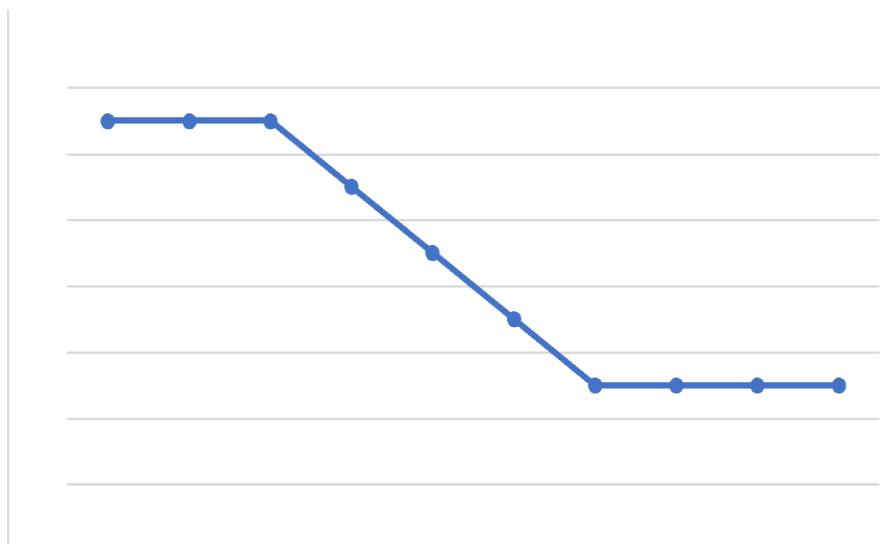
### Hasil

Hasil penelitian menunjukkan 2 siswa SMK Negeri 7 Makassar yang mengalami perilaku kebiasaan merokok, siswa tersebut adalah A dan MN. Subjek pertama yang berinisial A saat ini berusia 17 tahun. Subjek A mengalami perilaku kebiasaan merokok yang ditandai dengan merokok di tempat-tempat yang tidak dapat dijangkau oleh guru, bolos pada saat jam pembelajaran berlangsung untuk merokok,serta merokok lebih dari empat batang rokok. Sedangkan subjek kedua yang berinisial MN berusia 17 tahun. Subjek MN mengalami perilaku kebiasaan merokok ditandai dengan merokok pada waktu tertentu seperti saat jam pembelajaran berakhir dan menuju ke area kantin untuk merokok, merokok bersama teman-teman sekelasnya dan merokok lebih dari empat batang di sekolah.

---

**Tabel.1** Data Rangkuman Hasil Analisis Antar Kondisi Subjek A

SESI	SKOR MAKSIMAL	SKOR SUBJEK A
<i>Baseline A1</i>		
1	12	11
2	12	11
3	12	11
<i>Intervensi (B)</i>		
4	12	9
5	12	7
6	12	5
7	12	3
<i>Baseline A2</i>		
8	12	3
9	12	3
10	12	3

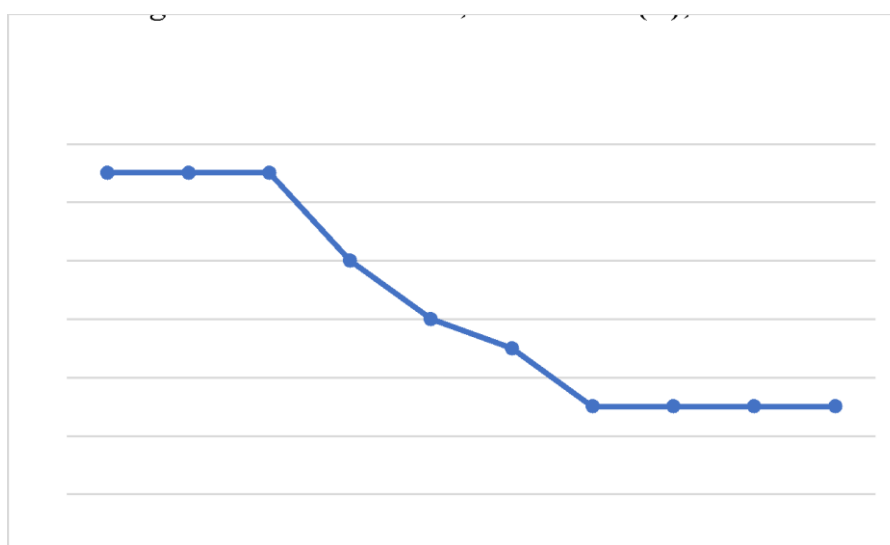


**Grafik.1** Rangkuman Analisis Antar Kondisi Hasil Pengukuran Tingkat Kebiasaan Merokok Subjek A

Grafik tersebut menggambarkan perubahan tingkat perilaku merokok siswa subjek A dalam tiga kondisi yang berbeda. Setelah dilakukan intervensi, terlihat penurunan pada perilaku merokok dibandingkan dengan kondisi awal sebelum perlakuan. Penurunan ini mencakup berkurangnya intensitas merokok dan hilangnya kebiasaan merokok di lingkungan sekolah.

**Tabel.2** Data Rangkuman Hasil Analisis Antar Kondisi Subjek MN

SESI	SKOR MAKSIMAL	SKOR SUBJEK MN
<i>Baseline A1</i>		
1	12	10
2	12	10
3	12	10
<i>Intervensi (B)</i>		
4	12	8
5	12	6
6	12	5
7	12	3
<i>Baseline A2</i>		
8	12	3
9	12	3
10	12	3



**Grafik.2** Rangkuman Analisis Antar Kondisi Hasil Pengukuran Tingkat Kebiasaan Merokok Subjek MN

Grafik tersebut memperlihatkan perubahan tingkat perilaku merokok siswa subjek MN dalam tiga kondisi berbeda. Setelah intervensi dilakukan, data menunjukkan penurunan signifikan dibandingkan dengan kondisi sebelum perlakuan. Penurunan ini meliputi berkurangnya intensitas merokok, berhenti merokok di area kantin sekolah, dan tidak lagi merokok bersama teman-teman sekelasnya.

## Pembahasan

Penelitian ini berfokus pada perilaku kebiasaan merokok yang dialami oleh subjek A dan MN di SMK Negeri 7 Makassar. Perilaku kebiasaan merokok merupakan perilaku yang terjadi berulang-ulang dan dilakukan secara rutin dalam sehari-hari. Beberapa siswa yang sering merokok cenderung malas dalam belajar karena mereka lebih suka merokok dengan cara berkumpul dengan teman sekelasnya, sehingga menyebabkan proses pembelajaran akan mengalami tingkat kemunduran.

Penelitian ini menerapkan teknik Self-Management dengan pendekatan behavioristik, yang berpendapat bahwa perilaku, kebiasaan, dan kepribadian manusia dibentuk melalui pengalaman interaksi dengan lingkungan sepanjang hidup. Teknik Self-Management memungkinkan subjek untuk mengontrol perilaku mereka, memotivasi diri, mencapai tujuan, serta mengembangkan kemampuan mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif.

Hasil dari penggunaan metode ini menunjukkan perubahan besar dalam perilaku subjek, seperti yang ditunjukkan oleh hasil observasi. Sebelum penerapan metode Self-Management, subjek A dan MN masing-masing menerima skor kebiasaan merokok angka 2. Setelah proses konseling dengan teknik tersebut, skor menurun drastis menjadi 3. Penurunan ini terjadi karena subjek mengikuti proses konseling dengan baik, memaksimalkan penerapan teknik Self-Management, dan berpartisipasi aktif dalam setiap sesi.

Berdasarkan hasil observasi pada kondisi baseline A1 peneliti melihat tingginya perilaku kebiasaan merokok yang dilakukan oleh subjek A ditandai dengan merokok di tempat-tempat yang tidak dapat dijangkau oleh guru, bolos pada saat jam pembelajaran berlangsung untuk merokok, serta merokok lebih dari empat batang rokok. Sedangkan subjek MN mengalami perilaku kebiasaan merokok ditandai dengan merokok pada waktu tertentu seperti saat jam pembelajaran berakhir dan menuju ke area kantin untuk merokok, merokok bersama teman-teman sekelasnya dan merokok lebih dari empat batang di sekolah. Menurut Rosiana & Putri, (2025) siswa melakukan kebiasaan merokok di sekolah pada saat pembelajaran dan istirahat berlangsung. Kurangnya pengawasan menjadi salah satu faktor siswa bebas melakukan perilaku merokok di lingkungan sekolah. Tempat yang dianggap aman dan tersembunyi mereka jadikan untuk melakukan kegiatan merokok seperti di kamar mandi.

Oleh karena itu, diputuskan bahwa topik tersebut layak untuk melanjutkan ke tahap selanjutnya, yaitu intervensi. Pada tahap ini, pengukuran dilakukan empat kali. Penelitian menggunakan teknik Self-Management yang terdiri dari empat langkah utama yang bertujuan untuk mengurangi kebiasaan merokok pada siswa, yaitu Pemantauan Diri (Self-Monitoring), Penguatan Positif (Self-Reward), Perjanjian Diri (Self-Contracting), dan Pengendalian Rangsangan (Stimulus Control). Peneliti kemudian melakukan pengukuran tiga kali lagi pada kondisi baseline A2. Langkah ini bertujuan untuk mengevaluasi perubahan perilaku setelah intervensi, sehingga dapat disimpulkan adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dan variabel terikat. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa subjek A dan MN masing-masing memperoleh skor 3, yang mencerminkan penurunan signifikan dalam perilaku kebiasaan merokok mereka.

Keberhasilan intervensi ini tidak hanya dipengaruhi oleh teknik yang digunakan tetapi juga oleh dukungan lingkungan. Guru bimbingan dan konseling berperan aktif dalam memberikan motivasi dan memantau perkembangan siswa. Selain itu, motivasi internal siswa untuk berubah menjadi faktor penting yang mendorong keberhasilan intervensi. Penelitian oleh Larasati dkk., (2019) menunjukkan bahwa dukungan lingkungan, baik dari keluarga maupun sekolah, memiliki peran

signifikan dalam membantu siswa mengurangi kebiasaan merokok. dukungan ini meningkatkan efektivitas teknik intervensi yang digunakan.

Keberhasilan penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Arsyad & Kurniawan, (2020) dalam jurnalnya yang berjudul "Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Merokok pada Siswa Kelas XI di SMA Gita Bahari Semarang." Penelitian tersebut menunjukkan adanya perubahan skor perilaku merokok yang signifikan antara fase baseline dan fase intervensi, dengan perubahan arah dan efek positif pada subjek. Selain itu, penelitian oleh Trifena dkk., (2020) yang berjudul "Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa di SMP Negeri 1 Teriak" juga mendukung temuan ini. Hasilnya menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik Self-Management memiliki pengaruh yang signifikan dalam membantu siswa mengurangi kebiasaan merokok, baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah, terutama saat istirahat atau setelah jam sekolah. Penelitian lain oleh Antara dkk., (2020) yang berjudul "Konseling Behavioral dengan Strategi Self-Management untuk Meningkatkan Kemandirian" juga mendukung efektivitas teknik ini. Dengan menggunakan kombinasi Self-Monitoring dan reinforcement positif, penelitian tersebut berhasil menurunkan frekuensi merokok siswa hingga 70% setelah delapan sesi intervensi. Temuan-temuan ini menegaskan bahwa teknik Self-Management merupakan metode yang efektif dalam mengatasi perilaku kebiasaan merokok pada siswa.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa penerapan teknik Self-Management memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku kebiasaan merokok pada subjek A dan MN di SMK Negeri 7 Makassar. Keberhasilan teknik *Self-Management* dalam mengurangi perilaku kebiasaan merokok bergantung pada kemampuan subjek dalam melaksanakan proses konseling. Penurunan perilaku kebiasaan merokok terlihat dalam grafik observasi yang disediakan, dengan data menunjukkan penurunan frekuensi perilaku kebiasaan merokok setelah intervensi.

Dengan demikian, kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa penggunaan teknik Self-Management memberikan pengaruh yang positif dalam menurunkan kebiasaan merokok subjek A dan MN di SMK Negeri 7 Makassar. Dengan demikian, penerapan teknik *Self-Management* ini dinilai efektif untuk diterapkan pada siswa yang mengalami kebiasaan merokok yang tinggi.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik Self-Management yang meliputi tahapan Self-Monitoring, Self-Contracting, Stimulus-Control, dan Self-Reward diterapkan secara sistematis dalam tujuh sesi. Tahapan ini berhasil membantu siswa mengidentifikasi kebiasaan merokok mereka, membuat komitmen perubahan, mengendalikan pemicu perilaku merokok, dan memberikan penghargaan positif atas kemajuan yang dicapai. Penerapan teknik ini efektif dalam mengurangi kebiasaan merokok siswa. Frekuensi merokok subjek A dan MN menurun secara signifikan dari awal penelitian hingga akhir intervensi, menunjukkan bahwa teknik ini membantu siswa mengembangkan kontrol diri dan kebiasaan positif yang lebih adaptif. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik Self-Management berhasil mengurangi kebiasaan merokok siswa di SMK Negeri 7 Makassar.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran dapat diajukan sebagai berikut: guru BK diharapkan mengintegrasikan teknik Self-Management dalam program bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya untuk menangani perilaku adiktif seperti merokok. Siswa yang terlibat dalam kebiasaan merokok diharapkan terus mempraktikkan teknik Self-Management secara mandiri untuk mempertahankan perubahan perilaku positif. Penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan menambah jumlah subjek dan mempelajari faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi keberhasilan teknik Self-Management.

### DAFTAR RUJUKAN

- BPS. (2022). Persentase Merokok Pada Penduduk Usia ≤ 18 Tahun, Menurut Jenis Kelamin (Persen), 2022-2023. Retrieved from <https://www.bps.go.id/indicator/30/1533/1/>
- Kemendes. (2021). Bahaya dan efek paparan rokok pada anak dan remaja. Retrieved from <https://www.badankebijakan.kemdes.go.id>
- Antara, M. P., Dharsana, I. K., & Suarni, N. K. (2020). Konseling Behavioral dengan Strategi Self Management untuk Meningkatkan Kemandirian. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 10(1), 50-57. <https://doi.org/10.23887/jibk.v10i1.22216>
- Arsyad, A. F., & Kurniawan, K. (2020). Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Gita Bahari Semarang. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 78. <https://doi.org/10.22373/je.v6i1.6298>
- Larasati, D., Wahyudi, I., & Widiatoro, F. W. (2019). Hubungan Antara Konsep Diri dengan Perilaku Merokok pada Remaja Awal. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 20-26.
- Libuka, M., H. S., & F. T. (2019). Dinamika Psikologis Intensi Rokok Pada Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 173-181.
- Pandang, A., & Anas, M. (2019). Penelitian Eksperimen dalam Bimbingan dan Konseling: Konsep dasar & Aplikasinya Tahap Demi Tahap.
- Risqiyah, M., Retnaningdyastuti, & Maulia, D. (2022). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Manajemen Diri untuk Mereduksi Kebiasaan Merokok Siswa Kelas XI SMK. *jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9, 5-24.
- Rohani, Madinah, H., & Aminah. (2022). Strategi Guru Bimbingan Dan Konseling Mengatasi Masalah Siswa Merokok di SMA Negeri 1 Anjir Muara. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(4), 6040-6054.
- Rosiana, D., & Putri, D. R. (2025). Analisis Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Siswa Remaja Kelas XI di SMP X Surakarta. 2016.
- Shofa, M. L. S., Heri Saptadi Ismanto, & Agus Setiawan. (2024). Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja Di Desa Kebonsari Kecamatan Rowosari. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 4(1), 11-19. <https://doi.org/10.56185/jubikops.v4i1.417>
- Sobari, A. (2020). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management Terhadap Penurunan Perilaku Merokok Peserta Didik Kelas XI SMKN 3 Bandar Lampung 2019/2020. In *Satuan Tekad Menuju Indonesia Sehat*.

- Triani, S., Anas, M., & Umar, N. F. (2022). Penerapan teknik self management untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 9 Makassar. *Pinisi Journal of Education*, 1, 1-15.
- Trifena, R., Istirahayu, I., & Fitriyadi, S. (2020). Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Smp N 1 Teriak. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 5(2), 46. <https://doi.org/10.26737/jbki.v5i2.785>
- Umar, N. ., & Saman, A. (2020). E-Modul Konseling Behavioral. In Universitas Negeri Makassar.

**IJOSC**

Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application and Development

Volume X Nomor Y Mount Years. Pages xx-xx

p-ISSN: 2775-1708 e-ISSN: : 2775-555X

Homepage: <http://ojs.unm.ac.id/index.php/IJOSC>

DOI: <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i2.5817>

---