**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang Masalah**

Tata tertib sekolah sebagai ikatan atau aturan yang harus dipatuhi setiap siswa tempat berlangsungnya proses belajar mengajar. Kepatuhan terhadap peraturan secara sadar merupakan modal utama menghasilkan sikap menaati tata tertib larangan merokok. Adanya peraturan sekolah menjadikan siswa belajar menghormati, menaati peraturan dan mengembangkan kebiasaan mengendalikan diri. Secara teoretis keberadaan tata tertib sekolah memegang peranan penting untuk mengatur perilaku, cara siswa berperilaku terhadap sesama teman, guru, kepala sekolah, namun pada kenyataanya siswa masih melanggar tata tertib.

Pelanggaran-pelanggaran dilakukan siswa seperti ketidak taatan terhadap tata tertib kebersihan, kedisiplinan, ketertiban, kegiatan keagamaan, larangan-larangan, dan sopan santun dalam pergaulan. Peraturan yang dilanggar siswa yaitu ketaatan terhadap tata tertib larangan merokok. Pelanggaran tersebut diatur pada tata krama dan tata tertib kehidupan sosial siswa meliputi kelakuan, kerajinan, kerapian dan kebersihan. Pelaksanaan tata tertib berjalan baik jika guru, kepala sekolah dan siswa saling mendukung terhadap tata tertib. Perlu kerja keras berbagai pihak untuk mengubahnya, sehingga jenis pelanggaran tata tertib larangan merokok di sekolah perlu dicegah.

Partisipasi guru BK sebagai pelaksana tata tertib harus aktif memberikan pengetahuan, pemahaman, gagasan dan mengembangkan kesadaran siswa terhadap pemahaman tata tertib larangan merokok. Hasil catatan dokumen siswa yang melanggar tata tertib larangan merokok dan wawancara awal dengan koordianator BK MAN 1 Makassar pada tanggal 27 Februari 2017, terdapat siswa tidak menaati tata tertib larangan merokok yaitu siswa kelas XI. IPS 1 sebanyak 8 orang, IX. IPS 2 sebanyak 9 orang, XI. IPS 3 sebanyak 6 orang dan XI. Agama sebanyak 9 orang. Hal ini ditunjukkan dengan berbagai perilaku siswa seperti membawa rokok di dalam tas, siswa didapatkan merokok pada jam istirahat, merokok di dalam kelas, kurangnya kesadaran terhadap tata tertib larangan merokok di sekolah, kurangnya tanggung jawab terhadap pelaksanaan tata tertib. Perilaku tersebut sangat sesuai dengan penjelasan Ramdani (2016: 575) “Kepatuhan terhadap peraturan juga mempengaruhi perilaku merokok, untuk mengurangi atau menghentikan suatu perilaku maka dibuatlah peraturan agar perilaku tersebut tidak terjadi lagi”. Nuragusta (2010: 9) “Ketidak disiplinan terhadap tata tertib sekolah adalah sikap tidak taat yang diwarnai oleh tidak adanya kesadaran dan keikhlasan dalama melaksanakan tata tertib”.

Pelanggaran tata tertib larangan merokok jika tidak ditangani segera berdampak terhadap kualitas siswa dan kemajuan sekolah. Kondisi tersebut merupakan masalah yang harus mendapatkan penanganan, jika masalah melanggar tata tertib larangan merokok dibiarkan akan merugikan mulai diri sendiri, teman, sekolah, orang tua dan masyarakat. Siswa yang tidak disiplin mentaati peraturan tata tertib sekolah merupakan gambaran dan bukti bahwa tingkat kesadaran kedisiplinan siswa masih memprihatinkan. Peningkatan pelanggaran semakin meningkat dan banyak dijumpai diberbagai sekolah setiap harinya. Berbagai cara dilakukan untuk membantu siswa, namun masih terdapat pelanggaran tata tertib larangan merokok karena kurangnya kontrol diri siswa.

*Self control* merupakan teknik yang cocok meningkatkan kontrol diri dan mengendalikan diri siswa sesuai dengan target yang telah disepakati. Siswa yang memiliki kontrol diri tinggi sulit melakukan pelanggaran ketaatan tata tertib larangan merokok sedangkan siswa yang memiliki kontrol diri rendah mudah melakukan pelanggran tata tertib larangan merokok. Kurangnya kontrol diri terhadap ketaatan tata tertib larangan merokok menyebabkan perubahan keadaan remaja yang seharusnya belajar dengan giat di sekolah menjadi remaja yang mudah untuk melanggar tata tertib larangan merokok.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang, maka dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah gambaran perilaku ketaatan tata tertib larangan merokok siswa MAN 1 Makassar sebelum dan sesudah diberikan teknik *self control*?

2. Bagaimanakah gambaran pelaksanaan teknik *self control* dalam meningkatkan ketaatan tata tertib larangan merokok siswa MAN 1 Makassar?

3. Apakah penerapan *self control* dapat meningkatkan ketaatan tata tertib larangan merokok siswa MAN 1 Makassar?

**C. Tujuan Penelitian**

Secara rinci tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui:

1. Ketaatan tata tertib larangan merokok siswa MAN 1 Makassar sebelum dan sesudah diberikan teknik *self control*.

2. Penerapan teknik *self control* dalam meningkatkan ketaatan tata tertib larangan merokok siswa MAN 1 Makassar.

3. Apakah penerapan *self control* dapat meningkatkan ketaatan tata tertib larangan merokok siswa MAN 1 Makassar.

**D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dapat diperoleh dari hasil penelitian ini di antaranya adalah:

1. Manfaat teoretis

a. Bagi akademisi, sebagai bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.

b. Bagi peneliti, akan menjadi masukan dan referensi dalam mengembangkan penelitian di masa mendatang, khususnya yang berkaitan dengan penerapan teknik *self control* untuk meningkatkan ketaatan tata tertib

2. Manfaat praktis

a. Bagi sekolah, diharapkan staf sekolah dapat termotivasi dan sadar akan membantu siswa yang mengalami masalah ketaatan tata tertib larangan merokok di sekolah.

b. Bagi guru BK, memberikan informasi guru BK (Bimbingan dan Konseling) di sekolah dalam menghadapi permasalahan siswa, terutama dalam ketaatan tata tertib di sekolah.

c. Bagi siswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai latihan untuk membantu dirinya dalam ketaatan tata tertib di sekolah.

d. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pelajaran atau rujukan kedepannya.

**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, HIPOTESIS**

1. **Tinjauan Pustaka**
2. **Tata Tertib**
   1. **Pengertian tata tertib**

Menurut Putri (2014) tata tertib dibuat oleh lembaga yaitu mengatur dan mengarahkan siswa mematuhi aturan yang ditetapkan. Lembaga mempunyai tata tertib mengatur aktivitas orang-orang yang berada di lembaga tersebut.

Tata tertib yaitu serangkaian peraturan yang disusun suatu lembaga secara tersusun dan teratur yang harus ditaati oleh setiap orang yang berada dalam lembaga tersebut dengan tujuan menciptakan suasana yang aman, tertib dan teratur. (Lestari, 2011: 23)

Menurut Irawan (2014) tata tertib berasal dari dua kata, yaitu kata “tata” yang artinya susunan, peletakan, pemasangan, atau bisa disebut sebagai ilmu dan kata “tertib” artinya teratur, tidak acak-acakan, dan rapi menjadi sebuah aturan yang dibuat secara tersusun dan teratur, serta saling berurutan, dengan tujuan semua orang yang melaksanakan peraturan ini melakukannya sesuai dengan urutan-urutan yang telah dibuat.

Tertib sekolah yang di dalamnya isinya antara lain larangan-larangan siswa, kewajiban siswa, sanksi, maka tujuan dari tata tertib sekolah adalah sebagai panduan bagi peserta didik dalam bertingkah laku, bersikap, dan beraktifitas sehari-hari di sekolah sehingga suasana sekolah menjadi kondusif dalam menunjang kegiatan proses belajar mengajar di sekolah. (Nurhayati, 2009: 20).

Pemahaman dan kesadaran semacam ini harus dipelajari dan secara sadar diterima dalam rangka memelihara kepentingan tata tertib bersama di sekolah. Menaati tata tertib sekolah artinya siswa belajar menghormati dan menaati aturan-aturan, belajar mengembangkan kebiasaan mengendalikan diri. Berdasarkan pemaparan di atas, maka penulis menyimpulkan tata tertib adalah aturan yang harus dipatuhi dan dipahami dalam melaksanakan yang sudah ditetapkan di sekolah. Peraturan tata tertib dan berbagai ketentuan lainya berupaya mengatur perilaku siswa disebut disiplin sekolah. Kenyataan sehari-hari seringkali terjadi pelanggaran terhadap peraturan sekolah, masih banyak siswa yang melanggar tata tertib merokok. Peraturan yang disusun dengan tujuan menciptakan suasana yang aman, tertib dan teratur. Mengenai tata tertib peran sekolah lebih memberikan wewenangnya kepada pihak BK (Bimbingan dan Konseling) yang mendapat persetujuan dari pihak sekolah yaitu kepala sekolah.

Guru bimbingan konseling berperan dalam proses pendidikan kedisiplinan untuk anak di sekolah, sehingga tugas yang dibebankan kepadanya sangatlah penting demi keberlangsungan siswa di sekolah, kedisiplinan merupakan modal utama bagi siswa di luar sekolah. (Istiqomah, 2016: 42)

Peran guru BK (Bimbingan dan Konseling) menyadarkan anak kembali kepada hal-hal yang benar atau yang tertib, siswa melakukan pelanggaran dari tata tertib akan diserahkan pada guru BK (Bimbingan dan Konseling) yang menangani anak-anak yang melakukan pelanggaran dari tata tertib. Pengimplementasian tata tertib di sekolah tentunya masih dilanggar oleh sebagian siswa di sekolah.

* 1. **Tujuan tata tertib**

Secara umum dibuatnya tata tertib sekolah mempunyai tujuan utama agar mengetahui apa tugas, hak dan kewajibannya sehingga kegiatan sekolah dapat berjalan dengan baik. Prinsip tata tertib sekolah adalah diharuskan, dianjurkan dan ada yang tidak boleh dilakukan dalam pergaulan di lingkungan sekolah. Amanatun (2010: 33) tata tertib sekolah dibuat dengan tujuan sebagai berikut:

1. Agar siswa mengetahui tugas, hak dan kewajibannya.
2. Agar siswa mengetahui hal-hal yang diperbolehkan dan kreatifitas meningkat serta terhindar dari masalah-masalah yang dapat menyulitkan dirinya.
3. Agar siswa mengetahui dan melaksanakan dengan baik dan sungguh-sungguh kegiatan yang diprogramkan oleh sekolah baik intrakurikuler maupun ektrakurikuler.

Peraturan bertujuan membekali anak dengan pedoman berperilaku yang disetujui dalam situasi tertentu misalnya dalam peraturan belajar, peraturan ini memuat apa yang harus dilakukan dan apa yang tidak boleh dilakukan oleh siswa sewaktu belajar. Tujuan dilaksanakannya tata tertib adalah menciptakan suatu kondisi yang menunjang terhadap kelancaran, ketertiban dan suasana yang damai dalam pembelajaran. Adanya tata tertib sekolah tentu dalam pelaksanaannya harus seimbang antara guru dan siswa, karena kedua komponen tersebut termasuk objek yang patut dan pantas dikenai tata tertib. Harnita (2017: 35) Adapun tujuan tata tertib sekolah yaitu:

1. Ketenangan sekolah dapat tercipta
2. Proses belajar mengajar dapat berjalan lancar
3. Tercipta hubungan baik antara guru dengan peserta didik dan antara peserta didik yang satu dengan yang lain
4. Terciptanya apa yang menjadi tujuan dari sekolah tersebut

Tata tertib merupakan salah satu cara membentuk kedisiplinan siswa. Tata tertib sebagai pedoman bagi sekolah untuk menciptakan suasana yang aman, nyaman dan tertib sehingga pembelajaran terhindar dari perbuatan-perbuatan yang melanggar. Penegakan tata tertib di sekolah penting dilakukan, hal ini di karenakan dengan melakukan implementasi tata tertib di sekolah dapat mengurangi tindakan-tindakan negatif dari siswa.

Menurut Tu’u (Puspitaningrum, 2014: 344) alasan dasar pentingnya disiplin dalam kegiatan di sekolah adalah:

*Pertama*, disiplin yang muncul karena kesadaran diri, maka siswa akan berhasil dalam belajarnya, sebaliknya siswa yang seringkali melanggar ketentuan sekolah pada umumnya terhambat oleh optimalisasi potensi dan prestasinya. *Kedua*, tanpa disiplin yang baik, suasana sekolah menjadi kurang kondusif bagi kegiatan pembelajaran. *Ketiga*, disiplin merupakan cara siswa untuk sukses dalam belajar.

Melakukan penegakan disiplin yang ketat melalui implementasi tata tertib dapat menjadikan siswa untuk terbiasa bersikap disiplin sehingga pelanggaran-pelanggaran di sekolah dapat dikurangi. Kepatuhan siswa dalam menjalankan segala peraturan yang berlaku dapat mendukung terciptanya kondisi belajar mengajar yang nyaman, efektif dan berguna sehingga dapat mencapai hasil yang optimal.

* 1. **Unsur-unsur tata tertib**

Pemahaman terhadap kedisiplinan merupakan suatu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk memperoleh makna dari sikap kepatuhan dan ketaatan terhadap aturan yang berlaku. Pemahaman terhadap kedisiplinan tidak hanya diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengetahui, mengerti, dan memahami makna atau definisi kedisiplinan saja tetapi juga berbagai komponen di dalamnya. Seseorang yang memiliki pemahaman terhadap kedisiplinan setidaknya mampu memahami faktor-faktor kedisiplinan, memahami fungsi kedisiplinan, memahami unsur kedisiplinan hingga memahami perilaku yang mencerminkan kedisiplinan.

Lestari (2011: 36) berdasarkan penjelasan tentang disiplin dan tata tertib dapat disimpulkan bahwa siswa dikatakan disiplin dalam menaati sekolah apabila memenuhi indikator sebagai berikut:

1. Memiliki kesadaran untuk mematuhi aturan
2. Bertanggung jawab terhadap tugas
3. Berorientasi sukses
4. Mampu mengendalikan diri
5. Mengamalkan nilai-nilai yang terkandung dalam peraturan
6. Mampu menjadi teladan
7. Berani
8. Jujur
9. Tegas dalam menerapkan aturan
10. Konsisten dalam menjalankan aturan
11. Mematuhi peraturan yang berlaku
12. Mempunyai hubungan yang baik dengan lingkungan sekolah
13. Paham tentang peraturan yang berlaku di sekolah
14. Mengindahkan petunjuk-petunjuk yang berlaku di sekolah
15. Bertingkah laku yang menyenangkan
16. Rajin belajar
17. Mampu bekerja sama dengan orang lain
18. Memanfaatkan waktu dengan baik
19. Menerima peraturan yang berlaku
20. Mampu beradaptasi dengan lingkungan sekolah
21. Mampu mengevaluasi diri (introspeksi diri)

Salah satu indikator seseorang dikatakan memiliki disiplin diri dalam lingkungan sekolah adalah menjalankan tata tertib dengan baik. Sekolah tentunya mempunyai tata tertib tersendiri yang digunakan sebagai peraturan untuk membatasi kewenangan dan mengatur aktivitas orang-orang yang berada di dalam sekolah tersebut. Tata tertib dibuat untuk menciptakan masyarakat yang taat terhadap peraturan agar tujuan sekolah dapat tercapai dengan baik. Suharsimi (Rahmawati, 2015: 40) pada hakikatnya tata tertib sekolah baik yang berlaku secara umum maupun khusus meliputi tiga unsur yaitu:

1) Perbuatan atau tingkah laku yang diharuskan dan dilarang.

2) Akibat atau sanksi menjadi tanggung jawab pelaku dan

pelanggar aturan.

3) Cara atau prosedur untuk menyampaikan peraturan kepada siswa

yang dikenai tata tertib sekolah tersebut.

Adanya pemahaman terhadap kedisiplinan terwujud dari kemampuan seseorang mampu menjelaskan dan menunjukkan perilaku yang dilandasi kedisiplinan. Siswa yang memiliki pemahaman terhadap kedisiplinan mampu menyebutkan contoh perilaku yang mencerminkan kedisiplinan, membedakan perilaku yang disiplin dan tidak disiplin, mampu mengelompokkan perilaku yang memiliki tingkat kedisiplinan tinggi, sedang dan rendah serta memprediksi dampak yang ditimbulkan apabila kedisiplinan tidak diterapkan dengan baik.

* 1. **Faktor-faktor ketaatan tata tertib laragan merokok**

Menurut Prawitasari (2012) teori perlakuan atau *behaviorisme* dalam psikologi menjelaskan terjadinya kebiasaan merokok. Teori belajar klasik, seseorang yang melakukan kegiatan tertentu misalnya seorang remaja yang pergi ke pesta karena ikut dengan teman-temannya karena diajak seseorang dapat memberikan perasaan santai dan rileks. Menurut teori ini ke pesta merupakan rangsangan yang tidak dikondisikan (bukan kebiasaan, karena diajak teman) dan merasa santai merupakan respon yang tidak terkondisikan. Remaja ditawari rokok dan mencobanya.

Menurut Tu’u ( Prisgiari, 2013: 46) faktor yang mempengaruhi disiplin adalah:

1. Kesadaran diri sebagai pemahaman diri bahwa disiplin dianggap penting bagi kebaikan dan keberhasilan dirinya.
2. Pengikutan dan ketaatan sebagai langkah penerapan dan praktik atas peraturan-peraturan yang mengatur perilaku individunya.
3. Alat pendidikan untuk mempengaruhi, mengubah, membina dan membentuk perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai yang ditentukan dan diajarkan.
4. Hukuman sebagai upaya menyadarkan, megoreksi dan meluruskan yang salah sehingga orang kembali pada perilaku yang sesuai dengan harapan

Menurut Putri (2014), faktor pergaulan menjadi hal yang sangat berpengaruh terhadap kebiasaan hidup siswa. Pengaruh paling dominan terhadap pelanggaran tata tertib siswa yaitu faktor lingkungan menjadi pemicu paling besar dalam munculnya pelanggran tata tertib larangan merokok. Siswa yang tidak disiplin, bolos maka seringkali terdapat siswa lain yang ikut-ikutan sehingga pelanggaran tata tertib siswa tersebut makin bertambah.

1. **Pendekatan Konseling Behavioral Teknik *Self Control***
   * + - 1. **Pengertian konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT)**

*Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dikembangkan oleh seorang eksistensi bernama Albert Ellis pada tahun 1962. Aliran ini dilatar belakangi oleh filsafat eksistensialisme yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Menurut Corey (2010) konseling *rasional emotif therapy* adalah bentuk konseling aktif direktif yang menyerupai proses pendidikan (*education*) dan pengajaran (*teaching*) dengan mempertahankan dimensi pikiran dari pada perasaan. Perkembangan dan modifikasi selalu terjadi, semula ia menekankan unsur rasional kognitif, kemudian diperluas dengan memasukkan unsur perilaku. Selanjutnya teori belajar (*conditioning*) berupaya menerapkannya agar secara langsung bisa mengubah perilakunya sendiri (*deconditioning*).

Pengalaman atau peristiwa eksternal yang menimbulkan emosional, tetapi ketergantungan kepada pengertian yang diberikan terhadap peristiwa atau pengalaman tersebut, gangguan emosi terjadi disebabkan pikiran-pikiran seseorang yang bersifat irasional terhadap peristiwa dan pengalaman dilaluinya. Ellis melihat individu sebagai sosok yang unik dan memiliki kekuatan mengatasi keterbatasan-keterbatasan untuk mengubah pandangan dan nilai dasar secara tidak kritis pada masa kanak-kanak dan mengatasi kecenderungan menolak diri.

**b. Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT)**

Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) bersifat direktif, yaitu pendekatan yang memberi pelajaran konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku. Ellis (Corey, 2007: 242) berpendapat:

Bukanlah pengalaman atau peristiwa eksternal yang menimbulkan emosional, akan tetapi ketergantungan kepada pengertian yang diberikan terhadap peristiwa atau pengalaman tersebut, gangguan emosi terjadi disebabkan pikiran-pikiran seseorang yang bersifat irasional terhadap peristiwa dan pengalaman yang dilaluinya.

*Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) pada dasarnya bekerja berdasarkan emosi, artinya teknik mengikuti emosi-emosi dasar manusia, tetapi pada saat yang bersamaan terapi ini mendorong untuk mengetahui jenis emosi yang membantu dan memisahkan emosi lainnya yang menjerumuskan dalam derita kepanjangan. Menurut Corey (2007) pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memiliki tiga hipotesis fundamental yang menjadi landasan yaitu:

1. Pikiran dan emosi saling berkaitan
2. Pikiran dan emosi biasanya saling mempengaruhi satu sama lain, keduanya bekerja seperti lingkaran yang memiliki hubungan sebab-akibat, pada poin tertentu, pikiran dan emosi menjadi hal yang sama.
3. Pikiran dan emosi cenderung berperan dalam *self-talk* (perbincangan dalam diri individu yang kerap kali diucapkan oleh individu sehingga menjadi pikiran dan emosi). Pernyataan internal individu sangat berarti dalam menghasilkan dan memodifikasi emosi individu.

Memahami dinamika kepribadian dalam pandangan terapi rasional emotif perlu memahami konsep-konsep dasar yang dikemukakan Ellis (Hartati dan Rahman 2017: 17) “Ada tiga hal yang terkait dengan perilaku, yaitu *Activating Event*(A), *Belief*(B), dan *Consequence*(C), dikenal dengan konsep A-B-C”. Penelitian ini menggunakan strategi *self control* untuk memodifikasi ABC dari pelanggaran tata tertib perilaku merokok. Elemen inti dari modifikasi perilaku adalah model ABC perilaku.

*Antecedent event* (A) yaitu segenap peristiwa luar yang dialami. peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain. *Belief* (B), yaitu keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional *(rationalbelief* atau rB) dan keyakinan yang tidak rasional (irasional *belief* atau iB).*Emotional consequence* (C), merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi, yang menyebabkan pingsan dan kesurupan yang dibentuk oleh *irasional belief* dalam hubungannya dengan *antecendent event* (A). (Hartati dan Rahman (2017: 17-18)

**c. Tujuan konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT)**

Tujuan utama dari konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) menunjukkan dan menyadarkan konseli bahwa cara berpikir yang tidak logis merupakan penyebab gangguan emosionalnya, konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) tujuannya membantu konseli membebaskan dirinya dari cara berpikir atau ide-idenya yang tidak logis dan menggantinya dengan cara-cara yang logis. Berdasarkan pandangan dan asumsi tentang hakikat manusia dan kepribadiannya serta konsep-konsep teoretik tujuan utama konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) menurut Surya (2003: 15) adalah :

Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir keyakinan serta pandangan-pandangan konseli yang *irrational* dan tidak logis menjadi *rational* dan logis agar konseli dapat mengembangkan dirinya seoptimal mungkin. Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti: rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was dan rasa marah. Cara berpikir keyakinan yang keliru berusaha menghilangkan dengan jalan melatih dan mengajar konseli untuk menghadapi kenyataan-kenyataan hidup secara *rational* dan membangkitkan kepercayaan, nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri.

Manusia memiliki kecenderungan untuk berpikir yang *rational* disamping itu juga memiliki kecenderungan untuk berpikir tidak logis. Kedua kecenderungan yang dimiliki manusia ini akan nampak dengan jelas dan tergambar dalam bentuk tingkah langkunya yang nyata, dengan kata lain dijelaskan bahwa apabila seseorang telah berpikir *rational* atau logis yang dapat diterima dengan akal sehat, maka orang itu akan bertingkah laku yang *rational* dan logis pula. Mengapa manusia itu berpikir *irational,* menurut Ellis (Sukardi, 2000:93) mengungkapkan beberapa penyebab yang bersifat universal, diantaranya:

1. Bahwa seseorang itu pada hakekatnya ingin dihargai, dicintai ataupun disayangi oleh setiap orang.
2. Bahwa seseorang itu memiliki kecenderungan untuk ingin yang serba sempurna dalam hidup ini
3. Bahwa diantara manusia ini tidak tergolong semuanya baik, dan ada pula manusia yang tergolong jahat, kejam dan jelek.
4. Manusia memiliki kecenderungan memandang bahwa malapetaka yang terjadi sebagai suatu yang tidak diinginkan.
5. Ketidaksenangan ketidakpuasan untuk kondisi diluar dirinya semata-mata.
6. Seseorang memiliki kecenderungan untuk hidup tergantung pada orang lain
7. Seseorang memiliki kecenderungan lebih mudah menghindari tanggung jawab (kesulitan-kesulitan) dari pada menghadapinya.
8. Seseorang memiliki kecenderungan untuk tidak menghiraukan masalah-masalah orang lain karena dipandang oleh seseorang bahwa masalah orang lain itu tidak ada sangkut pautnya dengan dirinya sendiri.
9. Pengalaman masa lalu dipandang sebagai suatu faktor yang menentukan tingkah laku masa kini.
10. Seseorang memiliki kecenderungan untuk mencari pemecahan suatu masalah yang sempurna.

**d. Pengertian *self control***

Menurut Calhoun dan Acocella (Rachdianti, 2011: 19) “*self control* adalah pengaruh seseorang terhadap peraturan tentang fisiknya, tingkah laku, dan proses-proses psikologisnya dengan kata lain sekelompok proses yang mengikat dirinya.” *Self control* mengacu pada kapasitas untuk mengubah tanggapan sendiri, terutama untuk mengarahkan seseorang sesuai dengan standar seperti cita-cita, nilai-nilai, moral, dan harapan sosial, mendukung mereka dalam mengejar tujuan jangka panjang. *Self control* memungkinkan seseorang untuk menahan suatu respon atau lebih, mereka bisa memunculkan respon yang berbeda. Menurut Chaplin (Rachdianti, 2011: 20) “*Self control* adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impuls.’’

*Self control* hasil dari kecerdasan emosi bekerja secara sinergis dengan keterampilan kognitif. Strategi *self control* berfokus membantu individu yang bermasalah mengembangkan keterampilan yang mereka gunakan untuk mengubah perilaku mereka. Kontrol mengendalikan pikiran, emosi, impuls, dan kinerja yang akan menjadi penting untuk disertakan dalam indeks keseluruhan kontrol diri. kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah respon di dalam diri seseorang, serta menghilangkan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari suatu tindakan yang dilakukan, dengan demikian pengendalian diri secara garis besar melibatkan suatu kemampuan untuk berubah dan beradaptasi dengan baik antara diri sendiri.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa *self control* adalah kemampuan seseorang mengendalikan tingkah lakunya sendiri dengan keterampilan kognitif erat kaitannya dengan bagaimana seseorang menggunakan pilihan hidup, ketika *self control* tidak berada pada kesadaran bahwa realitas adalah hasil akumulasi pilihan, akan kehilangan optimisme karena energi yang bekerja membentuk format hidup berupa energi negatif.

**e. Fungsi *self control***

Menurut Calhoun dan Acocella (Majid, 2017: 40) mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol diri secara terus-menerus yaitu:

*Pertama*, individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginan individu, mengontrol perilaku agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. *Kedua*, masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik.

Kemampuan seseorang mengendalikan keinginan diri dan menghindari godaan sangat berperan dalam pembentukan perilaku yang baik. Kecenderungan manusiawi dalam diri untuk berperilaku semaunya, kecenderungan untuk menentang aturan, tidak patuh pada orang tua serta menuruti kemauan sendiri. *Self control*mempunyai peran besar untuk menyatakan fungsi pengendalian diri untuk menyelaraskan antara keinginan pribadi dengan godaan.

Kemampuan seseorang mengendalikan keinginan-keinginan diri dan menghindari godaan sangat berperan dalam pembentukan perilaku yang baik. Berbagai kejadian dapat mengendalikan diri secara baik, ada pula orang yang pengendalian dirinya rendah, setiap perilaku akan memberikan efek tertentu dan anak bisa belajar dari semua itu termasuk dari efek yang ditimbulkan dari suatu perilaku. Menurut Messina (Rachdianti, 2011: 22-23) pengendalian diri memiliki fungsi, yaitu:

1. Membatasi perhatian individu kepada orang lain.

Adanya pengendalian diri, indvidu akan memberikan perhatian pada kebutuhan pribadinya pula, tidak sekedar berfokus pada kebutuhan pribadinya pula, tidak sekedar berfokus pada kepentingan, atau keinginan orang lain di lingkungannya.

1. Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya. Adanya pengendalian diri, individu akan membatasi ruang bagi aspirasi dirinya.
2. Membatasi individu untuk bertingkah laku negatif

Individu yang memiliki pengendalian diri akan terhindar dari berbagai tingkah laku negatif. Pengendalian diri memiliki arti sebagai kemampuan individu untuk menahan dorongan atau keinginan untuk bertingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial.

**f. Aspek-aspek *self control***

Individu yang memiliki kontrol diri dengan sudut pandang ideal dan norma dalam dirinya dijadikan suatu patokan dalam memilih suatu perilaku. Mempunyai suatu *self control* yang tinggi, maka cenderung memonitoring perilaku dengan baik dan mengarahkan pada konsekuensi yang positif, mereka mengarah kepada suatu *healthy life*dan kesuksesan dalam hidupnya. Mempunyai suatu kontrol diri yang rendah dalam diri, maka akan memonitoring perilaku tersebut dengan sudut pandang yang tidak baik dan kearah negatif. Menurut Averill (Rachdianti, 2011) *cognitive control* merupakan kemampuan untuk menggunakan proses dan strategi yang sudah dipikirkan untuk mengubah pengaruh *stressor*. *Cognitive control* memiliki dua komponen yaitu memperoleh informasi dan melakukan penilaian, dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan.

Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif. *Self control*yang tinggi dapat merubah perilaku yang menyimpang menjadi perilaku yang sesuai dengan norma yang berlaku dan mengontrol dirinya dalam perilaku yang tidak semestinya dilakukan. Menurut (Majid, 2017) seseorang menguji perilaku mereka sendiri atau pikiran yang mereka miliki kemudian menentukan perilaku atau proses berpikir mana akan ditampilkan. Penilaian diri membantu individu untuk memenuhi standar yang mereka ciptakan sendiri dengan membandingkan keberhasilan atau kesuksesan orang dewasa di sekitarnya atau teman sebaya. Melakukan penilaian diri, individu akan mengetahui kelemahan serta kelebihan yang mereka miliki dan berusaha untuk memperbaikinya agar memenuhi standar yang mereka ciptakan.

**g. Langkah-langkah strategi *self control***

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *self control* untuk memodifikasi ABC dari perilaku merokok. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *self control* untuk memodifikasi ABC dari perilaku merokok. *Self control* adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, seperti kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impuls. Ellis (Tharir dan Oktaviana, 2016: 66) menyebutkan empat tahapan *self control* yang perlu dilakukan ketika seseorang mengalami konflik, yaitu:

a. Memikirkan konsekuensi yang akan dihadapi ketika memilih atau melakukan suatu tindakan.

1. b. Melakukan percakapan batin (*self talk*)
2. c. Berdebat dengan diri sendiri.
3. d. Memperhitungkan efek dari tiga langkah sebelumnya.
4. Ginintasasi (Tharir dan Oktaviana, 2016) dalam *self control* terdapat dua dimensi, yaitu:

a. Mengendalikan emosi berarti kita mampu memahami atau mengenali serta mengelola emosi.

b. Disiplin

1. Maxwell mendefinisikan disiplin sebagai suatu pilihan dalam memperoleh apa yang kita inginkan dengan tidak melakukan apa yang tidak kita inginkan sekarang.

**h. Konseling kelompok**

Prayitno (2004) menjelaskan pengertian konseling kelompok merupakan suatu proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada usaha berpikir dan tingkah laku, serta melibatkan pada fungsi-fungsi yang dimungkinkan, serta berorientasi pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan dan bantuan. Fungsi-fungsi dari konseling itu diciptakan dan dipelihara dalam wadah kelompok kecil melalui sumbangan perorangan dalam anggota kelompok sebaya dan konselor. Konseli dalam anggota kelompok adalah individu normal yang mempunyai berbagai masalah yang tidak memerlukan penanganan perubahan kepribadian lebih lanjut. Konseli dalam konseling kelompok menggunakan interaksi kelompok untuk meningkatkan pengertian dan penerimaan terhadap nilai-nilai dan tujuan-tujuan tertentu dan untuk mempelajari atau menghilangkan sikap-sikap serta perilaku tertentu.

Pelaksanaan konseling kelompok merupakan salah satu layanan yang memberikan upaya bantuan kepada siswa dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Menurut Tohirin (2007:179) “konseling kelompok adalah suatu upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal”

Pengertian lain tentang konseling kelompok juga dikemukakan oleh Hallen (2005) yang menyatakan bahwa konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok, masalah yang dibahas adalah masalah pribadi yang dialami masing-masing anggota kelompok.

Pengertian-pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok adalah usaha bantuan yang diberikan pada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan serta perbaikan agar individu yang bersangkutan dapat menjalani perkembangannya dengan lebih mudah.

**i. Tujuan konseling kelompok**

Tujuan konseling kelompok yaitu membantu individu untuk memahami diri dengan lebih baik dan membantu menemukan penyelesaian atas berbagai kesulitan yang dihadapi. Menurut Winkel (2004) tujuan layanan konseling kelompok yaitu:

1. Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman diri itu dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya.
2. Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka.
3. Para anggota kelompok memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontak antar pribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar kehidupan kelompoknya.
4. Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan lebih membuat mereka lebih sensitif juga terhadap kebutuhan-kebutuhan dan perasaan-perasaan sendiri.
5. Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
6. Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak, dari pada tinggal diam dan tidak berbuat apa-apa.
7. Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima orang lain.
8. Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain.
9. Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota anggota yang lain secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh perhatian.

Menurut Samad (2005:10) tahap kegiatan kelompok adalah “tahap dimana proses praktik konseling kelompok ditampilkan. Tahap ini berisi beberapa sesi: sesi awal, yaitu orientasi kelompok dan rasional, sesi inti, dan terminasi”.

1). Sesi awal: Orientasi kelompok dan rasional

Pada tahap ini, konselor (pemimpin kelompok) mengambil peran aktif dan lebih dominan dalam memfasilitasi proses ini. Melaksanakan tugas tersebut, konselor dituntut menerapkan serangkaian keterampilan mendengarkan dan mengarahkan. Berikut ini adalah jenis-jenis kegiatan konselor dalam menfasilitasi kelompok pada tahap ini.

a). Perkenalan kelompok

Pada sesi awal ini, konselor memandu setiap konseli (anggota kelompok) untuk saling memperkenalkan diri, meskipun ada kemungkinan konseli sudah saling mengenal. Kegiatan perkenalan ini penting untuk mengatasi ketegangan konseli pada awal kerja kelompok, mengembangkan keakraban kelompok, dan dapat memberi informasi kepada konselor untuk memahami karakter masing-masing konseli.

b). Mengembangkan kohesi kelompok

Kesuksesan konseling kelompok banyak bergantung pada tingkat kohesivitas suatu kelompok. Suatu kelompok dikatakan kohesif, jika pada setiap anggota kelompok tercipta keakraban, tumbuh kesadaran tentang tujuan dan kegiatan kelompok, serta ikut berpartisipasi aktif pada setiap proses dan sesi kelompok. Oleh karena itu, konselor sangat dituntut untuk membangun dan mengembangkan kohesi kelompok ini pada sesi awal konseling.

c). Menetapkan struktur kelompok

Struktur kelompok merupakan batasan-batasan yang jelas tentang bagaimana konseling kelompok berlangsung. Struktur kelompok ini berfungsi untuk menyediakan *framework* pada setiap konseli agar dapat belajar di dalam kelompok untuk mengubah perilakunya, mengembangkan norma-norma kelompok *therapeutic*, memberi masukan dalam proses kelompok, menetapkan dan memanfaatkan durasi kelompok. Struktur tersebut harus disepakati bersama antara konselor dan konseli. Kegiatan dalam menetapkan struktur kelompok meliputi: struktur tujuan, struktur frekuensi dan durasi, struktur kerahasiaan, struktur peran dan tanggung jawab, struktur penguatan.

(1). Struktur tujuan

Kemungkinan besar pada setiap konseli memiliki tujuan yang luas dan tidak sama dalam mengikuti konseling kelompok, maka struktur tujuan perlu ditetapkan. Struktur tujuan adalah membatasi dan menetapkan secara tegas tujuan-tujuan yang akan dicapai dalam konseling. Tujuan-tujuan tersebut mencerminkan apa yang diharapkan oleh setiap konseli melalui keterlibatannya dalam konseling kelompok. Tujuan dirumuskan secara konkrit dan spesifik dalam bentuk perilaku yang dapat diamati.

(2). Struktur frekuensi dan durasi

Struktur frekuensi dan durasi adalah proses kesepakatan antara konselor dan konseli tentang jumlah pertemuan, waktu setiap pertemuan, kehadiran setiap konseli, dan kapan proses kelompok diakhiri. Struktur ini penting untuk membangun komitmen dan tanggung jawab konseli dalam proses konseling kelompok. Secara teoretis, frekuensi pertemuan kelompok lima sampai tujuh kali pertemuan (tergantung masalah yang dibahas) yang dilaksanakan sekali seminggu dengan durasi setiap kali pertemuan sekitar 90-120 menit.

(3). Struktur kerahasiaan

Partisipasi dan komitmen setiap konseli dalam proses konseling kelompok dapat terwujud bila konseli mempercayai bahwa informasi yang dikemukakan dalam proses konseling terjamin kerahasiaannya. Untuk itu, struktur kerahasiaan perlu dilakukan konselor pada sesi awal konseling kelompok.

(4). Struktur peran dan tanggung jawab

Pada struktur peran dan tanggung jawab, konselor menegaskan peran dan tanggung jawab konselor dan konseli dalam proses konseling kelompok. Penegasan peran dan tanggung jawab tersebut dilakukan konselor secara verbal dihadapan konseli.

2). Sesi inti: Proses kelompok

Sesi inti merupakan kerja kelompok yang sebenarnya, tahap penampilan, dan tahap tindakan. Sesi ini merupakan tahap kehidupan yang sebenarnya dari konseling kelompok para anggota kelompok memusatkan perhatiannya terhadap tujuan yang akan dicapai, mempelajari materi-materi baru, mendiskusikan topik, menyelasaikan tugas, dan melakukan kegiatan terapeutik. Sesi dimana para anggota kelompok dapat memperoleh keuntungan atau pengaruh-pengaruh positif dari kelompok, dan merupakan saat dimana anggota kelompok memutuskan tingkat keterlibatan penuh atau partisipasi aktif mereka dalam kegiatan kelompok.

Kerja kelompok sesungguhnya ditandai oleh tingkatan moral yang tinggi dan rasa memiliki kelompok yang tinggi pula. Anggota kelompok mulai memenuhi agenda yang telah ditetapkan sebelumnya dan mulai mengubah perilaku yang kurang memuaskan maupun yang tidak dikehendaki. Mereka mulai berlatih perilaku baru, menampakkan keintiman, keterbukaan, umpan balik, dan juga konfrontasi. Setelah masalah dapat dipahami, terbahas, teridentifikasi, dan teridentifikasi faktor-faktor penyebabnya, maka pembahasan dilanjutkan pada proses pencapaian solusi-solusi masalah. Setiap konseli didorong untuk mengungkapkan berbagai alternatif pemecahan yang bersifat estimatif dan menilai kekuatan serta kelemahan setiap alternatif tersebut.

3). Sesi akhir: terminasi

Kegiatan penting anggota kelompok pada sesi akhir konseling kelompok adalah untuk merefleksikan pengalaman mereka selama proses kelompok, memproses kenangan, mengevaluasiyang telah dipelajari dalam membuat keputusan. Anggota kelompok dibantu untuk memadukan informasi dan menggenerilisasikan pembelajaran yang mereka peroleh dalam mengikuti proses kelompok ke situasi lain di luar kelompok.

Mengakhiri kegiatan kelompok, konselor memberikan dorongan pada setiap konseli untuk mengevaluasi perubahan dan peningkatan perilaku yang dialami selama mengikuti proses kelompok. Konseli didorong untuk mencoba perilaku baru di luar adegan *(setting)* kelompok. Terminasi hendaknya membuat kesan yang positif bagi konseli dan jangan ada diantara konseli masih merasakan ganjalan sekaitan dengan kegiatan kelompok sehingga, perlu diberikan kesempatan bagi konseli untuk mengemukakan ganjalan-ganjalan yang mereka rasakan selama kelompok berlangsung. Cara ini dapat membuat setiap konseli meninggalkan kelompok dengan perasaan lega, puas, dan termotivasi menerapkan apa yang telah dipelajari dalam kelompok pada situasi lain.

1. **Kerangka pikir**

Tata tertib sangat diperlukan untuk mengurangi kebiasaan buruk siswa yang masih melanggar peraturan sekolah. Melaksanakan perintah atau permintaan terhadap tata tertib diperlukan kepatuhan, hal ini terjadi dalam bentuk apapun, selama individu tersebut menunjukkan perilaku taat terhadap sesuatu. Kontrol diri merujuk pada kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu yang ingin dilakukan tanpa terhalangi, baik oleh rintangan maupun kekuatan yang berasal dari dalam diri maupun dari luar individu. *Self control* menyajikan sebuah putusan personal yang datang melalui pertimbangan sadar untuk mengintegrasikan tindakan agar mencapai hasil tertentu yang diinginkan atau tujuan ditentukan oleh individu itu sendiri. Aktivitas yang dimediasi oleh proses kognitif menyiapkan untuk mengenal kesadaran dan menunjukkan pentingnya pikiran dalam menahan tindakan impulsif yang memperkenalkan sebuah alternatif kognitif yang menyainginya sehingga pengaturan diri yang teratur. *Self control* dapat meningkatkan ketaatan tata tertib larangan merokok, siswa mengontrol perilaku dengan mengubah pemikiran atau keyakinan yang irasional seperti kurangnya pengetahuan akan tata tertib, menilai negatif tata terib diubah menjadi pemikiran yang rasional.

Teknik *self control* dapat meningkatkan ketaatan tata tertib larangan merokok seperti membantu siswa memikirkan *slide* tentang pengetahuan tentang tata tertib sehingga mengubah pemikiran dan keyakinan irasionalnya mengenai tata tertib dan penggunaan *self talk* yang ada dalam *self control* yang membantu siswa memikirkan ketaatan tata tertib larangan merokok sehingga siswa diharapkan untuk melakukannya dan menjadi kebiasaan. *Self control* menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun, guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu. Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan, baik dari dalam maupun dari luar.

Individu yang memiliki kemampuan kontrol diri akan membuat keputusan dan mengambil langkah tindakan yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan. Orang yang memiliki kontrol diri memiliki kesiapan diri untuk berperilaku sesuai dengan tuntutan norma, adat, nilai-nilai serta tuntutan lingkungan masyarakat dimana tinggal, emosinya tidak lagi meledak-ledak dihadapan orang lain, melainkan menunggu saat yang tepat mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih diterima. Hal ini menjelaskan bahwa sikap kepatuhan tata tertib siswa disekolah harus dikontrol oleh dirinya sendiri dan dijaga oleh pihak sekolah sepertiguru. Kondisi seperti ini siswa lebih patuh terhadap tata tertib, dikarenakan adanya pihak berwajib yang mengatur tata tertib. Pihak berwenang yang mengatur tata tertib, siswa akan kehilangan sikap patuhnya terhadap tata tertib, disinilah peran kontrol diri dengan kemampuan mengontrol perilaku, siswa diharapkan tetap mematuhi tata tertib meskipun tidak ada pihak berwajib yang memperhatikan dengan mematuhi segala peraturan yang ditetapkan. Seseorang yang memiliki kontrol perilaku kognitif, dan keputusan yang kuat mampu memahami dengan baik pentingnya menaati tata tertib larangan merokok dan mengetahui apa yang akan terjadi kedepannya. Mengambil keputusan apabila melanggar tata tertib merokok terus-menerus akan menyebabkan masalah bagi dirinya. Berdasarkan paparan di atas, dapat dilihat ada hubungan antara kontrol diri dengan seringnya melanggar tata tertib merokok. Seseorang dapat mengontrol dirinya, terutama mengontrol dalam melanggar tata tertib dapat dikatakan individu tersebut mendapatkan konsekuensi yang baik, seperti kesehatan dapat terjaga karena tidak melanggar tata tertib larangan merokok, sehingga diasumsikan bahwa kontrol diri yang tinggi pada diri seseorang akan menurunkan pelanggaran tata tertib merokok dalam dirinya.

*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, menyenangkan orang lain, dan menutupi perasaannya. Seseorang dengan *self control* yang tinggi dihubungkan dengan hampir semua perilaku yang mendukung sebuah kehidupan yang sukses, sedangkan seseorang dengan *self control* yang rendah selalu dihubungkan dengan masalah perilaku dan pengontrolan dorongan keinginan melanggar tata tertib larangan merokok.

Pemberian perlakuan berupak teknik *self control* yang dilakukan melalui:  
1). Tahap pertama, memikirkan konsekuensi menaati dan melanggar tata tertib larangan merokok. Siswa mampu mendapatkan informasi lewat *slide* dan bahan bacaan, di sinilah peneliti mengarahkan siswa memikirkan konsekuensi yang didapatkan siswa dari perilaku menaati dan melanggar tata tertib larangan merokok. Pertemuan ini siswa mampu memahami bahwa tata tertib larangan merokok dibuat di sekolah merupakan demi kebaikan dari siswa tersebut karena memiliki dampak positif terhadap diri saat menaati tata tertib larangan merokok melaluimedia *slide* dan bahan bacaan yang diberikan. 2). Tahap kedua, melakukan *self talk*, siswa dibantu untuk menuliskan *self talk* negatif di jurnal *self talk*, peneliti mengarahkan siswa membaca *self talk* negatif yang dituliskannya. Peneliti selanjutnya memberikan arahan kepada siswamengubah *self talk* yang negatif menjadi positif dengan cara mengucapkan “saya tidak akan’’ sehingga siswa mampu mengenali situasi yang membuat *self talk* negatifnya munculdan secara mandiri mengubah *self talk* negatif menjadi positif. 3). Tahap ketiga, berdebat dengan diri sendri. Siswa membentuk kesepakatan untuk melakukan perubahan mengenai peningkatan ketaatan tata tertib larangan merokok dengan mengikuti semua tahapan dalam proses konseling.

Peneliti mengajak siswa untuk memperkuat *self talk* positif yang dimiliki dengan cara melakukan perdebatan di dalam diri sendiri dengan mempertimbangkan s*elf talk* positif dan menggantikan menjadi *self talk* negatif. Siswa mampu mengubah cara berpikir positif dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan dan mempertahankan *self talk* positif yang ada dengan selalu mengulang-ulang pernyataan positif yang telah ditulis dan diharapkan siswa mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. 4). Tahap keempat, mengambil keputusan. Siswa mengambil keputusan dari beberapa tahap sebelumnya untuk menaati tata tertib larangan merokok dengan mengucapkan kata “saya tidak akan”, sehingga siswa mampu mengubah cara berpikir positif dalam menghadapi berbagai situasi kehidupannya. Siswa telah mengambil keputusan untuk menaati tata tertib larangan merokok dan menjalankan tata tertib larangan merokok. Melalui teknik *self control* siswa dapat meningkatkan ketaatan tata tertib larangan merokok. Teknik tersebut membantu siswa melawan keyakinan irasionalnya dan mengubah cara berfikir irasional menjadi rasional.

Ketaatan tata tertib larangan merokok:

Memahami

1. Kurangnya pengetahuan akan tata tertib larangan merokok
2. Penilaian yang negatif terhadap dibuatnya tata tertib larangan merokok

Mematuhui

1. kurangnya kesadaranterhadap tata tertib langan merokok
2. kurangnya tanggung jawab

1. Memikirkan konsekuensi yang akandihadapi ketika memilih atau melakukan suatu tindakan.

2. Melakukan percakapan batin (*self talk)*

3. Berdebat dengan diri sendiri.

4. Memperhitungkan efek dari tiga tingkah laku sebelumnya.

Memahami

1. Bertambanya pengetahuan akan tata tertib larangan merokok

2. Penilaian yang positif terhadap dibuatnya tata tertib larangan merokok

Mematuhui

1. Adanya kesadaran terhadap tata tertib larangan merokok

2. Memiliki tanggung jawab

**Gambar 2.1 Kerangka Pikir**

1. **Hipotesis**

Berdasarkan teori yang telah dibahas dalam tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan maka peneliti merumuskan hipotesis dalam penelitian ini yaitu “Terdapat pengaruh *self control* terhadap peningkatkan ketaatan tata tertib larangan merokok siswa di MAN 1 Makassar”

**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

1. **Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2015: 14) “kuantitatif merupakan penelitian yang berlandaskan pada hubungan gejala yang bersifat sebab-akibat dan terukur”. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menguji teori *self control* dalam meningkatkan ketaatan tata tertib larangan merokok. Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental.* Penelitian ini mengkaji tentang penerapan teknik *self control* untuk meningkatkan ketaatan tata tertib larangan merokok siswa dengan membandingkan kecenderungan perilaku siswa sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *self control* dan setelah diberikan perlakuan.

1. **Variabel dan Desain Penelitian**

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji dua variabel, yaitu “Penerapan teknik *self control* sebagai variabel bebas (X) atau yang meningkatkan (independen), dan ketaatan tata tertib larangan merokok sebagai variabel terikat (Y) atau yang dipengaruhi (dependen).

Desain yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest designs* merupakan perlakuan yang dapat diketahui lebih akurat, di mana satu *group* yang diberikan sebelum perlakuan dan diberikan perlakuan dengan pola sebagai berikut:

O1  x O2

x O2

**Gambar. 3.1. Desain Penelitian**

Keterangan:

O1 : Pengukuran pertama sebelum diberi perlakuan (*pretest*)

X : *Treatment* atau perlakuan (Teknik *self control*)

O2 : Pengukuran kedua setelah diberi perlakuan (*posttest*)

(Sugiyono, 2015: 111)

1. **Definisi Operasional Variabel**

Definisi operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan untuk menghindari perbedaan interpretasi terhadap yang diteliti dan sekaligus menyamakan persepsi tentang yang dikaji, maka dikemukakan defenisi operasional variabel penelitian sebagai berikut :

1. Ketaatan tata tertib larangan merokok adalah aturan yang mengarahkan siswa untuk memahami dan mematuhui tata tertib larangan merokok di sekolah meliputi memiliki pengetahuan, adanya kesadaran, bertanggung jawab dan mampu menilai terhadap tata tertib.
2. Teknik *self control* adalah prosedur yang dilakukan dengan cara memikirkan konsekuensi yang akan dipilih, melakukan *self talk*, berdebat dengan diri sendiri, dan memperhitungkan efek dari tiga tingkah laku sebelumnya.
3. **Populasi dan Sampel**
   * + 1. **Populasi**

Sugiyono (2015) mengemukakan bahwa yang dimaksud dengan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Subjek penelitian ini yang teridentifikasi melanggar ketaatan tata tertib larangan merokok yang memiliki kriteria-kriteria seperti berikut:

1. Kurangnya pengetahuan tata tertib larangan merokok.
2. Kurangnya kesadaran terhadap tata tertib larangan merokok
3. Kurangnya tanggung jawab tehadap pelaksanaan tata tertib larangan merokok siswa
4. Kurangnya pengetahuan tentang tata tertib larangan merokok
5. Merokok di area sekolah
6. Kurangnya kesadaran siswa

Pengambilan populasi ditujukan terhadap siswa yang teridentifikasi mengalami ketaatan tata tertib larangan merokok yang rendah, populasi tersebut diperoleh dengan cara melihat catatan dokument guru BK seperti siswa yang pernah membawa rokok ke sekolah, merokok di dalam kelas, merokok pada jam istirahat, dan melakukan wawancara pada guru BK sehingga diperoleh jumlah populasi sebanyak 32 siswa.

**Tabel 3.2. Penyebaran Siswa yang Menjadi populasi Penelitian**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | **Kelas** | **Siswa yang memiliki perilaku merokok** |
| 1 | XI. IPS 1 | 8 |
| 2 | XI. IPS 2 | 9 |
| 3 | XI. IPS 3 | 6 |
| 4 | XI. Agama | 9 |
| **Jumlah** | | **32** |

*Sumber: Hasil analisis dokumen*

* + - 1. **Sampel**

Populasi pada penelitian sebanyak 32 siswa dipandang sangat besar dalam pelaksanaan konseling kelompok, maka dilakukan penarikan sampel yang representatif dibutuhkan dalam pelaksanaan konseling kelompok. Menurut Sugiyono (2015: 132) “untuk penelitian eksperimen yang sederhana, yang menggunakan kelompok eksperimen maka jumlah anggota sampel masing-masing antara 10 s/d 20”. Menurut Prayitno dan Amti (2014: 114) saat menggunakan penelitian dengan menggunakan konseling kelompok jumlah anggota yang ideal antara 8 sampai 10 orang.

**Tabel 3.3. Penyebaran Siswa Yang Menjadi Sampel Penelitian**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | **Kelas** | **Siswa yang memiliki perilaku merokok** |
| 1 | XI. IPS 1 | 3 |
| 2 | XI. IPS 2 | 2 |
| 3 | XI. IPS 3 | 2 |
| 4 | XI. Agama | 3 |
| **Jumlah** | | **10** |

*Sumber: Teknik pengambilan sampel*

Langkah yang ditempuh untuk menentukan sampel dalam penelitian ini meliputi:

1. Menetapkan jumlah sampel dari Kelas XI. Agama dan XI. IPS 1,2, 3
2. Mengambil sampel dengan teknik *purposive sampling,* penentuan sampel dengan pertimbangan yaitu jumlah ideal layanan konseling kelompok dan metode penelitan. Seperti melakukan penelitian tentang ketaatan tata tertib larangan merokok maka sampel sumber datanya yaitu siswa yang merokok dengan jumlah 10 orang.

**E. Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data**

**1. Teknik pengumpulan data**

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu sebagai berikut:

a. Observasi

Menurut Tohirin (2007: 227) Observasi merupakan teknik yang dilakukan dengan mengadakan pengamatan secara seksama baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap berbagai aktivitas siswa di lingkungan sekolah. Teknik observasi dibuat oleh peneliti digunakan untuk mengobservasi proses pelaksanaan dari *self control* dan memperoleh data yang lebih akurat terhadap ketaatan tata tertib larangan merokok siswa sebelum diberikan perlakuan siswa membawa rokok di dalam tas, merokok pada jam istirahat, kurangnya kesadaran, kurangnya tanggung jawab, kurangnya pengetahuan terthadap tata tertib larangan merokok, dan sesudah diberikan teknik *self control* siswa tidak membawa rokok di dalam tas, tidak merokok pada jam istirahat, adanya kesadaran, memiliki tanggung jawab, dan pengetahuan terhadap tata tertib larangan merokok.

b. Dokumen

Sejumlah fakta dan data yang tersimpan dalam bahan yang berbentuk dokumentasi. Sebagian besar data yang tersedia adalah bentuk surat-surat, catatan harian, laporan, dan sebagainya. Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian.

c. Skala

Instrumen ini diberikan dan diedarkan kepada subjek eksperimen untuk memperoleh deskripsi tentang perilaku merokok siswa, baik pada saat *pre-test* maupun *post-test*. Menurut Sugiyono (2015: 134) “Skala bentuk *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena social.”Setiap item pernyataan yang diberikan dilengkapi dengan jawaban dengan lima pilihan dengan pembobotan rentang 1 sampai 5 yaitu, untuk item *favorable* jawaban SS bobotnya 1, jawaban S bobotnya 2, jawaban CS bobotnya 3, jawaban KS bobotnya 4, jawaban TS bobotnya 5, sedangkan untuk item *unfavorable* pilihan jawaban SS bobotnya 5, jwaban S bobotnya 4, jawaban CS bobotnya 3, jawaban KS bobotnya 2,dan jawaban TS bobotnya 1.

**Tabel 3.4. Pembobotan Angket Penelitian**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PilihanJawaban** | **Kategori** | |
| **Favorable** | **Un**f**avorable** |
| Sangat Sesuai (SS) | 1 | 5 |
| Sesuai (S) | 2 | 4 |
| Cukup Sesuai (CS) | 3 | 3 |
| Kurang Sesuai (KS) | 4 | 2 |
| Tidak Sesuai (TS) | 5 | 1 |

Sebelum skala digunakan untuk penelitian lapangan, angket terlebih dahulu divalidasi oleh Prof. Dr. H. Alimuddin Mahmud, M.Pd kemudian diuji coba di lapangan dan kemudian dilakukan uji coba dan reliabilitas angket penelitian. Instrumen pengumpulan data ini terlebih dahulu diuji di lapangan terbatas untuk mengetahui validitas dan relaibilitasnya sehingga diperoleh:

1. Uji validitas

Menurut sugiyono (2015: 179) “Bila harga korelasi di bawah 0,30 maka dapat disimpulkan bahwa butir instrumen tersebut tidak valid sehingga harus diperbaiki atau dibuang.” Pengujian hasil uji validitas skala dengan menggunakan pengolahan komputer program SPSS 20,00. Ditemukan bahwa dari 40 item pernyataan, yang tidak valid sebanyak 7 item disebabkan nilai r yang diperoleh < (lebih kecil atau kurang) dari 0,30 yaitu item nomor 20 (0,177), nomor 22 (0,177), nomor 24 (0,234), nomor 26 (0,215), nomor30 (-0,217), nomor 35 (-0,223), nomor 38 (0,014) sehingga jumlah item setelah uji validitas sebanyak 33 item pernyataan. Hasil pengujian validitas item secara lengkap dapat dilihat pada lampiran 8.

1. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah suatu alat ukur dikatakan memiliki reliabilitas yang baik apabila alat ukur tersebut dapat memberikan skor yang relatif sama pada seorang responden, jika tersebut mengisi skala pada waktu yang tidak bersamaan atau pada tempat yang berbeda, walaupun harus memperhatikan adanya aspek persamaan karakteristik. Penentuan tingkat reliabilitas suatu instrumen penelitian dapat diterima apabila memiliki koefisien alpha lebih besar dari 0,60, sehingga instrumen penelitian ini dikatakan reliabel karena memiliki koefisien alpha> 0,60 sesuai yang dikemukakan oleh Nugroho & Suyuthi (Sugiyono, 2010: 172). Instrument penelitiaan ini dikatakan reliabel karena memiliki koefisien alpha > 0,60 yaitu 0,921. Hasil pengujian realibilitas item secara lengkap dapat dilihat pada lampiran 8.

**2. Prosedur pengumpulan data**

Prosedur pelaksanaan penelitian yaitu dimulai dari tahap perencanaan, *pre-test*, pemberian teknik *self control post-test .*

Adapun prosedur pelaksanaan yaitu:

1. Identifikasi subjek, yaitu mengidentifikasi siswa yang akan dijadikan subjek penelitian dengan cara melakukan wawancara dan dokumen guru BK sehingga diperoleh 32 siswa.

2. Pelaksanaan *pre-test* terhadap subjek eksperimen berupa pemberian skala dan wawancara penelitian yang berisi daftar pertanyaan tentang ketaatan tata tertib larangan merokok siswa.

3. Pemberian *self control* terhadap subjek eksperimen, yaitu pertama mengidentifikasi perilaku yang ingin diubah, memastikan bahwa semua partisipan memahami aturan, peneliti memberikan teknik *self control* untuk meningkatkan ketaatan tata tertib dengan cara:

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 tingkah laku sebelumnya.

4. Pelaksanaan *post-test* terhadap subjek eksperimen berupa pemberian angket penelitian yang muatannya sama dengan *pre-test* yang berisi item pertanyaan tentang ketaatan tata tertib larangan merokok siswa.

5. Untuk kebutuhan analisis data, dicari selisih *score* antara *pre-test* dan *post-test* untuk subjek eksperimen. Nilai selisih (*gap score)* inilah yang dibandingkan dengan *uji wilcoxon*.

**F. Teknik analisis data**

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Statistik deskriptif dimaksudkan untuk menggambarkan perilaku ketaatan tata tertib larangan merokok siswa di MAN 1 Makassar sebelum dan sesudah perlakuan berupa penggunaan teknik *self control* dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan rumus persentase, yaitu:



Dimana :

P : Persentase

f : Frekuensi yang dicari persentase

N : Jumlah subyek (sampel)

Guna memperoleh gambaran umum tentang kecenderungan perilaku ketaatan tata tertib larangan merokok siswa di MAN 1 Makassar sebelum dan sesudah perlakuan berupa pemberian teknik *self control*, maka dilakukan perhitungan rata-rata skor dengan rumus:

 (Sugiyono, 2015: 49)

Di mana:

 : Mean (rata-rata)

Xi : Nilai X ke i samapai ke n

N : Banyaknya subjek

Guna memperoleh gambaran umum tentang ketaatan tata tertib larangan merokok siswa MAN 1 Makassar sebelum dan sesudah perlakuan, dilakukan dengan mengetahui skor ideal tertinggi 165 (33 x 5 = 165) kemudian dikurangi dengan skor ideal terendah yaitu 33 (33 x 1 = 33) selanjutnya dibagi 5 kelas interval sehingga diperoleh interval kelas 26. Adapun kategorisasi tingkat kemampuan pengelolaan emosi pada siswa yaitu:

**Tabel 3.5. Kategorisasi Tingkat Ketaatan Tata Tertib Larangan Merokok**

|  |  |
| --- | --- |
| **Interval** | **Kategori** |
| 137–162 | Sangat tinggi |
| 111–136 | Tinggi |
| 85–110 | Sedang |
| 59–84 | Rendah |
| 33 –58 | Sangat rendah |

Sumber: Berdasarkan Hasil Perhitungan Skor Ideal

Untuk menguji hipotesis penelitian tentang adanya perbedaan kecenderungan ketaatan tata tertib larangan merokok sebelum dan sesudah pemberian perlakuan dengan teknik *self control wilcoxon signed ranks test* dengan statistik Z (non parametrik). Pengujian taraf kesalahan ditetapkan sebesar 0,05%. uji statistik uji nonparametrik *wilcoxon signed ranks test*. uji non parametrik *wilcoxon signed ranks test* digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan. Hipotesis statistik yang diajukan sebagai berikut :

H0 : µ1 = µ2

H1 : µ1 ≠ µ2

Kriteria pengujian yang dilakukan yaitu tolak H0 jika nilai Asymp. Sig<α dan terima H0 jika nilai Asymp.Sig> α (Sugiyono, 2010). menggunakan SPSS 20.00 *for windows* dengan tingkat signifikan yang digunakan 0,05.

**BAB IV**

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

1. **Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan *pre-eksperimental design* yang dilakukan terhadap 10 orang siswa mengenai rendahnya ketaatan tata tertib larangan merokok siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa penerapan teknik *self control* siswa MAN 1 Makassar, maka berikut ini akan dianalisis dengan menggunakan ananalisis statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat ketaatan tata tertib larangan merokok siswa sebelum *(pre-test)* dan sesudah *(post-test)* diberi perlakuan, dan analisis *non parametric (uji wilcoxon signed rank test)* untuk menguji hipotesis penelitian. Hasil penelitian mengenai penerapan teknik *self control* untuk meningkatkan ketaatan tata tertib larangan merokok siswa di MAN 1 Makassar adalah sebagai berikut:

1. **Gambaran Tingkat Ketaatan Tata Tertib Larangan Merokok Terhadap Siswa diMAN 1 Makassar**

Berdasarkan tabel 4.1 penyebaran skala ketaatan tata tertib larangan merokok pada tanggal 27 Februari 2017, hasil penelitian ini melalui penyebaran skala penelitian di MAN 1 Makassar, terdapat 32 siswa diketahui dalam interval rendah dalam indikator ketaatan terhadap tata tertib larangan merokok. Terdapat siswa yang mempunyai ketaatan, kesadaran, pengetahuan yang kurang terhadap tata tertib. Kondisi tersebut menyebabkan siswa sulit menaati tata tertib larangan merokok di sekolah. Hasil penyebaran skala penelitian terhadap ketaatan tata tertib larangn merokok di MAN 1 Makassar, berikut disajikan dalam bentuk tabel.

**Tabel 4.1: Data Tingkat ketaatan taatan tata tertib larangan merokok siswa MAN 1 Makassar**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Interval** | **Kategori** | **F** | **P(%)** |  |  |
| 138-163 | Sangat Tinggi | - | - |  |  |
| 112-137 | Tinggi | - | - |  |  |
| 86-111 | Sedang | - | - |  |  |
| 60-85 | Rendah | 30 | 93,75% |
| 33-59 | Sangat Rendah | 2 | 6,25 |  | - |
|  | **Jumlah** | **32** | **100%** |  |  |

Sumber: Hasil angket penelitian

1. **Gambaran Pelaksanaan Teknik *Self Control* dalam Meningkatkan Ketaatan Tata Tertib Larangan Merokok Siswa MAN 1 Makassar**

Pelaksanaan teknik *self control* yang diberikan kepada kelompok eksperimen berlangsung selama 4 kali pertemuan (lihat daftar lampiran 2). Adapun rincian kegiatan sebagai berikut:

* + - * 1. Persiapan (*planning)*

Persiapan dilakukan satu minggu sebelum pelaksanaan kegiatan yaitu pada tanggal 07 Agustus 2017. Adapun kegiatan pada tahap persiapan yaitu:

1. Menyiapkan skala, pedoman observasi, bahan bacaan tentang ketaatan tata tertib larangan merokok, *slide* mengenai tata tertib larangan merokok*,* serta lembar penyataan *self talk* positif, lembar evaluasi.
2. Menetapkan waktu pelaksanaan kegiatan yang telah disepakati oleh guru BK (Bimbingan dan Konseling) yang digunakan untuk kegiatan ini. Dilaksanakan pada hari Rabu, 23 Agustus 2017 dan akan disepakati beberapa jadwal pertemuan berikutnya.
3. Menata *setting* untuk pelaksanaan teknik *self control*
   1. Tempat : Ruang BK/Kelas
   2. Perlengkapan : Alat tulis dan kamera.
      1. Pelaksanaan Kegiatan

Penelitian ini dilaksanakan selama satu bulan yaitu pada tanggal 18 Agustus 2017 sampai tanggal 18 september 2017. Pada setiap pelaksanaan teknik *self control* telah dijadwalkan sebelumnya pada saat pertemuan awal dengan siswa. Selama pelaksanaan teknik *self control*  peneliti sebagai konselor bertindak sebagai fasilitator dalam konseling kelompok. Penelitian ini dilakukan dalam 4 kali pertemuan. Adapun proses penelitiannya dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Tahap kegiatan

a). Mengucapkan salam

Pada kegiatan awal peneliti mengucapkan salam kepada seluruh siswa, serentak semua siswa fokus untuk menjawab salam dari peneliti, kemudian peneliti menanyakan kepada siswa bagaimana kabar kalian hari ini. Siswa menjawab kabar mereka “baik” dengan penuh semangat. Peneliti selanjutnya tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada seluruh siswa atas kesediaannya meluangkan waktu untuk kegiatan konseling kelompok ini.

b). Do’a

Peneliti memberikan kesempatan kepada siswa “siapa yang mau memimpin doa” awalnya siswa saling menunjuk satu sama lain akhirnya satu siswa mengacungkan tangan untuk memimpin do’a “marilah kita berdoa sesuai kepercayaan kita masing-masing berdoa dimulai”. Siswa lainnya berdo’a meminta pertolongan kepada Allah. Selesai kegiatan berdo’a, peniliti kembali mengutarakan alasan melakukan do’a agar senantiasa meminta pertolangan kepada Allah dalam segala yang kita lakukan.

c). Membangun raport

Kegiatan selanjutnya peneliti dan siswa saling memperkenalkan diri masing-masing lewat permainan “lempar gulungan kertas” yaitu peniliti memegang gulungan kertas dan memberikan contoh kepada siswa. Peneliti memperkenalkan diri, alamat, dan hobi selanjutnya peneliti memberikan gulungan kertas untuk siswa, selanjutnya menangkap gulungan kertas sambil memperkenalkan dirinya, alamat dan hobinya kegiatan berlanjut sampai seluruh siswa telah memperkenalkan diri sehingga terciptanya hubungan baik antara siswa dan peneliti.

d). Menentukan durasi waktu kegiatan

Kegiatan selanjutnya peneliti memberikan kesempatan kepada siswa menetapkan durasi yang digunakan dalam kegiatan. Peneliti dan siswa berdiskusi, beberapa siswa menyebutkan waktu yaitu 5 menit, 20 menit dan 35 menit, siswa lainnya hanya mendengarkan temannya berpendapat. Peneliti selanjutnya menyimpulkan durasi yang digunakan yaitu 35 menit karena kegiatan ini akan melihat *slide* dan membaca bahan bacaan.

e). Menyampaikan tujuan kegiatan

Peneliti menyampaikan tujuan diadakannya konseling kelompok yaitu agar siswa memikirkan konsekuensi mengenai ketaatan terhadap tata tertib larangan merokok’’ setelah peneliti mengutarakan tujuan diadakannya konseling peniliti menanyakan kepada siswa apakah tujuan kegiatan ini sudah dimengerti, seluruh siswa menjawab “iya kakak”.

f). Kerahasiaan

Kegiatan selanjutnya peneliti melakukan ikrar bersama-sama agar dikemukakan dikegiatan terjamin kerahasiaannya peneliti kemudian menjelaskan bahwa pelaksanaan konseling kelompok terdapat asas kerahasiaan yaitu kalian tidak boleh menceritakan hal-hal yang dibahas dalam kegiatan ini. Peneliti menyuruh siswa untuk berdiri, awalnya siswa merasa kaget, beberapa siswa yang canggung, dan senyum-senyum saat dipersilahkan berdiri selanjutnya peneliti menyuruh siswa untuk berpegangan tangan, menundukan kepala, dan mengarahkan siswa mengikuti kata-kata peneliti. Serentak siswa menjaga kerahasiaannya dengan mengikuti ucapan peneliti “saya berjanji tidak akan membocorkan rahasia atau hal-hal yang berkaitan dengan kelompok ini kepada orang lain”. Peneliti selanjutnya mempersilahkan siswa duduk.

g). Peran dan tanggung jawab

Peneliti menjelaskan kepada siswa bahwa siswa memilih tanggung jawabnya sebagai anggota yang aktif dalam kegiatan selanjutnya. Siswa mengerti akan tanggung jawabnya dalam kegiatan yaitu mengutarakan pendapat, menaggapi, aktif dalam kegiatan.

h). Menjelaskan mekanisme kegiatan

Peneliti menjelaskan tahap-tahap pelaksanaan kegiataan mulai dari sesi awal sampai akhir yang kita laksanakan yaitu:

1. berdo’a
2. Membangun raport dengan *games* lempar gulungan kertas
3. Menentukan durasi waktu
4. Menyampaikan tujuan konseling kelompok
5. Menyampaikan asas kerahasiaan
6. Menyampaikan peran dan tanggung jawab
7. Menjelaskan mekanisme kegiatan
8. Melihat *slide*
9. Membaca bahan bacaan
10. Melakukan terminasi

Peneliti selanjutnya memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang bagaimana beberapa tahap yang diutarakan apakah ada yang kurang dimengerti. Awalnya siswa saling menatap satu sama lain dan ruangan terasa hening kemudian ada 2 siswa yang mengacungkan tangan dan bertanya tentang apa yang dimaksud dengan terminasi dan pertanyaan kedua bahan bacaan apa yang diberikan? Peneliti selanjutnya menjawab pertanyaan dari siswa terminasi adalah bagian kegiatan konseling yang berarti mengakhiri pertemuan dan merembukkan pertemuan berikutnya sedangkan bahan bacaan yang akan diberikan yaitu contoh siswa yang melanggar tata tertib dan dampak didapatkannya setelah itu peneliti menanyakan kepada seluruh siswa apakah mengerti tahap-tahap pelaksanaan yang akan kita lakukan. Serentak seluruh siswa mengatakan iya dan mengetahui tahap-tahap pelaksanaan kegiatan mulai dari sesi awal sampai akhir.

1). Kegiatan inti siswa memikirkan konsekuensi terhadap ketaatan tata tertib larangan merokok

Kegiatan selanjutnya peneliti meminita siswa merapikan tempat duduknya melihat *slide* yang ditayangkan. Peneliti kemudian memberikan *slide* yang berisikan tentang siswa menaati tata tertib larangan merokok dan melanggar tata tertib kemudian mengarahkan siswa memperhatikan dan menganalisa *slide* ditayangkan. Peniliti mulai menayangkan *slide*, awalnya siswa sulit konsentrasi melihat slide tetapi peneliti melanjutkan *slide* berikutnya, siswa mulai tertarik karena melihat contoh gambar siswa sedang merokok pada *slide*, saat diberikan, selanjutnya peneliti memberikan kesempatan menanggapi *slide* dan memikirkan konsekuensi yang didapatkan dari perilaku menaati dan melanggar tata tertib larangan merokok. Siswa merasa malu-malu mengutarakan pendapatnya juga, siswa kelihatan memikirkan jawaban dari pertanyaan peneliti. Mengetahui belum ada siswa yang menanggapi dan berpendapat peneliti berusaha meyakinkan dan memotivasi kepada siswa bahwa peneliti lebih menghargai setiap pendapat yang diutarakan dan jangan pernah takut salah setelah itu 8 siswa mengutarakan pendapatnya mengenai slide bahwa ternyata tata tertib harus dipatuhui karena membuat diri menjadi disiplin, jika tata tertib merokok dipatuhui kesehatan kita tidak terganggu, melanggar tata tertib akan berakibat buruk, melanggar tata tertib membuat kita kurang tertib dan berhadapan dengan guru jika bermasalah, tata tetib larangan merokok dilarang di sekolah, saya bersungguh-sungguh melaksanakan semua tata tertib di sekolah, merokok membunuhmu janganlah merokok, tata tertib harus dipatuhui.

Peneliti selanjutnya memberikan kesempatan siswa menanggapi pernyataan dari lainnya. Siswa saling berbicara satu sama lainnya dengan teman yang didekatnya kemudian peniliti untuk fokus pada kegiatan selanjutnya awalnya siswa kesulitan untuk mengutarakan untuk menanggapi jawaban dari siswa lainnya sehingga peneliti mengulangi kembali pendapat-pendapat yang diutarakan. Peneliti selanjutnya mengarahkan siswa menanggapi, peneliti memberikan siswa kesempatan memikirkan tanggapan siswa lainnya, hingga 2 menit 6 siswa memberikan tanggapannya dilanjutkan siswa lainnya, saya sependapat terhadap teman saya tata tertib harus dipatuhui oleh setiap siswa, tata tertib merokok harus dihindari katakana tidak untuk merokok, melanggar tata tertib berarti mendapatkan masalah di sekolah. Tidak lupa peneliti memberikan tepuk tangan kepada siswa yang sudah berpendapat dan menanggapi *slide* tidak lupa bagi yang belum berpendapat dan menanggapi harus percaya diri dan tidak malu-malu mengutarakan pendapatnya. Kegiatan selanjutnya peneliti membagikan bahan bacaan mengenai tata tertib larangan merokok. Peneliti kemudian mengutarakan bahwa siswa harus benar-benar memperthatikan dan membaca bahan bacaan yang dibagikan, 10 siswa membaca bahan bacaan mengenai tata tertib larangan merokok, kegiatan selanjutnya peneliti memberikan lembar evaluasi.

l). Melakukan terminasi

Peneliti mengakhiri pertemuan dan merembukkan pertemuan berikutnya peneliti menyampaikan waktu kegiatan telah selesai dan terima kasih atas partisipasi dari adik-adik. Peneliti selanjutnya merembukkan kapan bisa kembali melakukan konseling kelompok, selanjutnya siswa berdiskusi menentukan waktu, awalnya siswa berdebat karena beberapa siswa harus rapat organisasi 5 siswa hanya mengikuti waktu yang akan ditetapkan dengan memberikan kesempatan kepada temannya memilih waktu hingga peneliti menetapkan waktu yang akan digunakan mempertimbangkan siswa yang harus rapat organisasi.

m). Mengevaluasi formatif

Peneliti memberikan kesempatan siswa menyimpulkan bagaimana perasaan mereka setelah diberikan kegiatan konsekuensi mengenai ketaatan tata tertib.Siswa saling menunjuk temannya, hingga siswa ada yang memberanikan dirinya untuk menyimpulkan bahwa kita mematuhui tata tertib agar disiplin dan tertib.

2). Kegiatan kedua melakukan *self talk*

Pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 7 September 2017, pada tahap ini dilakukan teknik *self talk* dengan peneliti membagikan lembar jurnal *self talk* untuk diisi oleh siswa. Peneliti meminta siswa untuk menuliskan *self talk* negatif di jurnal *self talk*, seluruh siswa menuliskan *self talk* negatifnya dengan mengatakan, saya tidak menyukai adanya tata tertib larangan merokok, saya melanggar tata tertib di sekolah, saya pernah membawa rokok di sekolah dan merokok saat dikantin, saya selalu melanggar tata tertib sehingga masuk ruangan BK, menaati tata tertib sulit saya taati, saya tidak mengetahui secara lengkap tata tertib di sekolah, peneliti mengarahkan siswa membaca *self talk* negatifnya yang dituliskannya. Siswa saling menatap satu sama lain saat diarahkan untuk membacakan *self talk* negatifnya dan peneliti harus menunggu bebrapa waktu agar siswa memulai untuk membacakan *self talk* negatinya, kemudian ada siswa yang memberanikan dirinya siswa membacakan *self talk* negatif. Peneliti selanjutnya memberikan arahan kepada siswa untuk mengubah *self talk* yang negatif menjadi positif dengan cara mengucapkan “saya tidak.” peneliti merasakan kebingungan yang dirasakan siswa sehingga peneliti memberiak contoh “saya tidak melanggar tata tertib larangan merokok”. Kegiatan selanjutnya peneliti memberikan lembar evaluasi. Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini adalah siswa mampu mengenali situasi yang membuat *self talk* negatifnya muncul dan siswa mampu secara mandiri mengubah *self talk* negatif menjadi positif.

3). Kegiatan ketiga berdebat dengan diri sendiri

Pertemuan ketiga 09 september 2017 Peneliti mengarahkan siswa untuk melakukan perdebatan di dalam diri mengenai ketaatan tata tertib larangan merokok dengan mengganti pikiran negatif mengenai tata tertib larangan merokok dengan kata-kata positif. Siswa melakukan perubahan mengenai peningkatan ketaatan tata tertib larangan merokok dengan mengikuti semua tahapan dalam proses konseling. Setelah itu peneliti mengajak siswa untuk memperkuat *self talk* positif yang dimiliki dengan cara melakukan perdebatan di dalam diri sendiri dengan mempertimbangkan s*elf talk* positf dan menggantikan menjadi *self talk* negatif. Peneliti menginstruksikan menggantikan cara berfikir negatif mengenai ketaatan tata tertib larangan merokok seperti kurang kesadaran terhadap ketaatan tata tertib larangn merokok, kurangnya pengetahuan terhadap ketaatan tata tertib larangan merokok, merokok pada jam istirahat, membawa rokok, kurangya tanggung jawab dalam melaksanakan tata tertib larangan merokok diganti menjadi cara berfikir positif mengenai ketaatan tata tertib larangan merokok seperti memiliki kesadaran terhadap ketaatan tata tertib larangn merokok, mengetahui adanya tata tertib larangan merokok, tidak merokok pada jam istirahat, tidak membawa rokok, memiliki tanggung jawab dalam melaksanakan tata tertib larangan merokok. Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini adalah siswa mampu mengubah cara berpikir positif siswa dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Siswa menggantikan pikiran negatif menjadi pikiran yang positif seperti saya akan menaati tata tertib larangan merokok, saya senang adanya tata tertib di sekolah, saya akan menaati tata tertib larangan merokok, saya bangga menaati tata tertib larangan merokok, saya tidak akan merokok saat jam istirahat di kantin, saya akan mengurangi perilaku merokok. Selain itu juga siswa mampu melatih dan mempertahankan *self talk* positif, dengan selalu mengulang-ulang pernyataan positif yang telah ditulis dan diharapkan siswa mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. kegiatan selanjutnya peneliti memberikan lembar evaluasi.

4). Kegiatan keempat memperhitungkan efek dari tiga tingkah laku sebelumnya yaitu memikirkan konsekuensi menaati dan melanggar tata tertib larangan merokok, *self talk*, berdebat dengan diri sendiri.

Pertemuan keempat dilaksanakan pada tanggal 14 September 2017 peneliti memberikan kesempatan untuk siswa mengambil keputusan dari beberapa tahap sebelumnya dapat mengontrol perilaku dari cara berfikir akan menaati tata tertib larangan merokok. memberikan arahan kepaada siswa untuk melakukan perubahan mengenai peningkatan ketaatan tata tertib larangan merokok dengan mengikuti semua tahapan dalam proses konseling. Peneliti memberikan kesempatan untuk siswa mengambil keputusan dari beberapa tahap sebelumnya dan peneliti mengarahkan siswa untuk mengambil keputusan untuk menaati tata tertib larangan merokok dengan mengucapkan.

Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini adalah siswa mampu mengubah cara berpikir positif siswa dalam menghadapi berbagai situasi kehidupa. Siswa telah mengambil keputusan untuk menaati tata tertib larangan merokok dan menjalankan tata tertib larangan merokok. saya menaati tata tertib larangan merokok, saya senang tata tertib di sekolah, saya melatih menaati tata tertib larangan merokok, saya bangga menaati tata tertib larangan merokok, saya tidak akan merokok saat jam istirahat dikantin, saya mengurangi perilaku merokok.

.Selama pemberian perlakuan, peneliti melakukan observasi terhadap responden. Observasi dilakukan terhadap 10 siswa untuk melihat bagaimana gambaran partisipasi siswa selama mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self control*. Lembar observasi terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam proses pelaksanaan kegiatan yang selanjutnya dianalisis hasilnya. Hasil observasi selama pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self talk*  yang dilaksanakan dalam 4 kali pertemuan diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 4.3 Data Hasil Persentase Observasi Partisipasi Siswa dalam Pelaksanaan Teknik *Self control* siswa MAN 1 Makassar**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Persentase** | **Kategori** | **Tahapan pelaksanaan kegiatan** | | | |
| **I** | **II** | **III** | **IV** |
| 80 – 100% | Sangat tinggi | 6 | 9 | 4 | 6 |
| 60 – 79% | Tinggi | 2 | 1 | 5 | 4 |
| 40 – 59% | Sedang | 2 | 0 | 0 | 0 |
| 20 – 39% | Rendah | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 0 – 19% | Sangat rendah | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Jumlah** | | **10** | **10** | **10** | **10** |

Sumber: Hasil Analisis Data Observasi

Berdasarkan hasil pengamatan observasi pada pertemuan pertama, 6 siswa berada pada kategori sangat tinggi perilaku siswa menunjukkan ada frekuensi yaitu 9 siswa memperhatikan *slide* menaati tata tertib larangan merokok yang ditayangkan oleh peneliti, setelah *slide* ditayangkan peneliti mengarahkan siswa mengutarakan pendapatnya 8 siswa mengutarakannya bahwa ternyata tata tertib harus dipatuhui karena membuat diri menjadi disiplin, jika tata tertib merokok dipatuhui kesehatan kita tidak terganggu, melanggar tata tertib akan berakibat buruk, melanggar tata tertib membuat kita kurang tertib dan berhadapan dengan guru jika bermasalah, tata tertib larangan merokok dilarang di sekolah, saya bersungguh-sungguh melaksanakan semua tata tertib di sekolah, merokok membunuhmu janganlah merokok, tata tertib harus dipatuhui. Kegiatan selanjutnya 6 siswa menanggapi pendapat mengenai konsekuensi menaati dan melanggar tata tertib larangan merokok yaitu saya sependapat terhadap teman saya bahwa tata tertib harus dipatuhui oleh setiap siswa, tata tertib merokok harus dihindari katakan tidak untuk merokok, melanggar tata tertib berarti mendapatkan masalah di sekolah, tata tertib larangan merokok bermanfaat bagi diri, saya setuju tata tertib harus dipatuhui, 4 siswa menyimpulkan dari tanggapan dari siswa yaitu tata tertib di sekolah harus dipatuhui oleh setiap siswa, tata tertib dibuat demi kebaikan semua siswa, tata terib larangan merokok penting untuk kesehatan dan patuhilah tata tertib di sekolah dengan baik. Peneliti selanjutnya mengarahkan siswa membaca bahan bacaan tentang ketaatan tata tertib larangan merokok, 10 siswa membaca bahan tata tertib larangan merokok.

Pada pertemuan kedua 10 siswa menuliskan kata-kata mengenai ketaatan tata tertib larangan merokok dengan mengatakan, saya tidak menyukai adanya tata tertib larangan merokok, saya melanggar tata tertib di sekolah, saya pernah membawa rokok di sekolah dan merokok saat dikantin, saya selalu melanggar tata tertib sehingga masuk ruangan BK, menaati tata tertib sulit saya taati, saya tidak mengetahui secara lengkap tata tertib di sekolah, kegiatan selanjutnya 7 siswa melakukan kegiatan mengubah cara berfikir. Pada pertemuan kedua, 9 siswa berada pada kategori sangat tinggi, 1 siswa berada pada kategori tinggi, tidak ada siswa berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Pada pertemuan ketiga siswa berada pada kategori sangat tinggi yaitu 4 siswa, ada 5 siswa berada pada kategori tinggi, dan tidak ada siswa yang berada pada kategori sedang, 1 siswa berada kategori rendah dan tidak ada siswa pada kategori sangat rendah. Pada pertemuan keempat 6 siswa berada pada kategori sangat tinggi dan ada 4 siswa yang berada pada kategori tinggi dan tidak ada siswa berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Berdasarkan hasil yang diperoleh maka setiap pertemuan partisipasi siswa mengalami peningkatan dan memberikan bukti bahwa kegiatan yang dilaksanakan dapat diikuti dengan baik oleh para siswa.

1. **Penerapan Teknik *Self control* dapat Meningkatkan ketaatan tata tertib larangan merokok Siswa MAN 1 Makassar**

Mengetahui pelaksanaan *self control* dalam meningkatkan ketaatan tata tertib larangan merokok menggunakan uji *wilcoxon*yaitu uji perbedaan lewat *gain skor*, maka hipotesis tersebut disesuaikan dengan uji analisis sehingga hipotesis menjadi “terdapat perbedaan ketaatan tata tertib antara siswa yang diberi perlakuan dan tidak diberi perlakuan teknik *self control,* oleh karena yang diuji adalah hipotesis yang nol, maka hipotesis tersebut diubah menjadi ”Tidak terdapat perbedaan ketaatan tata tertib larangan merokok Siswa MAN 1 Makassar sebelum dan setelah pemberian perlakuan berupa teknik *self control*”. Hasil pengujian di deskripsikan di bawah ini.

**Tabel 4.4. Hasil Pengujian Hipotesis Penelitian Menggunakan SPSS 20 *For Windows***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | N | Mean | Z | Asymp. Sig. (2-tailed) | Ket |
| Sebelum | 10 | 63,90 | -2.807b | .005 | H0 ditolak |
| Sesudah | 99,50 |

*Sumber: Uji Wilcoxon*

Berdasarkan hasil tabel 4.4 rangkuman dengan menggunakan uji *wilcoxson signed rank test*, maka diperoleh nilai Z yaitu -2,807b dengan nilai *Asymp Sig 0.05* Berdasarkan uji kriteria hipotesis yang diajukan yaitu tolak H0 jika Z hitung > Z tabel atau nilai *Asymp Sig*< 0.05, maka disimpulkan bahwa -2,807b maka hipotesis nol (H0) dari penelitian ini dinyatakan ditolak dan hipotesis kerja alteratif (H1) dinyatakan diterima. Nilai *mean* pada saat *pretest*, hasil skor yang diperoleh menunjukkan bahwa ketaatan tata tertib larangan merokok dengan rata-rata nilai 63,90 dan pada saat *posttest* tingkat ketaatan tata tertib larangan merokok dengan nilai rata-rata 99,50 dapat disimpulkan bahwa teknik *self control* dapat meningkatkan ketaatan tata tertib larangan merokok. Hipotesis alternatif (H1) yang menyatakan bahwa “Penerapan Teknik *self control* dapat meningkatkan ketaatan tata tertib larangan merokok siswa Di MAN 1 Makassar” dinyatakan diterima dengan adanya perubahan yang signifikan. Penerapan Teknik *self control* dapat meningkatkan ketaatan tata tertib larangan merokok siswa di MAN 1 Makassar.

1. **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan penelitian di MAN 1 Makassar, terdapat 32 siswa diketahui dalam interval rendah dalam indikator ketaatan terhadap tata tertib larangan merokok. Terdapat siswa yang mempunyai ketaatan yang kurang terhadap tata tertib, kurang kesadaran yang terhadap tata tertib larangan merokok, pengetahuan yang kurang terhadap tata tertib. Kondisi tersebut menyebabkan siswa susah untuk menaati tata tertib larangan merokok di sekolah. Teknik *self control*sebagai teknik bimbingan dan konseling melalui pendekatan REBT untuk mengubah cara berpikir dan tindakan dari irasional (negatif) ke rasional (positif) dalam ketaatan tata tertib larangan merokok. Dalam proses penelitian ini siswa diberikan perlakuan berupa teknik *self control* dalam konseling kelompok sebanyak 4 tahap dilakukan secara bertahap. Pertama, memikirkan konsekuensi yang akan dihadapi ketika memilih atau melakukan suatu tindakan. Kedua, melakukan percakapan batin *(self talk).* Ketiga, berdebat dengan diri sendiri, Keempat, memperhitungkan efek dari tiga tingkah laku sebelumnya.

Hasil yang diperoleh pada pertemuan pertama, siswa mengetahui tata tertiblarangan merokok di sekolah. Siswa diarahkan untuk mengetahui tata tertib yang dibuat disekolah, pentingnya pengetahuan siswa mengenai tata tertib larangan merokok sebelum diaplikasikan sesuai dengan pendapat, Amanatun (2010) secara umum dibuatnya tata tertib sekolah mempunyai tujuan utama agar warga sekolah mengetahui apa tugas, hak dan kewajiban serta melaksanakan dengan baik sehingga kegiatan sekolah dapat berjalan dengan lancar, selain mendapatkan pengetahuan mengenai tata tertib larangan merokok pada pertemuan pertama siswa dapat memikirkan konsekuensi menaati tata tertib larangan merokok.

Menurut averill (Rachdianti, 2011) memperoleh informasi dan melakukan penilaian dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Hasil yang diperoleh pada pertemuan pertama diperkuat oleh Penelitian yang dilakukan To’iah ( Majid, 2017: 34 ) dengan judul “upaya meningkatkan pemahaman kedisiplinan siswa melalui layanan informasi dengan penerapan teknik *problem solving* di kelas X. 5 SMA Negeri 1 Bojong kab. pekalongan” hasil penelitian diketahui gambaran siswa sebelum memperoleh layanan informasi dalam kriteria rendah. Memperoleh layanan informasi meningkat termasuk dalam kriteria tinggi, berdasarkan perhitungan tersebut maka terjadi peningkatan pemahaman kedisiplinan siswa. Pemahaman disiplin pada siswa bertujuan menumbuhkan sikap yang positif dan produktif.

Hasil yang diperoleh pada pertemuan kedua, siswa megetahui pemikiran rasional mengenai tata tertib larangan merokok dan telah melakukan pembicaraan positif menurut Diswantika (2016: 15) Teknik *self talk*merupakan pembicaraan dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna dan suportif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu. Percakapan seseorang dengan dirinya sendiri biasanya didasarkan atas keyakinan mereka tentang diri sendiri

Hasil yang diperoleh pada pertemuan ketiga berdebat dengan diri sendiri siswa mampu menggantikan pemikiran irasional mengenai tata tertib larangan merokok menjadi rasional mengenai tata tertb larangan merokok. Menurut Fajrin (2013: 53) Manusia pada dasar dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertingkahlaku rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir dan bertingkahlaku irasional individu itu menjadi tidak efektif. Pada tahap ini konselor menggunakan teknik-teknik konseling REBT untuk membantu konseli mengembangkan pikiran rasional.

Setiap pelaksanaan teknik *self control* dengan konseling kelompok ini, peneliti dibantu oleh guru BK untuk mengobservasi semua siswa yang mengikuti kegiatan teknik *self control* lalu mencatat atau memberi tanda cek (√) pada pedoman observasi aspek-aspek yang muncul pada setiap siswa yang mengikuti kegiatan konseling. Teknik *self control* dalam konseling kelompok merupakan solusi yang baik dalam meningkatkan ketaatan tata tertib larangan merokok siswa. Sejalan dengan hal tersebut, pada kenyataannya secara umum siswa MAN 1 Makassar khususnya kelas Agama, XI. IPS 1, XI IPS 2, XI. IPS 3 yang menjadi sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 orang memiliki tingkat ketaatan tata tertib laranganmerokok yang rendah pada saat diberikan *Pretest* atau sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *self control*.

Hasil penelitian terhadap 10 responden menunjukkan bahwa saat *Pretest* secara umum menunjukkan tingkat ketaatan tata tertib larangan merokok siswa dalam kategori sedang. Namun demikian, setelah diberi perlakuan berupa teknik *self control* sebanyak 4 tahap ternyata menunjukkan dampak positif yang cukup signifikan. Hal ini disebabkan karena tingkat ketaatan tata tertib larangan merokok siswa mengalami perubahan dari sedang menjadi tinggi.

Kemudian dari hasil analisis observasi pada pertemuan pertama pada pertemuan pertama, 6 siswa berada pada kategori sangat tinggi, 2 siswa pada kategori tinggi, 2 siswa yang berada pada kategori sedang dan tidak ada siswa rendah dan sangat rendah. Pada pertemuan kedua, 9 siswa berada pada kategori sangat tinggi, 1 siswa berada pada kategori tinggi, tidak ada siswa berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Pada pertemuan ketiga siswa berada pada kategori sangat tinggi yaitu 4 siswa, ada 5 siswa berada pada kategori tinggi, dan tidak ada siswa yang berada pada kategori sedang, 1 siswa berada kategori rendah dan tidak ada siswa pada kategori sangat rendah. Pada pertemuan keempat 6 siswa berada pada kategori sangat tinggi dan ada 4 siswa yang berada pada kategori tinggi dan tidak ada siswa berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan yang dialami siswa diakibatkan pada saat pelaksanaan teknik *self talk* dimulai tahap pertama, kedua, ketiga dan keempat subjek eksprimen secara umum menunjukkan peningkatan yang selalu meningkat.

Hal ini sesuai dengan data hasil analisis statistik deskriptif terlihat bahwa kemampuan ketaatan tata tertib larangan merokok siswa berada pada kategori sedang sebelum (*pretest*) di berikan perlakuan. Data tersebut diperoleh melalui penyebaran angket kepada subjek penelitian, selanjutnya setelah (*posttest*) diberikan perlakuan teknik *self control* dalam konseling kelompok menunjukkan bahwa ketaatan tata tertib larangan merokok siswa berada pada kategori tinggi yang dalam hal ini mengalami peningkatan. Hal ini terlihat pada tabel analisis statistik deskriptif sebelum (*pretest*) perlakuan 8 siswa berada dalam kategori rendahdengan persentase (80%) dan 2 siswa berada pada kategori sangat rendah dengan persentase (20%), dan setelah (*posttest*) diberikan perlakuan menunjukkan 1 siswa berada pada kategori tinggi dengan presentasi (10%), 9 siswa berada pada kategori sedang dengan persentase (90%), 1 orang siswa berada pada kategori rendah dengan persentase (10%). Nilai rata-rata skor sebelum (*pretest*) yang diperoleh sebesar 63,90 dimana nilai rata-rata tersebut berada pada interval 59- 84 yang berarti rendah setelah (*posttest*) yang diperoleh 99.50 dimana nilai rata-rata tersebut berada pada interval 85-110 yang berarti sedang. Pada akhir penelitian atau setelah pemberian teknik *self control* dalam konseling kelompok, dari10 sampel penelitian ditemukan perbedaan ketaatan tata tertib larangan merokok siswa antara sebelum dan sesudah pemberian teknik *self control*. Peningkatan skor rata-rata dari sedang menjadi tinggi yang mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan dan positif sehingga teknik *self control* memiliki pengaruh yang sangat efektif digunakan khususnya dalam meningkatkan ketaatan tata tertib larangan merokok siswa MAN 1 Makassar.

Berdasarkan dari hasil penghitungan dengan menggunakan SPSS 20,00 *for windows* melalui *Wilcoxon Signed Ranks Test*, diperoleh hasil skor rata-rata penelitian berdasarkan ketaatan tata tertib larangan merokok terhadap siswa di MAN 1 Makassar. Nilai rata-rata kemampuan ketaatan tata tertib larangan merokok terhadap siswa di MAN 1 Makassar setelah diberikan teknik *self control* lebih tinggi dibanding sebelum diberikan teknik *self control*. Tingkat kemampuan ketaatan tata tertib larangan siswa saat *pretest* berada pada kategori sedang dan pada saat *posttest* tingkat ketaatan tata tertib larangan siswa berada pada kategori tinggi. Setelah data mengenai ketaatan tata tertib larangan terhadap siswa dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* maka dapat disimpulkan bahwa “Teknik *self talk* dapat meningkatkanketaatan tata tertib larangan merokok siswa MAN 1 Makassar”. Searah dengan temuan oleh Thahir dan Oktaviana (2016) hasil penelitian di SMAN 13 Bandar Lampung berdasarkan hasil dalam penelitian ini bahwa uji hipotesis menggunakan uji wilcoxon dengan uji signifikansi 5 % diperoleh nilai p= 0,026 ; p<0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kebiasaan merokok peserta didik sebelum dan sesudah diberikan teknik *self control*. H1 diterima yang artinya adalah kebiasaan merokok siswa dapat dikurangi menggunakan *self-control*.

Selama proses penelitian berlangsung 5 kendala yang dialami oleh peneliti. Di antaranya siswa ketakutan karena menjadi menjadi subyek penelitian saat mengetahui peneliti dari jurusan BK, tidak adanya jam untuk BK, guru mata pelajarang tidak mengizinkan jika siswa di ganggu saat pembelajaran berlangsung, Selain itu, pada tahap awal siswa kurang serius dalam melakukan konseling terlebih saat di video, Sehingga peneliti kesulitan memfokuskan siswa dalam melakukan konseling, sulitnya mengumpulkan siswa untuk melakakukan treatment selanjutnya karena saat pulang sekolah sebagian siswa memiliki kesibukan organisasi dan rapat. saat awal pelaksanaan teknik *self control*, sebagian siswa kekurangan alat tulis saat menjawab lembar evaluasi yang diberikan. Sekian banyak keterbatasan yang peneliti dapatkan selama proses pelaksanaan kegiatan, tidak menyurutkan antusias subyek setelah mereka mengetahui manfaat dari penelitian ini. Proses pelaksanaan kegiatan di hari-hari berikutnya dapat berlangsung dengan lancar dan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan oleh peneliti.

**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

* + 1. **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat ketaatan tata tertib larangan merokok siswa di MAN 1 Makassar sebelum diterapkan teknik *self control* berada pada kategori “rendah”. Setelah diberikan teknik *self control*, tingkat ketaatan tata tertib larangan merokok siswa mengalami peningkatan yaitu berada pada kategori “sedang”.
2. Pelaksanaan teknik *self control* dilakukan dalam konseling kelompok yang terdiri atas 4 tahap dan berjalan sesuai dengan skenario yaitu, tahap pertama yaitu memikirkan konsekuensi yang akan dihadapi ketika memilih atau melakukan suatu tindakan, melakukan percakapan batin (*self talk)*, berdebat dengan diri sendiri, memperhitungkan efek dari tiga tingkah laku sebelumnya.

3. Penerapan teknik *self control* dapat meningkatkan secara signifikan ketaatan tata tertib larangan merokok terhadap siswa MAN 1 Makassar.

* + 1. **Saran**

Berdasar dari kesimpulan penelitian diatas, maka diajukan saran sebagai berikut:

1. Guru pembimbing, hendaknya dapat menerapkan teknik *self control* sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan ketaatan tata tertib larangan merokok siswa.
2. Siswa, untuk senantiasa membuka diri dan konsekwen menjalankan komitmen untuk berubah sebagaimana yang telah disampaikan dalam proses teknik *self control* melalui konseling kelompok dan menjadi lebih baik dari teman-temannya yang lain.
3. Kepada rekan-rekan mahasiswa dan peneliti, di Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, agar dapat mengembangkan teknik *self control* melalui konseling kelompok untuk permasalahan yang berbeda agar dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan.

DAFTAR PUSTAKA

Amanatun.2010. Pengaruh Implementasi Tata Tertib Sekolah Terhadap Sikap Disiplin Siswa. *Skripsi.* Salatiga: STAIN.

Corey, G. 2010. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Diterjamahkan Koswara, Bandung: PT Refika Admata.

Diswantika, N. 2016. Efektifitas Teknik Self Talk dalam Pendekatan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik. *JURNAL STKIP PGRI Bandar Lampung.* Vol. 1.

Hallen, A. 2005. *Bimbingan dan Konseling.* Ciputat: Quantum Teaching.

Hartati, S dan Rahman, I K. 2017. Konsep Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Berbasis Islam untuk Membangun Perilaku Etis Siswa. Vol. VIII. No. 2.

Harnita, S. 2017. Hubungan Pelaksanaan Tata Tertib Sekolah dengan Perilaku Peserta Didik di SMA Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *Skripsi*. Lampung: Fakultas Kejuruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bandar Lampung.

Irawan, H C. 2014. Strategi dalam Menangani Pelanggaran Tata Tertib di SMP Dorowati Manukan Surabaya. Nomor 2 Vol. 2 Tahun 2014 Hal 484-498.http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/article/10589/41/article.pdf

Istiqomah, S N. 2016. Startegi untuk Bertindak Tutur Menesehati di Kalangan Guru Bimbingan Konseling Terhadap Siswa di Lingkungan Sekolah Menengah Pertama. *skripsi.* Surakarta: PROGRAM STUDI Pendidikan Bahasa Indonesia Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan universitas Muhammadiyah Surakarta.

Lestari, F W. 2011. Upaya Meningkatkan Kedisiplinan Siswa dalam Menaati Tata Tertib Melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling pada Siswa Kelas VII SMP Negeri II Semarang Tahun Ajaran 2010/2011. *Skripsi*. Semarang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

Majid, A N. 2017. Hubungan antara Kontrol Diri *(Self Control)* dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa FTIK Jurusan PAI Angjatan 2012 IAIN Salatiga. *Skripsi*. Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Kejuruan (FTIK) Institut Agama Islam Negeri IAIN Salatiga.

Nuragusta, N. 2010. Studi Kasus Tentang Anak Yang Sering Melanggar Tata Tertib Sekolah pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Karanganom Klaten Tahun 2009/2010. *Skripsi*. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Nurhayati, S. 2009. Pelaksanaan Tata Tertib Sistem Skoring dalam Peningkatan Disiplin Siswa di Smp Negeri 20 Malang. *Skripsi*. Malang: UNM

Oktaviana, Deska. dan Tharir Andi. 2016. Pendekatan Konseling Behavior dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok pada Peserta Didik di SMA Negeri 13 Bandar Lampung. 03 (1) (2016) 63-77.

Pustipaningrum, D. 2014. Implementasi Tata Tertib Sekolah dalam Membentuk Disiplin Siswa di SMP Negeri 28 Surabaya. *Jurnal Kajian Moral dan Kewarganegaraan.* Vol. 2 No 2: 343-357.

Rachdianti, Y. 2011. Hubungan antara *Self Control* dengan Intensitas Penggunaan Internet Remaja Akhir. *Skripsi.* Jakarta: Fakultas Psikologi Non Reguler Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Rahmawati, P. 2015. Pengembangan Buku Kendali Kedisiplinan Tata Tertib Siswa SD Negeri Triharjo Sleman. *Skripsi.* Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Jurusan Pendidikan Prasekolah dan Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.

Ramdani, A. 2016. Hubungan Antara Kontrol Diri dan Kepatuhan Terhadap Aturan Sekolah dengan Perilaku Merokok Siswa SMK Negeri 3 Tanah Grogot. *E- Journal Psikologi.* Vol.4 (3).

Putri, TN. 2014. Faktor Penyebab dan Pengentasannya Terhadap Pelanggaran Tata Tertib.Vol.2 No. 1 Oktober 2014.

Prayitno. 2004. *Pelayanan Bimbingan dan Konseling di SMK*. Jakarta: Ikrar Mandiri.

Romlah, T. 1989. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Jakarta: Depdikbud. Ditjendikti.

Prawitasari, J E. 2012. *Psikologi Terapan*. Jakarta: Erlangga.

Samad, S. 2005. *Panduan Praktik Konseling Kelompok*: Makassar: FIP UNM

Sinring, A., Amri, A L. Dkk. 2012.*Pedoman Penulisan Skripsi Program S-1 Fakultas Ilmu Pendidikan.* Makassar: FIP UNM.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatitf dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Surya, M. 2003. *Teori-teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy

Sukardi, D. K. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.

Tohirin. 2007. *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta: Raja

Grafindo Persada.

Winkel. 2004. Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan. Gramedia Widia Sarana Indonesia.