

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDU
UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN DIRI
DALAM MENGURANGI PERILAKU MEROKOK DI MAN 3 BANTUL**



**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

Skripsi

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagai Syarat-Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

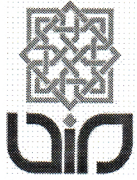
Disusun oleh:

**Muhammad Ramadhan
NIM 14220061**

Pembimbing:

**Dr. Casmini, M. Si.
NIP. 19711005 199603 2 002**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2018**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Marsda Adisucipto, Telp. 0274-515856, Yogyakarta 55281, E-mail: fd@uin-suka.ac.id

PENGESAHAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Nomor: B-1470/Un.02/DD/PP.05.3/08/2018

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul:

**Efektivitas Layanan Konseling Individu untuk Meningkatkan Kesadaran Diri dalam
Mengurangi Perilaku Merokok di MAN 3 Bantul**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : **Muhammad Ramadhan**
NIM/Jurusan : **14220061/BKI**
Telah dimunaqasyahkan pada : **Jumat, 27 Juli 2018**
Nilai Munaqasyah : **91,00 (A-)**

dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

TIM MUNAQASYAH

Ketua Sidang/Penguji I,

Dr. Hj. Casmini, M.Si.

NIP 19711005 199603 2 002

Penguji II,

A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.

NIP 19750427 200801 1 008

Penguji III,

Nailul Falah, S.Ag, M.Si.

NIP 19721001 199803 1 003

Yogyakarta, 16 Agustus 2018

Dekan,



Dr. Nurjannah, M. Si

NIP 19500310 198703 2 001



SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb.

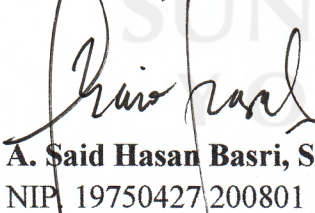
Setelah membaca dan meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Muhammad Ramadhan
NIM : 14220061
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Individu untuk Meningkatkan Kesadaran Diri dalam Mengurangi Perilaku Merokok Siswa di Madrasah Aliyah Negeri 3 Bantul.

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan/Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Sosial

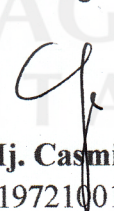
Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Ketua Prodi,


A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
NIP. 19750427 200801 1 008

Yogyakarta, 10 Mei 2018

Pembimbing


Dr. Hj. Casmini, M.Si.
NIP. 19721001 199803 1 003

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Muhammad Ramadhan
NIM : 14220061
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: **Efektivitas Layanan Konseling Individu untuk Meningkatkan Kesadaran Diri dalam Mengurangi Perilaku Merokok Siswa di Madrasah Aliyah Negeri 3 Bantul** adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggung jawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 19 Juli 2018

Yang menyatakan,



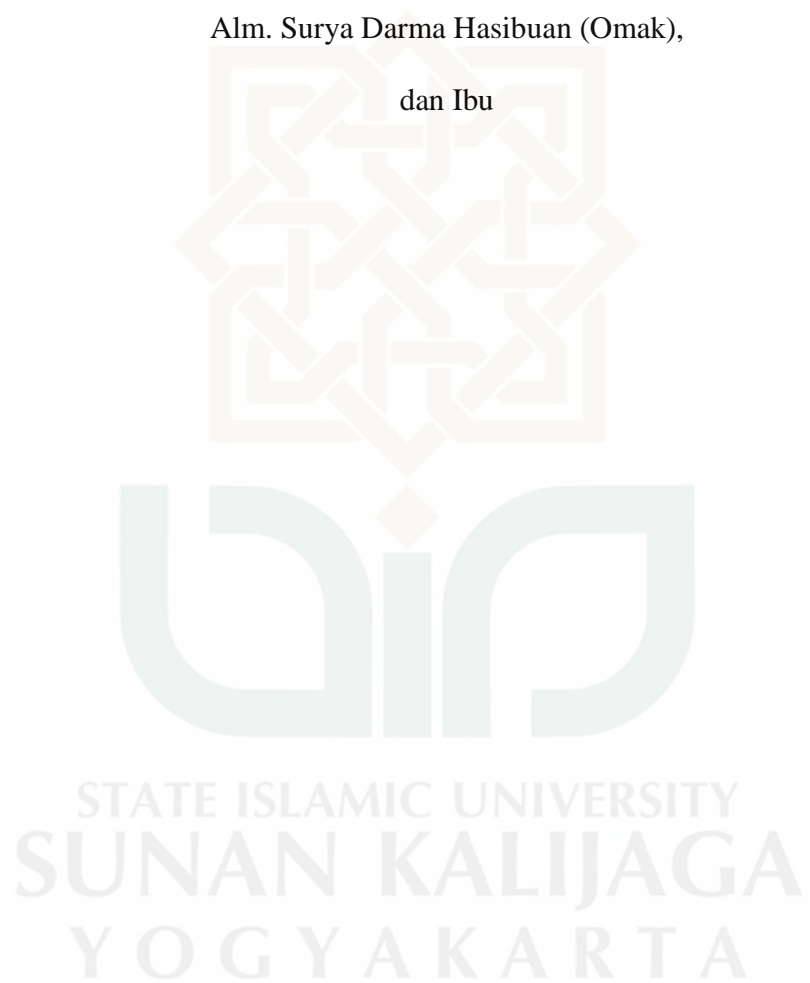
Muhammad Ramadhan
NIM: 1420061

HALAMAN PERSEMBAHAN

Buat Ishak Nasution (Ayah),

Alm. Surya Darma Hasibuan (Omak),

dan Ibu



MOTTO

“Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu.”¹



¹ Al-Quran, 4: 29. Semua terjemahan ayat al-quran di skripsi ini diambil dari Pustaka Al-Mubin, *Al-Quran Terjemah* (Cibinong: Perum Surya Praja Permai, 2013).

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sholawat beserta salam senantiasa tercurah kepada nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan sahabat-sahabatnya. Dengan mengucapkan syukur *alhamdulillah*, berkat ketekunan dan usaha maksimal penulis, penyusunan skripsi yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Individu untuk Meningkatkan Kesadaran Diri dalam Mangurangi Perilaku Merokok Siswa Madrasah Aliyah Negeri 3 Bantul”. Dapat terselesaikan.

Hadirnya skripsi ini adalah bagian dari proses studi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (strata 1) pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Segenap upaya telah penulis kerahkan untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dorongan berbagai pihak yang kepadanya patut diucapkan terima kasih. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. KH. Yudian Wahyudi, Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Hj. Nurjannah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

3. Bapak A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Dr. Casmini. M.Si., selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu, sabar dan teliti dalam memberikan bimbingan kepada penulis dari awal sampai terselesaikannya skripsi ini.
5. Segenap Dosen Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah memberikan ilmu dan membantu penulis selama menempuh perkuliahan.
6. Bapak Ali Asmu'i, S.Ag, M.Pd., selaku Kepala Madrasah Aliyah Negeri 3 Bantul, yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian.
7. Bapak Arif, Bapak Budi dan Ibu Hima yang telah membimbing saya selama penelitian.
8. Keluarga besar Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2014,
9. Abang saya tersayang Imam Mahdi SIP. MA., dan Mbak Syahdara Anisa Makruf sebagai motivator saya di Yogyakarta.
10. Kelompok KKN di Dusun Bundar 2 antara lain; Anisa, Joko, Arib, Hakiki, Umroh, Aulia, Zane dan Saifi yang saya sayangi.
11. Teman PPL UIN Sunan Kalijaga: Zulkarnain, Nuri, Ikha dan Mbak Aji.
12. Teman-teman yang telah memberikan saya masukan Mbak Arifah, Mas Nur Yunianto, Tete Wulan Shofa Aulia, Adek Ria Wahidatun Ni'mah dan Adek Indah Wardhani.

13. CV. Desain Rumah Kita (DRK) Mas Chandra, Mas Yoga, Mas Suryoto, Mas Taufik dan Mas Afa yang telah membimbing saya masuk kuliah.
14. Cucian Mobil Motor Ciliwung Bang Candra , Pak Waluyo, dan Pak Agus yang menjadi panutan saya selama Bekerja di Ciliwung.
15. Mas Arif selaku HRD. Mbak Yuni dan Mas Risa selaku Manjemen, Mas Nur, Aik dan Mbak Mursi sebagai SPV, serta seluruh keluarga besar GoeboexCoffe Yogyakarta.
16. Personel kontrakan jilid 1,2 dan 3; Ence, Ucup, Sam, Rois, Ahyan, Fatah, Jamal dan Deni.
17. Anggota Gerakan Mahasiswa Muhammadiyah Fakultas Dakwah (GEMA MUDA).
18. Seluruh Pengurus Ikatan Pelajar Riau Yogyakarta (IPRY) Komisariat Rokan Hulu periode 2018-2019.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 22 Mei 2018.
Penulis

Muhammad Ramadhan
NIM. 14220061

ABSTRAK

Muhammad Ramadhan (14220061). Efektivitas Layanan Konseling Individu untuk Meningkatkan Kesadaran Diri dalam Mengurangi Perilaku Merokok Siswa di MAN 3 Bantul.

Pengamatan penulis selama di madrasah tersebut terdapat beberapa kasus perilaku merokok yang melanggar tata tertib madrasah. Selama ini penanganan siswa yang melanggar tata tertib dalam hal ini adalah siswa yang merokok ditangani oleh bidang kesiswaan. Hal inilah yang membuat penulis ingin menelaah dan mendeskripsikan tentang layanan konseling individu terhadap kesadaran diri dalam mengurangi perilaku merokok siswa di MAN 3 Bantul.

Penelitian ini mengangkat rumusan masalah apakah layanan konseling individu dapat meningkatkan kesadaran diri dalam mengurangi perilaku merokok siswa di Madrasah Aliyah Negeri 3 Bantul. Dengan menggunakan jenis penelitian *single subject experimental design*. Hasil *pre-test* dan *post-test* dibandingkan untuk mengetahui apakah ada perubahan tingkat kesadaran diri dalam mengurangi perilaku merokok sebagai akibat stimulus eksperimen atau tidak.

Hasil perhitungan dengan uji signifikansi 5% diperoleh nilai $p = 0,016$; $p < 0,05$. Maka terdapat perbedaan yang signifikan antara keasadaran diri dalam mengurangi perilaku merokok siswa sebelum dan sesudah dilakukannya konseling individu. Dengan demikian Hipotesis diterima yang artinya konseling individu efektif untuk meningkatkan kesadaran diri dalam mengurangi perilaku merokok siswa MAN 3 Bantul.

Kata kunci: efektivitas, merokok, konseling individu dan siswa

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	7
D. Kajian Pustaka	8
BAB II KERANGKA TEORI	
A. Tinjauan Tentang Layanan Konseling Individu	12
1. Pengertian Layanan Konseling Individu	12
2. Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individu	13

3. Teknik-Teknik dalam Konseling Individu	15
4. Tahapan Layanan Konseling Individu	23
B. Tinjauan Tentang Kesadaran Diri terhadap Perilaku Merokok	30
1. Pengertian Kesadaran Diri	30
2. Tahapan-Tahapan Kesadaran Diri	32
3. Ciri-Ciri Orang Yang Memiliki Kesadaran Diri	34
4. Aspek-Aspek Kesadaran Diri	36
5. Pengertian Perilaku Merokok	38
6. Faktor Seseorang Menjadi perokok	39
7. Tahapan-Tahapan Seseorang Menjadi Perokok	40
8. Aspek-Aspek Perilaku Merokok	41
9. Perilaku Merokok Dari segi Islam	42
10. Kesadaran Diri terhadap Perilaku Merokok	44
C. Pengaruh Layanan Konseling Individu terhadap Kesadaran Diri dalam Mengurangi Perilaku Merokok	45
D. Hipotesis	46

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	47
B. Identifikasi Variabel	48
C. Jenis dan Sumber Data	48
D. Poulasi dan Sampel	50
E. Desain Penelitian Eksperimen	51

F. Prosedur Eksperimen	51
G. Manipulasi Eksperimen	52
H. Teknik Pengumpulan Data	58
I. Validitas dan Reliabilitas	61
J. Analisa Data	62
K. Hipotesis Sementara	62

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan Penelitian	63
1. Orientasi Kancan	63
2. Identitas MAN 3 Bantul	64
3. Sejarah Singkat	67
4. Struktur Organisasi Madrasah	69
5. Proses Perizinan	70
6. Uji Coba Skala Kesadaran Diri dalam Mengurangi Perilaku Merokok	70
B. Pelaksanaan Penelitian	76
1. Jadwal Eksperimen	76
2. Pelaksanaan Eksperimen	77
C. Analisis Data	80
1. Data Hasil Eksperimen	80
2. Uji Hipotesis	81
D. Pembahasan	82

Bab V PENUTUP

A. Kesimpulan	87
B. Saran	88

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

1. Kuesioner Penelitian
2. Rekap Olah Data dengan Program SPSS 16
3. Daftar Riwayat Hidup



DAFTAR TABEL

Tabel 1	Rencana Jadwal Proses Konseling Individu	56
Tabel 2	Skorsing Angket Kesadaran Diri dalam Mengurangi Perilaku Merokok	59
Tabel 3	<i>Blue Print</i> Kesadaran Diri dalam Mengurangi Perilaku Merokok	60
Tabel 4	Subyek Penelitian	63
Tabel 5	<i>Blue Print</i> Kesadaran Diri dalam Mengurangi Perilaku Merokok Sebelum Uji Coba	72
Tabel 6	<i>Blue Print</i> Kesadaran Diri dalam Mengurangi Perilaku Merokok Setelah Uji Coba	73
Tabel 7	Interpretasi Koefisien Alpha	74
Tabel 8	Hasil Uji Reliabilitas Skala Kesadaran Diri dalam Mengurangi Perilaku merokok Step 1 dan 2	74
Tabel 9	Jadwal Penelitian	76
Tabel 10	Setelah Jadwal Konseling Dimajukan	77
Tabel 11	Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	80
Tabel 12	Uji Signifikasi Menggunakan Uji T-Test	81
Tabel 13	Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> KNR	84
Tabel 14	Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> MDP	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Struktur Madrasah	69
----------	-------------------------	----



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah generasi muda, yang merupakan aset bangsa yang kelak akan menjadi generasi penerus dalam membangun bangsa. Dipundak merekalah nantinya estafet pembangunan Negara Indonesia ini akan diletakkan. Dengan demikian sangat dibutuhkan remaja-remaja yang cerdas, pintar, serta berbudi luhur. Supaya mereka mampu memberikan kontribusi terhadap kemajuan Negara Indonesia.¹

Suatu bangsa dapat dikatakan maju apabila generasi muda memiliki perilaku sehat sebab kesehatan seseorang akan mempengaruhi produktivitasnya. Sebagai penerus bangsa harus menerapkan perilaku hidup sehat tersebut, salah satunya dengan tidak mengkonsumsi rokok.²

Namun pada kenyataannya tidak sesuai yang diharapkan. Hal ini terbukti dengan data dari World Health Organization (WHO) yang menyebutkan ada 1,3 milyar perokok dunia dan sepertiganya berasal dari populasi global yang berusia 15 tahun ke atas. Yang lebih memprihatinkan lagi adalah usia perokok setiap tahun menjadi semakin muda, dari mulai

¹ Ida Zusnaini, *Pendidikan Kepribadian Siswa SD-SMP*, (Yogyakarta: Platinum, 2013), hlm. 107.

² Puput Prasetiawan, dkk, "Efektivitas Metode Konseling terhadap Perilaku Merokok Pada Siswa SMA di Kecamatan Laeya", *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, vol. 1: 2 (2015), hlm. 3.

SMP hingga dapat ditemui anak-anak SD kelas 5 sudah berani merokok secara diam-diam.³

Hal berbeda terjadi di daerah Yogyakarta. Berdasarkan penulisan Pusat Study Wanita (PSW) UGM tahun 2008 menunjukkan sebanyak 29,1% remaja usia sekolah ternyata merupakan perokok aktif, dari jumlah tersebut 93% adalah laki-laki dan 7% adalah perempuan. Rata-rata mereka mencoba merokok pada usia sekitar 12-18 tahun, setara dengan pelajar SMP-SMA di Yogyakarta dan sebanyak 58% remaja setingkat SMA dan 35% remaja SMP pernah mencoba untuk merokok.⁴

Faktor-faktor yang mendorong remaja merokok yaitu faktor lingkungan pergaulan, faktor lingkungan keluarga, faktor citra rokok yang dianggap “keren” mendorong remaja mencoba merokok, pengaruh idola dan sponsor, faktor lingkungan sekolah dan agama.⁵ Menurut Leventhal dan Clearly tahapan seseorang menjadi perokok yaitu: Tahap *Preparatory*, seseorang mendapatkan gambaran yang menyenangkan mengenai rokok dengan cara mendengar, melihat, atau hasil bacaan. Hal-hal ini menimbulkan minat untuk merokok. Tahap *Intiation*, tahap ini merupakan tahap perintisan merokok yaitu tahap apakah seseorang akan meneruskan

³ Endah Melinda, "Hubungan antara Penerimaan Diri dan Konformitas terhadap Intensi Merokok Pada Remaja di SMK Muhammadiyah 4 Samarinda", *Journal Psikologi*, vol. 1: 1, (2013), hlm.10.

⁴ Jeoksi Priyatno, *Hubungan Teman Bermain Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Temon Kulon Progo*, Skripsi (Yogyakarta: STIKES Aisyiah, 2012), hlm . 2.

⁵ Siti A Mulyani, *Hubungan Pengetahuan Tentang Bahaya Merokok Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta*, Skripsi (Yogyakarta: STIKES Aisyiah, 2010) hlm.1.

ataukah tidak dalam perilaku merokok. Tahap *Becoming a smoker*. Apabila seseorang telah mengkonsumsi rokok 4 batang perhari maka kemungkinan besar menjadi perokok. Tahap *Maintenance of smoking*, tahap ini merupakan merokok sudah menjadi salah satu bagian dari pengaturan diri (*self-regulating*). Merokok dilakukan untuk memperoleh efek fisiologis yang menyenangkan.⁶

Tindakan preventif sebagai alternatif yang harus diambil guna mengurangi atau bahkan menghilangkan perilaku tersebut. Berbagai usaha telah dilakukan oleh pihak-pihak yang peduli terhadap kesehatan lingkungan dari asap rokok, seperti larangan merokok di tempat-tempat umum, tempat kerja, dan instansi khusus. Bahkan peringatan pemerintah pada kemasan rokok yang menyatakan "merokok dapat menyebabkan serangan jantung, kanker serta gangguan kehamilan" atau "merokok membunuhmu" hingga perubahan kemasan rokok yang menggambarkan kanker akibat mengkonsumsi rokok, tidak mendapat tanggapan baik dari masyarakat.⁷

Berbagai terapi telah dilakukan dalam rangka mengatasi perilaku merokok ini salah satunya terapi Swadaya yang berfokus pada kekuatan diri sendiri tanpa obat dan alat apapun dari luar, terapi ini dapat dilakukan dengan cara berpuasa dan pembiasaan untuk tidak merokok ketika ada

⁶ Dian Komasari, Avin F Helmi, "Faktor-faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja", *Jurnal Psikologi*, vol. 27: 1 (Yogyakarta, 2000), hlm. 39.

⁷ Dewi Susana, dkk., "Penentuan Kadar Niotin dalam Asap Rokok", *Jurnal Ekologi Kesehatan*, vol. 2: 3 (Desember, 2003), hlm. 272.

orang lain merokok. Terapi ini pada dasarnya yang sangat efektif karena memanfaatkan kekuatan diri sendiri.

Terapi *nicorrette* dan konseling, adapun terapi ini dilakukan dengan cara menempelkan pada tubuh dengan nikotin pengganti rokok dan pendampingan kepada mereka yang merokok, dari pengalaman yang melakukan terapi ini pada intinya dengan niat dan tekad yang bulat maka sudah tidak merokok lagi.

Terapi buku bantu diri dengan pembagian menjadi dua. Pertama berisikan konsekuensi-konsekuensi negatif apabila perokok mempertahankan perilaku merokoknya, serta sebaliknya konsekuensi-konsekuensi positif apabila perokok berhenti merokok. Bagian kedua berisikan keterampilan yang dapat digunakan oleh perokok agar berhasil meninggalkan kebiasaan merokok.

Terapi lain dengan melakukan suntikan atau tetesan sari tembakau di bawah lidah serta konsumsi vitamin C sebagai pemutus kecanduan, filter; mengurangi kadar asap rokok yang beracun dengan menggunakan alat penyambung rokok yang terbuat dari plastik, menstimuli keengganan merokok dengan mengonsumsi tablet atau kapsul, obat kumur, rokok imitasi dan alat hirup rokok.

Berbagai alternatif sudah banyak ditawarkan, namun semuanya tidak berarti jika niat dan motivasi diri untuk berhenti merokok tidak ada.⁸ Maka perlu strategi pendidikan, salah satunya dengan cara proses layanan konseling individu. Karena Konseling individual merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.⁹ Dan tujuan konseling individu adalah membantu konseli menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari *life style* serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu dalam mengoreksi presepsinya terhadap lingkungan, agar konseli bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya.¹⁰ Salah satu jenis konseling yang bertujuan mengubah perilaku adalah konseling bahaya merokok. Konseling bahaya merokok bertujuan untuk mengurangi kebiasaan merokok melalui pendekatan pemahaman, penyadaran diri, pemecahan masalah, perubahan tingkah laku dan reproduksi dan aksi sosial.¹¹ Pada proses konseling yang perlu digali adalah dari diri sendiri

⁸ Casmimi, "Dinamika Psikologis untuk Berhenti Merokok Warga Muhammadiyah Kecamatan Kalasan Sleman", *Jurnal Psikologika*, vol. 19: 2 (2014), hlm. 142-143.

⁹ Hellen, *Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta, Quantum Teaching, 2005) hal : 84

¹⁰ Prayitno, *Konseling Perorangan* (Padang, Universitas Negeri Padang, 2005) hal : 52

¹¹ Ananda, dkk., "Mengurangi kebiasaan merokok menggunakan pendekatan konseling Behavioral Strategi-Control pada siswa Sma Negeri1 Nata Tahun ajaran 2013", *Jurnal Ilmiah Pendidikan Bimbingan dan Konseling*, vol. 1 : 1 (2013), hlm. 1-7.

(kesadaran diri), hal inilah yang menjadi pondasi dasar untuk berhenti merokok. Keberhasilan untuk berhenti merokok yang disebabkan oleh kesadaran diri sendiri 76%, sakit 16% serta 8% karena tuntunan profesi.¹² Dengan menumbuhkan kesadaran diri untuk berhenti merokok maka akan tercapai makna hidup (*meaning in life*), secara optimis konsumen rokok akan berkurang. Petani tembakau akan mengalihkan bertanam yang lain, pabrik rokok akan sedikit demi sedikit mengurangi produksinya, pemerintah akan mencari solusi pendapatan lain, yang tidak merugikan masyarakat dari segi kesehatan dan ekonomi.¹³

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru Bimbingan Konseling di MAN 3 Bantul pada bulan Oktober 2017, terdapat sekitar 60% perokok pasif dan 20% perokok aktif dari jumlah siswa laki-laki.¹⁴ Pengamatan penulis selama proses PPL di madrasah tersebut terdapat beberapa kasus perilaku merokok yang melanggar tata tertib madrasah. Bahkan salah satu siswa yang melanggar tata tertib tersebut telah mengundurkan diri. Selama ini penanganan siswa yang melanggar tata tertib dalam hal ini adalah siswa yang merokok ditangani oleh bidang kesiswaan. Oleh sebab itu, penulis mencoba meriset tentang keefektifan layanan konseling individu untuk meningkatkan kesadaran diri dalam mengurangi perilaku merokok siswa di MAN 3 Bantul.

¹² Casmini, "Dinamika Psikologis untuk Berhenti Merokok Warga Muhammadiyah Kecamatan Kalasan Sleman", *Jurnal Psikologika*, vol. 19: 2 (2014) hlm. 128.

¹³ *Ibid.*, hlm. 142.

¹⁴ Wawancara dengan Arif, Guru Bimbingan Konseling MAN 3 Bantul, 27 Oktober 2017.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat ditarik rumusan masalahnya, yaitu apakah layanan konseling individu efektif meningkatkan kesadaran diri dalam mengurangi perilaku merokok siswa di MAN 3 Bantul?

C. Tujuan dan Kegunaan Penulisan

Pada rumusan masalah yang diajukan di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan apakah layanan konseling individu efektif meningkatkan kesadaran diri dalam mengurangi perilaku merokok siswa di MAN 3 Bantul.

Penelitian ini diharapkan memberi manfaat untuk kepentingan teoritis dan praktis. Secara teoritis penulisan ini dapat bermanfaat diantaranya :

1. Memberikan kontribusi yang berdaya guna secara teoritis, metodologis, dan empiris dalam bidang bimbingan dan konseling.
2. Dapat dijadikan suatu pola dan strategi dalam meningkatkan kinerja dalam bimbingan dan konseling.
3. Dapat dijadikan sebagai alternatif model inovasi dalam pengembangan bimbingan dan konseling.

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk dijadikan sebagai:

1. Informasi bagi para pengelola pendidikan dalam upaya memperbaiki, meningkatkan dan mengembangkan layanan bimbingan dan konseling.
2. Bahan masukan bagi sekolah dalam merencanakan, melaksanakan program bimbingan dan konseling, sehingga dapat memperbaiki dan menyempurnakan serta meningkatkan efektifitas layanan bimbingan dan konseling.

D. Kajian Pustaka

Salah satu penelitian tentang efektivitas dilakukan oleh Khamim dengan judul Efektivitas Penggunaan Media *Power Point* dalam Pembelajaran PAI di Kelas X SMA Negeri 3 Bantul.¹⁵ Ditinjau dari berbagai aspek efektivitas yang meliputi aspek fungsi, aspek program, aspek aturan, dan aspek kondisi ideal, maka pembelajaran menggunakan *power point* dalam kategori efektif dengan menggunakan metode kualitatif. Terdapat persamaan dari judul terdahulu yaitu efektivitas, namun perbedaan pula pada fokus penelitian yaitu penggunaan Media *power point*, sedangkan yang dimaksud penelitian adalah layanan konseling individu.

¹⁵ Khamim, *Efektivitas Penggunaan Media Power Point dalam Pembelajaran PAI di Kelas X SMA Negeri 3 Bantul*, Skripsi (Yogyakarta: Jurusan PAI, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Sunan Kalijaga, 2012).

Penelitian lainnya adalah Efektivitas Konseling Individu dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban Pelecehan Seksual di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta, oleh Nuriffah Muthoharoh.¹⁶ Penelitian menghasilkan kesimpulan bahwa konseling individu efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri korban pelecehan seksual dengan menggunakan metode kuantitatif.

Persamaan dengan penelitian sebelumnya pada efektivitas dan metode yang digunakan sama pula, sedangkan perbedaannya fokus pada meningkatkan kepercayaan diri korban pelecehan seksual, sedangkan penelitian ini terletak pada meningkatkan kesadaran diri dalam mengurangi perilaku merokok.

Penelitian lainnya yaitu Skripsi Konseling Individu Bagi Siswa Perokok, Studi Kasus 2 siswa di MTsN 10 Sleman, Yogyakarta, oleh Khoerun Nisa Mu'tabaroh.¹⁷ Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan mendeskripsikan pendekatan konseling individu yang digunakan oleh di sekolah tersebut menggunakan pendekatan konseling direktif yang berpusat pada bantuan konselor dan konseling non-direktif yang berpusat pada konseli, serta konseling elektrik berpusat pada penggabungan kedua bentuk tersebut. Letak persamaan penelitian adalah sama-sama

¹⁶ Nuriffah Muthoharoh, *Efektivitas Konseling Individu dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban Pelecehan Seksual di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta*, Skripsi (Yogyakarta: Jurusan BKI, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, UIN Sunan Kalijaga, 2017).

¹⁷ Khoerun Nisa Mu'tabaroh, *Konseling Individu Bagi Siswa Perokok (Studi Kasus 2 siswa di MTsN 10 Sleman, Yogyakarta)*, Skripsi (Yogyakarta: Jurusan BKI, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, UIN Sunan Kalijaga 2017).

menggunakan konseling individu. Perbedaannya adalah penulisan sebelumnya menggunakan metode jenis penelitian kualitatif, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif.

Ada juga jurnal tentang Latihan Kesadaran Diri (*Self Awareness*) dan Kaitannya dengan Penumbuhan Karakter, oleh Elia Flurentin.¹⁸ Jurnal tersebut menghasilkan tentang pendidikan karakter tidak dijadikan kurikulum baku, melainkan dibiasakan melalui proses pembelajaran. Pendidikan karakter juga tidak memiliki sarana-prasarana yang istimewa, karena yang diperlukan adalah proses penyadaran diri dan pembiasaan. Letak persamaan terdapat pada kesadaran diri namun terdapat perbedaannya adalah jurnal tersebut berkaitan dengan penumbuhan karakter, sedangkan penelitian ini berkaitan dengan mengurangi perilaku merokok.

Di sisi lain terdapat tesis yang berjudul *Dinamika Perilaku Merokok Pada Remaja*, oleh Tri Sulati Indri Mulyani.¹⁹ Memaparkan bahwa perilaku merokok pada remaja mengalami dinamika yang beragam. Pada awal merokok yang dirasakan secara fisik adalah rasa tidak enak seperti pahit, mual, pusing, tenggorokan kering, dan batuk-batuk tetapi masih mempunyai keinginan mencoba lebih lanjut.

¹⁸ Elia Flurentin, "Latihan Kesadaran Diri (*Self Awareness*) dan Kaitannya dengan Penumbuhan Karakter", *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, vol. 1: 1 (2014).

¹⁹ Tri Sulati Indri Mulyani, "*Dinamika Perilaku Merokok Pada Remaja*", Tesis, (Surakarta: Program Megister Psikologi, Sekolah Pascasarjana, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015).

Para siswa cenderung tidak biasa belajar dan berdampak pada prestasi belajar. Persamaan pembahasan terdapat pada perilaku merokok, namun penulis disini lebih menekankan untuk meningkatkan kesadaran diri dalam mengurangi perilaku merokok sedangkan penulis sebelumnya lebih mempelajari pengalaman-pengalaman remaja terhadap suatu fenomena perilaku merokok yang dijalani dalam kehidupan sehari-hari.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penulisan di MAN 3 Bantul, maka dapat diambil kesimpulan yaitu:

1. Kesimpulan Statistik

Perbandingan skor *pre-test*. 187 dan skor *post-test* 218 menunjukkan perbedaan yaitu hasil *post-test* lebih tinggi dari pada hasil *pre-test*. Hal ini membuktikan bahwa meningkatnya kesadaran diri dalam mengurangi perilaku merokok pada siswa MAN 3 Bantul setelah dilaksanakannya proses konseling individu.

Kemudian berdasarkan hasil perhitungan dengan uji signifikansi 5% diperoleh nilai $p = 0,016$; $p > 0,05$. Maka terdapat perbedaan yang signifikan antara kesadaran diri dalam mengurangi perilaku merokok siswa sebelum dan sesudah dilakukannya konseling individu. Dengan demikian Hipotesis diterima yang artinya konseling individu efektif untuk meningkatkan kesadaran diri dalam mengurangi perilaku merokok siswa MAN 3 Bantul.

2. Kesimpulan Penulisan

Kesadaran diri dalam mengurangi perilaku merokok dapat ditingkatkan dengan melakukan konseling individu. Hal ini ditunjukkan dengan adanya kesadaran diri subyek terhadap perilaku merokok tidak baik yang secara bertahap akan mengurangi perilaku merokok tersebut.

B. Saran

Adapun saran dapat dikemukakan antara lain:

1. Kepada Subyek

Diharapkan subyek dapat terus meningkatkan kesadaran diri dalam mengurangi perilaku merokok, dengan meninggalkan atau mengurangi perilaku merokok bahwa itu bukan perilaku yang harus terpenuhi karena akan membuat candu yang mengganggu aktivitas yang lebih penting dan bisa mengganggu harapan dan cita-cita yang diinginkan, utamakan aktivitas yang lebih penting.

2. Kepada Para Penulis

Diharapkan kepada para penulis selanjutnya agar dapat mengemas pelaksanaan konseling individu untuk meningkatkan kesadaran diri dalam mengurangi perilaku merokok sehingga subyek lebih antusias dan mampu memberikan efek yang lebih positif kepada peserta.

3. Kepada Lembaga.

Diharapkan kepada sekolah terutama bagi guru Bimbingan Konseling untuk dapat menggunakan konseling individu untuk meningkatkan kesadaran diri dalam mengurangi perilaku merokok. Hal ini dikarenakan penulisan ini terbukti efektif untuk meningkatkan kesadaran diri dalam mengurangi perilaku merokok.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Kukuh Jumi, *Esensial Konseling*, Yogyakarta: Garudhawaca, 2013.
- Ananda, D., "Mengurangi kebiasaan merokok menggunakan pendekatan konseling Behavioral Strategi-Control pada siswa Sma Negeri1 Nata Tahun ajaran 2013", *Jurnal Ilmiah Pendidikan Bimbingan dan Konseling*, vol. 1: 1, 2013.
- Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penulisan (suatu pendekatan praktik)*, Jakarta: PT RINEKA CIPTA, 2014.
- Casmini , "Dinamika Psikologis untuk Berhenti Merokok Warga Muhammadiyah Kecamatan Kalasan Sleman", *Jurnal Psikologika*, vol. 19: 2, 2014.
- Chaplin, J.P., *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002.
- Corey Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan Terapi*, Bandung: Refika Aditama, 2009.
- Damayanti Rika dan Tri Aeni, "Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Mengatasi Perilaku Agresif Pada Peserta Didik SMP Negeri 07 Bandar Lampung", *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 3:1, 2016.
- Dewi Noviyanti Kartika, "Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Berbasis Nilai Karakter Lokal Jawa untuk Meningkatkan Kesadaran Diri (Self Awareness) Siswa", *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 3: 1, 2016.
- Dewi Susana, dkk., "Penentuan Kadar Niotin dalam Asap Rokok", *Jurnal EkologiKesehatan*, vol. 2: 3, 2003.
- Dian Komasari, Avin F Helmi, " Faktor-faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja", *Jurnal Psikologi*, vol. 27:1, 2000.
- Effendi Sofian, *Metode penulisan Survei*, Jakarta: LP3ES, 2014.
- Flurentin Elia, "Latihan Kesadaran Diri (*Self Awareness*) dan Kaitannya dengan Penumbuhan Karakter", *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, vol 1: 1, 2014.
- Gunarsa Singgah D., *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 1992.
- Hatma Fajar I J, *Merokok di Kalangan Masyarakat Miskin*, Yogyakarta: Samudra Biru, 2013.

Herlinda Fatma, "Meningkatkan Kemampuan Membaca Kata Melalui Audio Visual Bagi Anak *Slow Learner*", *Jurnal Ilmu Pendidikan Khusus*, vol. 3: 3 (September 2014).

Khamim, *Efektivitas Penggunaan Media Power Point dalam Pembelajaran PAI di Kelas X SMA Negeri 3 Bantul*, Skripsi, Yogyakarta: Jurusan PAI, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Sunan Kalijaga, 2012.

Koeswara E, *Psikologi Eksistensial Suatu Pengantar*, Bandung, PT Eresco, 1987.

Komalasari Gantina, dkk., *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT INDEKS Permata Putri Media, 2014.

Lubis Namora Lumongga, *MEMAHAMI DASAR-DASAR KONSELING: Dalam Teori Dan Praktik*, Jakarta: Kencana, 2011.

Marissan, dkk., *Metode Penulisan Survei*, Jakarta: Kencana, 2012.

Masruroh Siti, "Upaya Peningkatan Kedisiplinan Kegiatan Belajar Mengajar Melalui Layanan Konseling Individu Pada Siswa Kelas VII H SMP Negeri 4 Surakarta Semester Satu Tahun 2011/2012", *Jurnal Majalah Ilmiah Pembelajaran*, 2011.

Meytasari Anggia, *Kontribusi Kontrol Diri terhadap Kedisiplinan Siswa di Sekolah dan Implikasinya bagi Program Bimbingan dan Konseling*, Skripsi, Bandung: Jurusan Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, UPI, 2013.

Mu'tabaroh Khoerun Nisa, *Konseling Individu Bagi Siswa Perokok (Studi Kasus 2 siswa di MTsN 10 Sleman, Yogyakarta)*, Skripsi, Yogyakarta: Jurusan BKI, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, UIN Sunan Kalijaga, 2017.

Muthoharoh Nuriffah, *Efektivitas Konseling Individu dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban Pelecehan Seksual di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta*, Skripsi, Yogyakarta: Jurusan BKI, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, UIN Sunan Kalijaga, 2017.

Mulyani Siti A, *Hubungan Pengetahuan Tentang Bahaya Merokok Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta*, Skripsi, Yogyakarta: STIKES Aisyiah, 2010.

Mulyani Tri Sulati I., *Dinamika Perilaku Merokok Pada Remaja*, Tesis, Surakarta: Program Magister Psikologi, Sekolah Pascasarjana, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015.

Nugraha, "Pengaruh Konseling Kesehatan Reproduksi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Seksual Remaja di SMA Negeri 1 Margahayu Bandung" *Jurnal Kesehatan Kartika*, vol.1: 1, 2009.

- Pertiwisari Ratih, *Motivasi dan Perilaku Merokok pada Mahasiswa Ditinjau dari Internal Locus of Control dan External Locus of Control*. Skripsi, Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2006.
- Prasetiawan Puput, dkk, "Efektivitas Metode Konseling Terhadap Perilaku Merokok Pada Siswa SMA di Kecamatan Laeya", *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, vol. 1: 2, 2015.
- Priyatno Jeoksi, *Hubungan Teman Bermain Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Temon Kulon Progo*, Skripsi, Yogyakarta: STIKES Aisyiah, 2012.
- Ramasari Whinda Rizky, *Hubungan Dukungan Sosial dengan Motivasi Berhenti Merokok pada Masa Remaja Laki-laki Kelas VIII SMP Negeri 2 Papar Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015*, Skripsi, Kediri: Jurusan Bimbingan Konseling, Fakultas FKIP, Universitas Nusantara PGRI, 2015.
- Sari ATO, dkk., "Empati Dan Perilaku Merokok di Tempat Umum", *Jurnal Psikologi*, vol. 30: 2, 2003.
- Shanty Rendika M. N. dan Elisabeth Christiana, "Pelaksanaan Layanan Konseling Individu di SMP Se-Kecamatan Bangsal Mojokerto", *Jurnal BK UNESA*, vol 3: 1, 2013.
- Sofyan Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung: CV.Afabeta, 2004.
- Stein, Stevan J, and Book, Howard E, *Ledakan EQ : 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*, Terj, Trinanda Rainy Januarsari dan Yudhi Murtanto, Bandung: Kaifa, 2003.
- Sugiyono, *Metode Penulisan Kombinasi (Mixed Methods)*, Bandung: Alfabeta, 2016.
- Sugiyono, *Metode Penulisan Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, Bandung: Alfabeta, 2010.
- Sugiyono, *Metode Penulisan Pendidikan*, Bandung: ALFABETA, 2016.
- Sukandarrumidi, *Metode penulisan*, Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2006.
- Thahir Andi, Deska Oktaviana, "Pendekatan Konseling Behavior dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Peserta Didik di SMA Negeri 13 Bandar Lampung", *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 3 : 1, Mei, 2016.
- Umar Husein, *Metode Penulisan untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*, Jakarta: Raja Grafindo, 2013.

Widi Restu Kartiko, *Asas Metodologi Penulisan*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2010.

Zainal Arifin, *Penulisan Pendidikan*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012.

Zusnaini Ida, *Pendidikan Kepribadian Siswa SD-SMP*, Yogyakarta: PLATINUM, 2013.



Data Uji Step 1

No	Pernyataan																															
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32
1	3	2	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	2	4	2	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	3	4
2	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	4	3	1	4	3	3	2	2	2	3	2	1	3	2	1	3	4	3	2	3	1	2
3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	1	4	4	4	3
4	2	2	2	2	1	1	1	4	3	2	4	3	3	4	2	3	2	1	1	2	1	2	4	2	1	3	4	2	2	1	2	2
5	2	2	1	2	2	2	1	3	4	1	4	4	2	4	2	3	1	2	1	2	4	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2
6	4	3	2	2	2	3	2	3	2	2	4	3	3	2	2	3	1	2	1	3	3	1	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2

Pernyataan																	
P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50
3	4	4	4	4	3	3	1	3	2	2	4	3	2	4	3	4	3
3	3	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	2	1	4	3	4	2
3	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	3	4	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	4	2	1	2
3	2	4	2	2	3	4	2	4	3	1	4	3	2	4	2	4	3
2	3	2	2	2	3	2	1	3	3	2	2	2	1	2	2	3	2

Data Uji Step 2

No	Pernyataan																														
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31
1	3	2	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	2	4	2	3	4	3	3	4	2	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4
2	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	1	4	3	3	2	2	2	3	2	1	2	1	3	2	3	1	2	3	2	2	2
3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4
4	2	2	2	2	1	1	1	4	3	2	3	4	2	3	2	1	1	2	1	2	2	1	3	2	1	2	2	2	4	2	2
5	2	2	1	2	2	2	1	3	4	1	2	4	2	3	1	2	1	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2
6	4	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	1	2	1	3	3	1	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2

Pernyataan										
P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42
3	1	2	2	4	3	2	4	3	4	3
2	2	2	2	2	2	1	4	3	4	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	2	2	2	2	4	2	4	2	1	2
4	2	3	1	4	3	2	4	2	4	3
2	1	3	2	2	2	1	2	2	3	2



Validitas Step 1

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	134.6667	756.267	.441	.960
P2	135.0000	755.200	.548	.959
P3	135.1667	753.767	.595	.959
P4	134.8333	727.767	.938	.957
P5	135.1667	727.767	.938	.957
P6	134.6667	732.667	.744	.958
P7	135.0000	718.800	.817	.958
P8	133.8333	766.967	.485	.960
P9	134.1667	762.167	.405	.960
P10	135.0000	736.000	.773	.958
P11	133.5000	781.100	.000	.960
P12	134.6667	823.067	-.761	.965
P13	134.8333	751.767	.499	.959
P14	133.8333	762.167	.405	.960
P15	135.0000	749.200	.681	.959
P16	134.1667	754.167	.940	.959
P17	135.5000	731.500	.817	.958
P18	135.1667	727.767	.938	.957
P19	135.3333	705.467	.940	.957
P20	134.6667	749.867	.744	.959
P21	134.6667	747.067	.511	.959
P22	135.1667	714.967	.880	.957
P23	134.6667	799.067	-.435	.962
P24	135.0000	755.200	.548	.959
P25	135.3333	724.267	.881	.958
P26	134.5000	740.300	.822	.958
P27	134.5000	803.100	-.450	.963
P28	135.0000	809.200	-.605	.963
P29	135.0000	718.400	.932	.957
P30	135.0000	731.600	.853	.958
P31	135.1667	732.967	.842	.958
P32	135.0000	745.600	.762	.958
P33	134.8333	762.567	.640	.959
P34	134.6667	786.267	-.136	.961
P35	134.1667	754.967	.442	.960
P36	134.8333	727.767	.938	.957
P37	134.8333	727.767	.938	.957
P38	134.6667	794.667	-.333	.962
P39	134.6667	745.867	.638	.959
P40	135.5000	745.100	.582	.959
P41	133.8333	780.567	.009	.961
P42	134.8333	759.767	.459	.960
P43	135.3333	741.067	.730	.958

P44	134.5000	737.100	.720	.958
P45	134.5000	759.100	.430	.960
P46	135.5000	732.300	.803	.958
P47	133.8333	762.167	.405	.960
P48	134.8333	740.167	.906	.958
P49	134.1667	745.767	.512	.959
P50	134.8333	740.967	.888	.958



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Validitas Step 2

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	110.1667	886.967	.507	.978
P2	110.5000	885.900	.622	.977
P3	110.6667	889.067	.572	.978
P4	110.3333	860.267	.929	.976
P5	110.6667	859.067	.949	.976
P6	110.1667	865.367	.740	.977
P7	110.5000	851.500	.798	.977
P8	109.3333	903.467	.447	.978
P9	109.6667	898.667	.373	.978
P10	110.5000	868.700	.773	.977
P11	110.3333	882.267	.559	.978
P12	109.3333	899.867	.348	.978
P13	110.5000	881.900	.704	.977
P14	109.6667	888.667	.931	.977
P15	111.0000	862.800	.833	.977
P16	110.6667	859.067	.949	.976
P17	110.8333	837.367	.916	.976
P18	110.1667	882.567	.771	.977
P19	110.1667	878.967	.538	.978
P20	110.6667	846.667	.869	.977
P21	110.5000	885.900	.622	.977
P22	110.8333	854.167	.908	.976
P23	110.0000	874.800	.794	.977
P24	110.5000	851.500	.904	.976
P25	110.5000	864.300	.846	.977
P26	110.6667	863.467	.874	.977
P27	110.5000	880.700	.729	.977
P28	110.3333	899.067	.590	.978
P29	109.6667	889.867	.433	.978
P30	110.3333	860.267	.929	.976
P31	110.3333	860.267	.929	.976
P32	110.1667	878.967	.646	.977
P33	111.0000	876.400	.617	.977
P34	110.3333	891.067	.531	.978
P35	110.8333	871.767	.773	.977
P36	110.0000	870.800	.705	.977
P37	110.0000	892.800	.449	.978
P38	111.0000	862.800	.833	.977
P39	109.3333	899.867	.348	.978
P40	110.3333	873.467	.901	.977
P41	109.6667	881.067	.488	.978
P42	110.3333	873.467	.901	.977

Reliabilitas Step 1

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	6	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	6	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.960	50

Reliabilitas Step 2

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	6	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	6	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.978	42

**SKALA KESADARAN DIRI DALAM
MENGURANGI PERILAKU MEROKOK**

Oleh: Muhammad Ramadhan



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2018



Kata Pengantar

Skala ini adalah skala kesadaran diri dalam mengurangi perilaku merokok yang digunakan untuk mengetahui tingkat kesadaran diri individu terhadap perilaku merokok. Mohon berkenan untuk merespon pernyataan yang telah tersedia sesuai dengan pikiran, pendapat, perasaan dan kondisi yang ada pada diri Anda. Secara rinci cara merespon tiap *item* ini dijelaskan di petunjuk pengisian.

Terima kasih atas kesediaan Anda dalam mengisi skala ini, semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas kebaikannya dengan lipat ganda.

Aaamiin

Yogyakarta, 4 April 2018

Penulis,

Muhammad Ramadhan





Data Pribadi

Nama :

Umur :

Kelas :

Alamat :

No HP :

Petunjuk Pengisian

Dibawah ini ada sejumlah pernyataan yang memungkinkan berhubungan dengan diri saudara. Saudara diminta menunjukkan kesesuaian diri saudara dengan masing-masing pernyataan tersebut dengan memberi tanda *ceklist* (✓) di kolom tersebut.

SS : Sangat Setuju, jika pernyataan **sangat sepakat/sangat sesuai** dengan Anda

S : Setuju, jika pernyataan **sepakat** dengan Anda

KS : Kurang Setuju, jika pernyataan **kurang sesuai** dengan Anda

TS : Tidak Setuju, jika pernyataan **tidak sesuai** dengan Anda

Semua jawaban adalah benar, oleh sebab itu jawablah dengan sejujur-jujurnya sesuai dengan keadaan diri saudara yang sebenarnya, bukan yang saudara anggap baik atau yang harus saudara lakukan. Jawaban saudara bersifat pribadi dan tidak akan disebarluaskan serta tidak mempengaruhi terhadap nilai pelajaran apapun.

Jawaban ditulis pada lembar yang telah disediakan.





No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	KS	TS
1	Saya tidak merokok agar cita-cita saya terwujud.				
2	Walaupun dulu pernah batuk-batuk akibat merokok, Saya tetap merokok.				
3	Saya tidak peduli ketika melihat orang merokok di tempat umum.				
4	Saya merasa risih jika ada teman yang mengajak merokok disaat belajar.				
5	Sebagai pelajar Saya sadar untuk tidak merokok.				
6	Jika saya merokok maka dapat mempengaruhi kesehatan saya. Karena merokok tidak baik untuk kesehatan.				
7	Ketika saya memiliki masalah saya memilih rokok sebagai pelampiasannya.				
8	Saya merokok di halte bus.				
9	Ketika sering sakit-sakitan akibat merokok, maka saya berhenti merokok.				
10	Saya membeli permen sebagai ganti jika teman-teman saya mengajak merokok.				
11	Saya dimarahi orang tua karena merokok.				
12	Saya kesal melihat teman yang tidak merokok ketika nongkrong bersama.				
13	Saya tidak peduli teguran dari kakak saya karena saya merokok				
14	Saya akan tetap merokok walaupun dalam keadaan sakit				
15	Saya merasa senang disaat saya tidak merokok.				
16	Saya ikut observasi ke dinas kesehatan agar bisa mensosialisasikan bahaya merokok.				





No	Pernyataan	SS	S	KS	TS
17	Saya merasa merokok adalah solusi untuk mengurangi beban pikiran.				
18	Saya tidak tahu apa yang akan dilakukan ketika melihat teman-teman merokok di kantin.				
19	Saya berangkat ke sekolah tidak akan membawa rokok.				
20	Saya merasa bahagia ketika berhenti merokok.				
21	Saya mengungkapkan rasa marah kepada teman yang mengajak merokok disaat mengerjakan tugas.				
22	Sebagai ketua kelas yang memberikan contoh yang baik maka saya berhenti merokok.				
23	Saya akan memberi tahu jika ada teman yang bertanya tentang dampak rokok.				
24	Sebagai seorang sahabat saya mengingatkan teman untuk berhenti merokok.				
25	Ketika melihat ayah saya sedang merokok, saya langsung menghindar agar tidak ingin merokok				
26	Saya tetap membawa rokok ketika berkunjung ke rumah teman walaupun teman saya tidak merokok				
27	Saya sedih melihat teman-teman tidak memperhatikan ketika ada sosialisasi bahaya merokok.				
28	Saya sadar ketika ditegur oleh guru karena ketahuan merokok.				
29	Sebagai kakak paling tua maka saya diperbolehkan merokok.				
30	Saya akan tetap merokok walaupun sudah ada peringatan dampak merokok di bungkus rokok.				
31	Saya merasa bahagia jika berkumpul dengan teman-teman yang tidak merokok.				
32	Saya memperbolehkan saudara saya merokok.				
33	Saya sulit untuk meninggalkan rokok dan saya terus terpengaruh untuk merokok.				





No	Pernyataan	SS	S	KS	TS
34	Saya menyuruh teman saya untuk membeli rokok.				
35	Saya memperhatikan himbauan guru untuk berhenti merokok. tetapi saya tetap merokok.				
36	Supaya orang tua saya bahagia maka saya berhenti merokok.				
37	Saya sadar ketika membeli rokok akan membuat saya boros.				
38	Saya sering merokok ketika sedang liburan bersama teman-teman sekolah.				
39	Saya menertawakan teman-teman yang tidak merokok.				
40	Saya senang memilih menabung daripada membeli rokok.				
41	Saya tidak merokok didalam bus sekolah.				
42	Saya berhenti merokok karena pernah melihat teman sakit kanker.				

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Uji Normalitas

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
pretest	2	93.5000	3.53553	91.00	96.00
posttest	2	1.1300E2	2.82843	111.00	115.00

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pretest	posttest
N		2	2
Normal Parameters ^a	Mean	93.5000	1.1300E2
	Std. Deviation	3.53553	2.82843
Most Extreme Differences	Absolute	.260	.260
	Positive	.260	.260
	Negative	-.260	-.260
Kolmogorov-Smirnov Z		.368	.368
Asymp. Sig. (2-tailed)		.999	.999
a. Test distribution is Normal.			

Pre-test

Subyek	Pernyataan																																										Jumlah	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42		
KNR	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	96
MDP	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	4	2	3	2	2	2	3	2	2	3	1	3	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	91

Post-test

Subyek	Pernyataan																																										Jumlah		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42			
KNR	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	115
MDP	3	3	3	4	2	2	4	3	3	2	2	4	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	111

Hasil Eksperimen

Uji T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pretest	93.5000	2	3.53553	2.50000
posttest	1.1300E2	2	2.82843	2.00000

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretest & posttest	2	1.000	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest - posttest	-1.95000E1	.70711	.50000	-25.85310	-13.14690	-39.000	1	.016

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Muhammad Ramadhan
Tempat/Tgl. Lahir : Menaming, 17 Februari 1995.
Alamat : Desa Menaming
Email : parlangkitangan@gmail.com
No. HP : 082325601545

B. Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri 009 Rambah, Pasir Pengaraian, Kabupaten Rokan Hulu
2007
2. P.M Al-Kautsar Pekan Baru
2010
3. SMA Muhammadiyah Rambah, Pasir Pengaraian, Kabupaten Rokan Hulu
2013

C. Pengalaman Organisasi

1. OPPM (Organisasi Pelajar Pondok Modren)
2. IMM (Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah)
3. IPRY (Ikatan Pelajar Riau Yogyakarta) Komisariat Rokan Hulu.

Yogyakarta, 20 Juli 2018

Muhammad Ramadhan