

Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Inhalasi Pada Siswa Di SMP Negeri 1 Maros Kabupaten Maros

Application of Self Management Techniques to Reduce Inhalation Behavior in Students at SMP Negeri 1 Maros, Maros Regency

A.Nurfadilla¹, Syamsul Bachri Thalib², Muhammad Anas^{3*}

^{1,2}Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

*Penulis Koresponden: andinurfadilla@gmail.com

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu tingginya perilaku inhalasi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) Gambaran perilaku inhalasi pada siswa di SMP Negeri 1 Maros 2) Gambaran pelaksanaan teknik *self management* di SMP Negeri 1 Maros 3) Teknik *self management* dapat mengurangi perilaku inhalasi pada siswa di SMP Negeri 1 Maros. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model *Quasi experimental design*. Desain Eksperimen yang digunakan adalah *nonequivalent control group design*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII sebanyak 80 siswa dan sampel penelitian sebesar 20 siswa yang terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing berjumlah 10 siswa. Penarikan sampel dengan teknik *proporsional random sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen skala perilaku inhalasi dan pedoman observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis parametrik, yaitu uji *t*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Tingkat perilaku inhalasi siswa saat *pretest* pada kelompok eksperimen dan kontrol berada pada kategori tinggi. Pada saat *posttest*, tingkat perilaku inhalasi siswa kelompok eksperimen mengalami perubahan ke kategori rendah dan pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori tinggi. 2) Pelaksanaan teknik *self management* dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui tujuh tahapan yaitu *rational treatment*, menspesifikkan masalah dan menetapkan tujuan, membuat komitmen untuk berubah, mengambil dan menilai penyebab-penyebab masalah, merancang dan mengimplentasikan rencana penanganan, serta mencegah kembalinya perilaku bermasalah, membuat pencapaian tujuan bertahan lama dan evaluasi. Pada saat pelaksanaan teknik *self management*, partisipasi siswa berada pada kategori tinggi. 3) Ada perbedaan tingkat perilaku inhalasi pada kelompok yang diberikan perlakuan dan pada kelompok yang tidak diberikan perlakuan berupa teknik *self management*. Artinya, penerapan teknik *self management* dapat mengurangi perilaku inhalasi siswa secara signifikan di SMP Negeri 1 Maros

Kata Kunci: Inhalasi, Self Management

Abstract

The problem in this study is the high inhalation behavior of students. This study aims to determine 1) Description of inhalation behavior in students at SMP Negeri 1 Maros 2) Overview of the implementation of self-management techniques at SMP Negeri 1 Maros 3) Self-management techniques can reduce inhalation behavior in students at SMP Negeri 1 Maros. This study uses a quantitative approach with a Quasi experimental design model. The experimental design used is a nonequivalent control group design. The population of this study was 80 students of class VIII and the research sample was 20 students which were divided into the experimental group and the control group, each of which consisted of 10 students. Sampling with proportional random sampling technique. Collecting data using an instrument of inhalation behavior scale and observation guidelines. Data analysis used descriptive statistical analysis and parametric analysis, namely *t* test. The results showed that: 1) The level of students' inhalation behavior during the pretest in the experimental and control groups was in the high category. At the time of the posttest, the level of inhalation behavior of the experimental group students changed to the low category and the control group remained in the high category. 2) The implementation of self-management techniques is carried out in accordance with procedures that have been designed through seven stages, namely rational treatment, specifying problems and setting goals, making commitments to change, taking and assessing the causes of problems, designing and implementing treatment plans, and preventing the return of problematic behavior. , make the achievement of enduring goals and evaluations. At the time of implementing the self-management technique, student participation was in the high category. 3) There are differences in the level of inhalation behavior in the group that is given treatment and in the group that is not given treatment in the form of self-management techniques. That is, the application of self-management techniques can significantly reduce the inhalation behavior of students in SMP Negeri 1 Maros

Keywords: Inhalation, Self Management

1. PENDAHULUAN

Masa remaja menurut Mappiare (Ali & Asrori, 2009) berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Masa remaja dianggap sebagai masa yang sulit secara emosional. Segolongan orang menganggap remaja sebagai sekelompok individu yang sering melakukan pelanggaran, menyusahkan orang tua maupun orang lain di sekitarnya.

Kegagalan remaja dalam mengembangkan rasa identitas dirinya (krisis identitas) akan mengakibatkan terganggunya proses perkembangan remaja yang sehat (Syamsu, 2011). Dampaknya, mereka cenderung akan mengembangkan sifat-sifat agresif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain seperti perilaku yang suka memaki, menghina, merusak, berkelahi, dan melanggar kesucilaan.

Masa remaja seringkali dikenal dengan fase mencari jati diri atau fase badai dan topan. Ini terjadi karena masa remaja merupakan peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa. Oleh karena itu, ada sejumlah sikap atau karakteristik umum yang sering ditunjukkan oleh remaja seperti kegelisahan, kebingungan, terjadi suatu pertentangan, keinginan untuk mengkhayal, dan aktivitas berkelompok. Sebagai individu yang sedang mencari jati diri, remaja berada pada situasi psikologis antara ingin melepaskan diri dari orang tua dan perasaan masih belum mampu untuk mandiri. Oleh karena itu, pada umumnya remaja sering mengalami kebingungan karena sering terjadi pertentangan pendapat antara mereka dengan orang tua.

Anak tumbuh dan belajar dari lingkungan sekitarnya termasuk dari orang tua. Kemampuan keluarga dalam mengasuh anak berdampak pada perilaku anak tersebut. Jika orang tua mengasuh anak dengan baik, maka anak juga akan berperilaku dengan baik karena adanya pengawasan dari orang tua. Sebaliknya, anak yang tidak diperhatikan oleh orang tua akan menjadi anak yang bermasalah. Salah satu bentuk masalah yang dialami anak diakibatkan kesalahan orang tua dalam mengasuh anak yaitu adanya perilaku menyimpang. Kartono (2013) menjelaskan bahwa perilaku menyimpang adalah perilaku yang bertentangan dengan norma-norma yang berlaku pada masyarakat. Perilaku menyimpang yang saat ini populer di kalangan anak remaja adalah ngelem, yang secara inhalen berarti menghirup lem

dengan maksud untuk mendapat sensasi "high" atau mabuk. Dikatakan populer karena hampir di tiap sudut kota ataupun jalanan umum mudah didapatkan anak yang menghirup lem. Selain itu, bahan untuk mabuk inhalen sangat mudah didapatkan karena banyak terdapat di produk-produk seperti bensin, aseton untuk pembersih warna kuku, pengencer cat, dan lem aica aibon.

Badan Narkotika Nasional atau BNN (2017) menjelaskan zat yang terkandung dalam lem aibon dan sejenisnya bukan hanya dapat memabukkan dan merusak sel-sel saraf otak penggunaannya. Bahkan, jika digunakan dalam jangka waktu lama, dapat membuat penggunaannya tidak normal dan sakit hingga kemudian meninggal dunia. "Dalam lem Aibon terkandung zat *Lysergic Acid Diethylamide* atau LSD. Zat tersebut sejenis zat hirup yang sangat mudah ditemui di produk lem perekat. *Lysergic acid diethylamide* (LSD) merupakan zat *semisintetik psikedelik* dari family *ergoline*. LSD sensitif terhadap udara, sinar ultraviolet, dan *klorine*, terutama dalam bentuk *solutio*, dimana zat ini akan bertahan selama 1 tahun jika dijauhkan dari cahaya dan dijaga agar suhunya tetap berada dibawah temperature. LSD dapat didistribusi ke dalam tubuh secara *intramuskular* atau injeksi *intravena*. Dosis yang dapat menyebabkan efek psikoaktif pada manusia yaitu 20-30 mg (mikrogram).

Beberapa literatur yang dihimpun menunjukkan bahwa zat LSD pertama kali dibuat secara sintesis sekitar 1940. Zat tersebut digunakan untuk menghilangkan hambatan yang merintangi pada kasus kejiwaan. Halusinasi dengan menghirup ini juga dapat diperoleh dari tumbuh-tumbuhan, seperti kaktus peyote yang dipakai oleh pribumi Meksiko selama beberapa ratus tahun dalam kegiatan keagamaan dan hiburan. Halusinasi atau halusinogen juga dikenal sebagai psikedelik yang dapat membuat susunan saraf pusat pengguna berubah dan sering radikal. Akibatnya, keadaan kesadaran pengguna juga dapat mengacaukan perasaan kenyataan waktu dan emosi.

Banyaknya remaja yang menggunakan lem sebagai inhalen dikarenakan lem sangat mudah didapatkan serta dapat di peroleh dengan harga yang cukup murah. Selain itu, Lem yang digunakan yaitu *Aica Aibon* merupakan NAPZA yang sangat mudah didapat karena keberadaannya legal (sebagai lem). Hal ini yang menyebabkan penyalahgunaan pemakaian lem ini sangat cepat perkembangannya terutama di dunia anak jalanan. Jika kita sering

melihat anak-anak jalanan yang sedang memasukkan salah satu tangannya ke dalam baju, serta mendekatkannya ke hidung, berarti anak tersebut sedang menghirup lem Aica aibon. Keberadaan anak-anak yang sedang teler akibat lem ini dapat kita jumpai di bawah jembatan, pojokan-pojokan perempatan lampu merah. Anak-anak yang cenderung tidak tahu akibat negatif dari lem ini, merasa senang setelah menggunakannya. Sesaat setelah pemakaian mereka akan merasa “fly”, happy, bebas dari masalah mereka.

Remaja yang menggunakan narkoba jenis lem (*inhalen*) ini biasanya akan merasakan nikmatnya menggunakan narkoba saat mendapatkan perasaan aman dan tenang dari keramaian. Begitu pula dengan anak jalanan dalam melakukan aktivitas inhalasi (*ngelem*), mereka biasanya menghirup lem di tempat-tempat yang biasa dianggap aman dari mereka seperti di sudut-sudut emperan toko, dibawah jembatan, kuburan, rumah kosong dan tempat-tempat yang sepi yang dianggap aman bagi mereka untuk melakukan aktivitas inhalasi (*ngelem*) (Azriful, dkk, 2016)

Pemakaian lem secara terus menerus akan mengakibatkan ketergantungan fisik maupun psikologis anak. Selain itu, risiko yang pasti terjadi adalah kerusakan pada sistem saraf dan organ-organ penting lainnya, seperti jantung, paru-paru, dan hati. Kebiasaan “ngelem” bukan hanya menimbulkan bahaya kesehatan diri anak tetapi juga masa depan anak. Remaja yang terjerumus pada perilaku ngelem disebabkan karena ingin mencoba, adanya ajakan dari teman sebaya dan untuk memperoleh pengalaman baru.

Perilaku inhalasi pada siswa juga terjadi di SMP Negeri 1 Maros Kabupaten Maros. Berdasarkan hasil survei awal di SMP Negeri 1 Maros pada tanggal 16-18 Mei 2018 diketahui bahwa terdapat 20 siswa di sekolah tersebut yang memiliki kecenderungan perilaku inhalasi. Salah seorang guru BK yang penulis wawancarai menjelaskan bahwa terdapat kecenderungan perilaku inhalasi pada siswa-siswa tertentu. Hal tersebut dapat dilihat pada perilaku yang ditunjukkan oleh siswa seperti membawa lem di dalam tas dan menggunakan lem di belakang kelas ataupun didalam kelas sehingga menimbulkan efek halusinasi pada siswa. Siswa yang menggunakan lem tersebut menyebabkan mata sayup, linglung ketika ditanya, memberikan jawaban yang ngawur dan berhalusinasi. Sementara itu, dalam kontak social siswa cenderung menghindari kontak mata langsung, melamun, atau linglung, berbohong atau manipulasi

keadaan, kurang disiplin dan suka membolos, mengabaikan kegiatan ibadah dan menarik diri dari aktivitas keluarga dan sering mengurung diri di kamar/tempat-tempat tertutup.

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara dengan siswa kelas VIII pada tanggal 17 Mei yang teridentifikasi sebagai pengguna lem (inhalasi). Salah seorang siswa menyatakan bahwa ketika melakukan inhalasi, ia merasa tenang dan *high fly*. Siswa tersebut menyatakan bahwa setelah menggunakan lem seperti lem aibon, ia banyak mengalami halusinasi dan sensasi yang *happy*. Pada kasus ini, siswa tersebut mengaku menggunakan lem karena atas dasar ajakan teman sekaligus juga keinginan sendiri. Adapun hasil observasi awal dengan mengamati perilaku siswa yang menggunakan lem didapatkan beberapa perilaku akibat dari efek penggunaan lem seperti ada siswa yang teler di dalam kelas, berbicara tidak jelas, tidak mampu berbuat apa-apa, dan semangat belajar yang menurun.

Melihat landasan di atas, menghentikan perilaku inhalasi merupakan tanggung jawab dari segenap lapisan masyarakat termasuk juga tenaga pendidik. Fenomena yang di temui di sekolah tentang banyaknya siswa yang sudah mulai menyentuh lem maka perlu menghentikan kebiasaan ini. Hal ini menjadi tanggung jawab besar pihak sekolah, terlebih bagi seorang pembimbing yang menjadi seorang fasilitator, motivator, evaluator dan administrator.

Berdasarkan analisis permasalahan di atas, maka penggunaan lem atau inhalasi pada siswa disebabkan oleh kemauan diri sendiri dan lingkungan. Asumsi tersebut sesuai dengan pendapat Sitanggang (2016) yang menyebutkan terdapat 3 faktor (alasan) yang dapat dikatakan sebagai “pemicu” seseorang dalam penyalahgunaan lem pada remaja. Ketiga faktor tersebut adalah faktor diri, faktor lingkungan, dan faktor kesediaan lem itu sendiri. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi atau kombinasi dari beberapa strategi untuk mengubah tingkah lakunya. Siswa dituntut untuk dapat menyesuaikan diri, mengatur diri, dan mengendalikan dirinya sendiri.

Kemampuan mengatur diri dalam menghentikan perilaku inhalasi itu sendiri sangat luas namun yang paling terkait dengan perilaku inhalasi tersebut adalah teknik *self-management*, yaitu suatu kegiatan untuk mengatur lingkungan yang dipahami oleh diri sendiri. Cormier (Nursalim, 2005:147) mengemukakan bahwa “*Self Management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan satu strategi atau kombinasi strategi.

Kegiatan tersebut meliputi kegiatan mengaktifkan pikiran, motivasi, dan tingkah laku yang di tujuikan untuk mencapai tujuan tugas dan perkembangannya sebagai seorang siswa. *Self management* di maksudkan adalah siswa dapat merencanakan, mengatur dan mengelolah, serta mengontrol dirinya sendiri dalam melakukan suatu kegiatan atau kebiasaan terutama kebiasaan inhalasi

Komalasari, dkk (2014) mengemukakan bahwa *self management* merupakan suatu prosedur dimana individu mengatur dirinya sendiri. Kemampuan mengatur dan mengarahkan diri sendiri di harapkan dapat terbentuk dalam diri siswa terutama dalam menghentikan perilaku inhalasi.

Penggunaan *self management* sebagai alternatif pemecahan masalah telah diteliti sebelumnya oleh Nisa dkk (2013) dengan judul pengaruh teknik *self management* dapat mengurangi perilaku prokratinasi akademik. Pada penelitian ini seluruh responden yang diberikan konseling teknik *self management* memutuskan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi. Selanjutnya, hasil penelitian Retnowulan dan Warsito (2013) menjelaskan tentang strategi *self management* dapat mengurangi kenakalan remaja korban *broken home*. Melalui penggunaan *self management*, kenakalan remaja dapat diturunkan secara signifikan.

Kedua jenis penelitian tersebut memiliki persamaan dengan objek penelitian penulis di mana penulis menginginkan adanya perubahan tingkah laku melalui pengelolaan diri. Adanya *self management* membuat siswa belajar membuat perilaku yang adptif melalui mengelola diri dan pengaturan lingkungannya

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Perilaku Ngelem

Penyalahgunaan dalam penggunaan narkoba adalah pemakain obat-obatan atau zat-zat berbahaya dengan tujuan bukan untuk pengobatan dan penelitian serta digunakan tanpa mengikuti aturan atau dosis yang benar. Dalam kondisi yang cukup wajar/sesuai dosis yang dianjurkan dalam dunia kedokteran saja maka penggunaan narkoba secara terus-menerus akan mengakibatkan ketergantungan, depedensi, adiksi atau kecanduan. Salah satu penyalahgunaan narkoba yaitu *ngelem*.

Perilaku *ngelem* adalah perilaku atau tindakan seseorang untuk menghirup aroma dari bahan lem yang biasanya digunakan untuk menempel ban

sepeda (lem fox) atau lem untuk merekatkan bahan kayu (lem kayu) (Kasim, 2013).

Lem Aibon adalah lem serbaguna, untuk merekatkan berbagai alat atau barang. Lem ini berguna untuk merekatkan barang dari bahan kulit binatang (tas, sepatu), plastik, kayu, kertas, aluminium, karet, tembaga, besi dan lain-lain. Jenis lem ini sering disalahgunakan oleh anak-anak jalanan untuk membuat mereka mabuk karena lem ini termasuk kategori zat adiktif yang berbahaya (Kasim, 2013).

Zat yang ada dalam lem Aibon adalah zat kimia yang bisa merusak sel-sel otak dan membuat kita menjadi tidak normal, sakit bahkan bisa meninggal. Salah satu zat yang terdapat di dalam lem aibon adalah *Lysergic Acid Diethylamide (LSD)*. *Lysergic acid diethylamide (LSD)* adalah halusinogen yang paling terkenal. Ini adalah narkoba sintetis yang disarikan dari jamur kering (dikenal sebagai *ergot*) yang tumbuh pada rumput gandum. *LSD* adalah cairan tawar, yang tidak berwarna dan tidak berbau yang sering diserap ke dalam zat yang cocok seperti kertas pengisap dan gula blok, atau dapat dipadukan dalam tablet, kapsul atau kadang-kadang gula-gula.

Penyalahgunaan narkoba kalau dilanjutkan terus akan mengakibatkan ketergantungan. Setelah itu akan mengakibatkan gangguan kesehatan jasmani dan rohani. Lebih jauh lagi bisa membuat kematian yang sia-sia. Penyalagunaan narkoba bukan suatu kejadian sederhana bersifat mandiri, melainkan merupakan akibat dari faktor individu dan lingkungan yang secara kebetulan terjalin menjadi suatu fenomena yang sangat merugikan semua pihak yang terkait. Ciri-ciri pecandu narkoba secara psikologis menurut Buku Pedoman Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba bagi Remaja (2011) adalah sebagai berikut:

- 1) Ciri Kognitif: terjadi disorientasi, curiga yang berlebih atau paranoid, tidak bisa membedakan mana yang baik dan buruk, ilusi dan halusinasi, kesehatan persepsi, tidak realistis.
- 2) Ciri Afektif: selalu gelisah, mudah marah, selalu murung, timbul kepanikan yang tidak terkendali.
- 3) Ciri Kosasi : hilang nafsu makan, santai, lamban malas bekerja, malas belajar, apati atau hiperaktif, agresif, tidak bergairah, dan hilang semangat hidup.

BNN (2017) menjelaskan bahwa efek dari menghirup gas ini antara lain: 1) *Dissociative* / sukar membedakan antara yang nyata dan yang tidak seperti dalam mimpi, 2) *Euphoria* / rasa senang berlebih, 3) Halusinasi ringan, 4) Distorsi pada

pendengaran dan 5) Hilangnya rasa sakit. Selain dampak psikis, menghirup lem juga dapat mempengaruhi mental dan perilaku anak yang merujuk pada kriminalitas seperti mencuri, memalak, bahkan berkelahi, hubungan sesama teman terkadang harmonis dan terkadang tidak harmonis, bahkan juga adanya hiburan tersendiri buat mereka seperti merokok, minum-minuman keras, menghidupkan musik Dj, nyanyi-nyanyi dan main gitar. Hal tersebut yang melanggar norma-norma yang ada dimasyarakat. Adapun dampak sosial menurut Anggreni (2015) yaitu gangguan mental, anti-sosial, asusila, dikucilkan oleh lingkungan, merepotkan dan menjadi beban keluarga, Pendidikan menjadi terganggu dan masa depan suram

2.2. Teknik *Self Management*

Pada dasarnya *self management* adalah sebuah terminologi psikologis untuk menggambarkan proses pencapaian otonomi diri. Menurut Wong (2009), *self-management* adalah kemampuan untuk menggunakan strategi agar mampu berhadapan secara konstruktif dan efektif dengan variabel-variabel yang mempengaruhi kualitas dari kehidupan personal. Kemampuan ini mencakup manajemen waktu, motivasi, penyusunan tujuan, manajemen stress, konsentrasi, dan manajemen prokastinasi.

Sementara itu, Komalasari, dkk, (2016) mengemukakan pengelolaan diri (*Self Management*) adalah prosedur dimana individu mengatur dirinya sendiri. Selanjutnya Cormier (Nursalim, 2005:147) mengemukakan bahwa "*Self Management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan satu strategi atau kombinasi strategi. Lebih lanjut, Skinner (Raymond, 2012) menjelaskan manajemen diri melibatkan adanya perilaku pengendali dan perilaku yang terkendali. Dalam perilaku pengendali melibatkan penerapan strategi pengelolaan diri dimana anteseden dan konsekuensi dari perilaku terget atau perilaku alternatif yang akan dimodifikasi.

Senada dengan pernyataan di atas, Woolfolk (2004) menjelaskan bahwa *self management* adalah manajemen dari perilaku sendiri dan pengambilan tanggungjawab atas tindakan sendiri, serta penggunaan prinsip-prinsip belajar perilaku untuk mengubah perilaku. Pelajar membuat pilihan dan berhadapan dengan konsekuensi, menyusun tujuan dan prioritas, memajemen waktu, berkolaborasi dalam proses belajar, dan membangun hubungan

yang dapat dipercaya dengan guru dan teman sekelas yang dapat dipercaya.

Cormier & Cormier (Nursalim, 2005), menjelaskan prosedur aplikasi dalam melakukan teknik Manajemen diri (*self management*) yaitu:

- 1) Melakukan pemantauan diri dan pengamatan
Memantau kegiatan sehari-hari perilaku apa saja yang telah kita amati. Melakukan pengamatan dengan cara misalnya mencatat perilaku-perilaku yang ingin diubah, perilaku-perilaku yang ingin ditingkatkan.
- 2) Mengimplementasikan strategi pengendalian diri
Pengendalian diri dalam hal ini beberapa perencanaan, Perencanaan lingkungan melibatkan modifikasi keadaan yang mendahului atau menimbulkan suatu tingkah laku. melalui perencanaan lingkungan seseorang akan belajar mengenali dan memodifikasi tingkah laku. Perencanaan lingkungan ini mencakup lingkungan keluarga konseli, lingkungan sekolah dan lingkungan kegiatan. Misalnya dengan, memikirkan kompensasi-kompensasi yang akan dilakukan jika tidak berhasil menjalankan strategi awal, meminta tolong kepada orang tua, teman, guru untuk selalu membantu konseli dalam menjalankan strategi perubahan tingkah laku yang ia jalankan.
- 3) Pemrograman seperti, kelola internal (*self reinforcement*, kritik diri), konsekuensi eksternal (kontrak pribadi dan pemberian hak-hak istimewa pada diri).
Menurut Thoresen dan Mahoney (Nursalim, 2005) perilaku pemrograman adalah konsekuensi mengubah perilaku bukannya suatu peristiwa yang mendahului perilaku. Thoresen dan Mahoney mengutip contoh perilaku pemrograman sebagai konsekuensi perilaku internal adalah penggunaan pujian diri, mengkritik diri dan memberikan kesan senang atau tidak senang terhadap citra mental. Sedangkan sebagai konsekuensi perilaku eksternal adalah mencakup kontak pribadi misalnya, (jika saya melakukan..., maka saya akan mendapatkan...), dan pemberian token ekonomi. Hal ini akan sangat efektif dalam membantu konseli untuk melakukan perubahan perilaku dan mempertahankannya.

3. METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan eksperimen yang bersifat kuantitatif. Penelitian ini digunakan disini adalah *quasy experimental desgings* dengan membandingkan tingkat perilaku inhalasi yang telah diberikan penanganan menggunakan teknik *Self management* dengan tingkat perilaku inhalasi pada siswa yang tidak diberikan penanganan dengan teknik *Self management* pada kelompok penelitian

3.2. Variabel dan Desain Penelitian

Variabel penelitian terdiri dari variabel dependen yaitu perilaku inhalasi dan variabel independen yaitu teknik *self management*. Desain eksperimen yang digunakan adalah *nonequivalent control group design*.

3.3. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Maros tahun ajaran 2018/2019 yang teridentifikasi memiliki kecenderungan perilaku inhalasi sebanyak 20 orang

Teknik penarikan sampel yang digunakan yaitu sampling jenuh, dimana pengambilan sampel dari jumlah populasi dilakukan dengan mengambil jumlah keseluruhan populasi kemudian dibagi menjadi dua kelompok dengan masing-masing 10 orang per kelompok

3.4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah berupa angket, observasi (pengamatan) dan dokumentasi.

3.5. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah berupa analisis deskriptif dan analisis inferensial menggunakan uji t.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Perilaku Inhalasi

4.1.1 Kelompok Eksperimen

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat perilaku inhalasi pada siswa di SMP Negeri 1 Maros Kabupaten Maros. Tingkat perilaku inhalasi pada

siswa diperoleh melalui penyebaran skala di kelas VIII

Tingkat perilaku inhalasi pada kelompok eksperimen diperoleh berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada hari Selasa, tanggal 30 April 2019 dan *posttest* pada hari Selasa tanggal 28 Mei 2019 terhadap 10 siswa di SMP Negeri 1 Maros Kabupaten Maros. Berikut ini disajikan data tingkat perilaku inhalasi pada siswa di SMP Negeri 1 Maros hasil *pretest* dan *posttest* yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan berdasarkan data penelitian pada daftar lampiran.

Tabel 4.1. Data Perilaku inhalasi di SMP Negeri 1 Maros Kelompok Eksperimen *Pretest* dan *Posttest*

Interval	Perilaku inhalasi	Kelompok Penelitian			
		Eksperimen			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	F	%
Sangat Tinggi	102-120	4	40	0	0
Tinggi	84-101	6	60	0	0
Sedang	66-83	0	0	2	20
Rendah	48-65	0	0	5	50
Sangat rendah	30-47	0	0	3	30
Jumlah		10	10	10	100
				0	

Sumber : Hasil angket kelompok eksperimen

Data di atas menjelaskan bahwa gambaran umum tentang perilaku inhalasi pada siswa di SMP Negeri 1 Maros untuk kelompok eksperimen. Pada saat *pretest*, tidak ada responden atau 0 persen siswa yang memiliki kecenderungan narsistik di media sosial pada kategori sangat rendah atau berada pada interval 30-47, kategori rendah atau berada pada interval 48-65 dan ketegori sedang atau berada pada interval 66-83. Terdapat 6 (enam) responden atau 60 (enam puluh) persen responden berada pada kategori tinggi atau interval 84-101. Terdapat 4 (empat) responden atau 40 (sepuluh) persen yang berada pada kategori sangat tinggi yang berada pada interval 102-120. Tinggnya perilaku inhalasi pada siswa ditandai dengan membawa lem di dalam tas dan menggunakan lem di belakang kelas ataupun didalam kelas sehingga menimbulkan efek halusinasi pada siswa. Siswa yang menggunakan lem tersebut menyebabkan mata sayup, linglung ketika ditanya, memberikan jawaban yang ngawur dan berhalusinasi. Sementara itu, dalam kontak social siswa cenderung menghindari kontak mata langsung, melamun, atau

linglung, berbohong atau manipulasi keadaan, kurang disiplin dan suka membolos, mengabaikan kegiatan ibadah dan menarik diri dari aktivitas keluarga dan sering mengurung diri di kamar/tempat-tempat tertutup.

Hasil berbeda didapatkan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self management*, tingkat perilaku inhalasi pada siswa mengalami penurunan. Terdapat 2 (dua) responden atau 20 (dua puluh) persen responden yang berada pada kategori sedang atau berada pada interval 66-83, terdapat 5 (lima) responden atau 50 (lima puluh) persen responden yang berada pada kategori rendah atau berada pada interval 48-65, dan 3 (tiga) responden atau 30 (tiga puluh) persen berada pada kategori sangat rendah dengan interval antara 30-47. Tidak ada responden yang berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Data ini mengartikan bahwa responden dominan berada pada kategori rendah setelah diberikan perlakuan dengan teknik *self management*. Data tersebut menunjukkan penurunan tingkat perilaku inhalasi pada siswa seperti pengurangan penggunaan lem.

Hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen dapat dilihat pada daftar lampiran.

Tabel 4.2. Kecenderungan Umum Perilaku Inhalasi

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
<i>Pretest</i>	Eksperimen	100,8	84 – 101	Tinggi
<i>Posttest</i>	Eksperimen	56,8	48-65	Rendah

Sumber: Hasil *pretest* dan *posttest*

Tabel di atas menunjukkan gambaran umum tentang tingkat kecenderungan naristik di media sosial untuk kelompok eksperimen berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *pretest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori tinggi. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa teknik *self management*, sebanyak 3 kali pertemuan dan dilakukan kembali penghitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori rendah.

4.1.2. Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada hari Selasa, tanggal 30 April 2019 dan *posttest* pada hari Selasa tanggal 28 Mei 2019 terhadap kelompok kontrol maka didapatkan hasil data yang berbeda dengan kelompok eksperimen. Perbedaan data ini dapat dilihat pada table berikut yang

disajikan data dalam bentuk table distribusi frekuensi dan persentase sebagai berikut:

Tabel 4.3. Data Tingkat Perilaku inhalasi pada Siswa di SMP Negeri 1 Maros kelompok Kontrol *Pretest* dan *Posttest*

Interval	Perilaku inhalasi	Kelompok Penelitian Kontrol			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		f	%	f	%
Sangat Tinggi	102-120	3	30	2	20
Tinggi	84-101	7	70	6	60
Sedang	66-83	0	0	2	20
Rendah	48-65	0	0	0	0
Sangat rendah	30-47	0	0	0	0
Jumlah		10	100	10	100

Sumber : Hasil angket kelompok kontrol

Data di atas menjelaskan bahwa gambaran umum tentang perilaku inhalasi pada siswa di SMP Negeri 1 Maros untuk kelompok kontrol. Pada saat *pretest*, tidak ada responden atau 0 persen pada kategori sedang, rendah, dan sangat rendah. Terdapat 3 (tiga) responden atau 30 (tiga puluh) persen berada pada kategori sangat tinggi atau berada pada interval 102-120. Kemudian, terdapat 7 (tujuh) responden atau 70 (tujuh puluh) persen berada pada kategori tinggi atau pada interval 84-101. Tingginya perilaku inhalasi pada siswa ditandai dengan membawa lem di dalam tas dan menggunakan lem di belakang kelas ataupun didalam kelas sehingga menimbulkan efek halusinasi pada siswa. Siswa yang menggunakan lem tersebut menyebabkan mata sayup, linglung ketika ditanya, memberikan jawaban yang ngawur dan berhalusinasi. Sementara itu, dalam kontak social siswa cenderung menghindari kontak mata langsung, melamun, atau linglung, berbohong atau manipulasi keadaan, kurang disiplin dan suka membolos, mengabaikan kegiatan ibadah dan menarik diri dari aktivitas keluarga dan sering mengurung diri di kamar/tempat-tempat tertutup.

Kondisi tersebut menunjukkan perubahan yang tidak berarti pada saat *posttest*. Pada saat *posttest*, tidak ada responden atau 0 persen pada kategori rendah dan sangat rendah. Terdapat 6 (enam) responden atau 60 (enam puluh) persen berada pada kategori tinggi atau berada pada interval 84-101. Kemudian, terdapat 2 (dua) responden atau 20 (dua puluh) persen berada pada kategori sangat tinggi atau pada interval 102-120. Hal tersebut menunjukkan

bahwa tidak ada perubahan yang berarti pada perilaku inhalasi kelompok kontrol.

Hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok kontrol dapat dilihat pada daftar lampiran.

Tabel 4.4. Kecenderungan Umum Perilaku Inhalasi

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
<i>Pretest</i>	Kontrol	96,3	84-101	Tinggi
<i>Posttest</i>	Kontrol	91,3	84-101	Tinggi

Sumber: Hasil *pretest* dan *posttest*

Tabel di atas menunjukkan gambaran umum tentang tingkat perilaku inhalasi untuk kelompok kontrol berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa teknik *self management* melainkan diberikan layanan informasi dan dilakukan kembali penghitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok kontrol tetap berada dalam kategori tinggi

4.2. Gambaran Pelaksanaan *Self Management*

Pelaksanaan *Self Management* dilaksanakan dengan langkah sebagai berikut

1.) Tahap Menspesifikkan Masalah dan Menetapkan Tujuan

Tahapan menspesifikkan masalah dan menetapkan tujuan dilaksanakan pada tanggal 17 Mei 2019. Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu memperjelas penyebab perilaku dan tujuan pencapaiannya. Konselor juga memberikan *ice breaking* berupa tebak nama kepada konseli agar tidak tegang mengikuti kegiatan dan berpindah ke sesi pelaksanaan dengan membentuk kelompok. Sebelum melaksanakan *self management*, konselor menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya lalu membahas suasana yang terjadi dan meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.

Pada pelaksanaan menspesifikkan masalah dan menetapkan tujuan terdiri dari tiga sesi yaitu sesi persiapan (*the warm-up*), perlakuan (*treatment*) dan evaluasi. Pada sesi persiapan, konselor memberikan uraian singkat mengenai menspesifikkan masalah dan menetapkan tujuan. Setelah itu, pemimpin kelompok mewawancarai anggota kelompok secara singkat mengenai situasi kelompok. Ketika anggota kelompok memberi respon pertanyaan tersebut, pembicaraan selanjutnya dapat diteruskan untuk menciptakan keakraban kelompok. Setelah itu, anggota kelompok membentuk kelompok kecil untuk membicarakan masalah perilaku inhalasi yang mereka alami.

Sesi selanjutnya yakni perlakuan (*treatment*), kegiatan ini dimulai dari pembagian Lembar Kerja Siswa (LKS). Setelah itu, konselor meminta kepada konseli untuk mengemukakan tujuannya masing-masing terkait dengan pengentasan perilaku inhalasi. Tujuan yang dimaksud disini adalah tujuan konseli dalam mengurangi perilaku inhalasi. Setelah itu, konselor mengintriksikan kepada konseli untuk menuliskan tujuan yang telah dikemukakannya ke dalam lembar kerja yang sebelumnya telah dibagikan. Selain itu, perilaku-perilaku yang spesifik agar tercapainya tujuan utama juga dicantumkan agar memudahkan dalam meraih tujuan konseli.

Pada sesi evaluasi, masing-masing anggota kelompok diminta untuk memberikan saran, pendapat, dan tanggapan dengan tujuan untuk mengevaluasi kegiatan ini. Konselor meminta kepada konseli untuk membawa pulang LKS dan disimpan dengan sebaik-baiknya karena akan digunakan dalam pertemuan yang akan datang.

Hasil yang diperoleh yaitu konseli mampu menspesifikkan masalah inhalasi yang ingin diubah. Konseli juga dapat membedakan perilaku inhalasi beserta bentuk dan jenisnya.

2.) Tahap Komitmen untuk berubah

Sesi ini dilakukan dengan kegiatan dimana konselor meminta konseli untuk mengemukakan manfaat yang akan diterimanya setelah melakukan perubahan perilaku nantinya. Konseli kemudian diinstruksikan untuk merangkum dan mencatat manfaat-manfaat tersebut ke Lembar Kerja Siswa (LKS) yang telah dibagikan pada pertemuan sebelumnya. Selanjutnya, konselor meminta kepada konseli untuk menyatakan kepada publik tentang perubahan perilakunya dengan mengajukan beberapa orang sebagai saksi komitmen perubahan diri konseli. Pernyataan ini dibuat dalam bentuk lembar kontrak perilaku. Konselor juga meminta kepada konseli untuk melakukan setting lingkungan dengan menempelkan kata-kata motivasi di dinding kamar atau tempat yang mudah dilihat oleh konseli. Setting lingkungan ini berfungsi sebagai pengingat akan komitmen yang telah disepakati oleh konseli

Pada sesi evaluasi, masing-masing anggota kelompok diminta untuk memberikan saran, pendapat, dan tanggapan dengan tujuan untuk mengevaluasi seberapa efektif akan keberhasilan dalam kegiatan ini

Pada tahap ini, masing-masing konseli membuat komitmen untuk mengubah perilaku inhalasinya.

Konseli membuat komitmen dengan menuliskan dalam selembar kertas

3.) Mengambil Data dan Menilai Penyebab Masalah

Kegiatan ini dimulai dimana konselor meminta konseli untuk menguraikan penyebab-penyebab sehingga ia memiliki perilaku inhalasi. Konselor bertanya tentang kapan ia menghisap lem, bagaimana ia menghisap lem dan dimana perilaku tersebut muncul. Konselor kemudian menginstruksikan konseli untuk mencatat di lembar kerja siswa yang telah disediakan

Setelah mengambil data dan menilai penyebab masalah selesai, konselor melakukan evaluasi. Pada sesi evaluasi, masing-masing anggota kelompok diminta untuk memberikan saran, pendapat, dan tanggapan dengan tujuan untuk mengevaluasi seberapa efektif kegiatan ini dalam menggali data dan penyebab perilaku inhalasi konseli.

Hasil yang diperoleh pada pertemuan ini yaitu konseli mampu mengeksplorasi penyebab perilaku inhalasi. Selain itu, siswa juga mampu menilai perilaku inhalasi yang berasal dari dalam dan luar dirinya

4.) Merancang dan Mengimplementasikan Rencana Penanganan

Kegiatan ini dimulai dengan konselor menawarkan beberapa alternatif solusi terkait dengan perilaku inhalasi konseli. Tawaran solusi tersebut merujuk pada penyebab perilaku inhalasi siswa. Konselor dan konseli berdiskusi mengenai rancangan program yang dibuat. Untuk inhalasi yang diakibatkan oleh keterlambatan masuk sekolah, konselor menawarkan modeling, manajemen waktu, dan menata lingkungan di rumah. Sedangkan untuk inhalasi yang diakibatkan oleh ajakan teman-temannya, konselor menawarkan pengendalian diri, intruksi, modeling dan penataan lingkungan. Setelah itu, konseli dipersilahkan untuk memilih salah satu atau mengkombinasikan alternatif tersebut dalam bentuk rancangan program yang akan dijalankan dalam kehidupan sehari-harinya. Setelah program telah dibuat, konselor meminta untuk mengimplementasikannya ketika berada di rumah dan sekolah.

Hasil yang diperoleh pada pertemuan ini yaitu konseli mampu merancang tindakan untuk dirinya sendiri berdasarkan penyebab-penyebab yang berpengaruh langsung terhadap perilaku inhalasinya. Rencana yang diprogramkan oleh konseli merupakan

hasil diskusi antara konselor dan konseli tentang tindakan yang paling mudah dilakukan oleh konseli.

5.) Mencegah Kembalinya Perilaku Bermasalah dan Membuat Pencapaian Tujuan Bertahan Lama

Kegiatan ini dimulai dari diskusi antara konselor dan konseli dalam membuat *reward* dan *punishment* pada perilaku yang dilaksanakan oleh konseli. *Reward* diberikan jika konseli berhasil mempertahankan perilaku yang telah ditetapkan pada rancangan program sebelumnya sedangkan *punishment* diberikan jika konseli melanggar perilaku yang telah ditetapkan. *Reinforcement* yang telah disepakati kemudian dimasukkan ke Lembar Kerja Siswa.

Setelah mencegah kembalinya perilaku bermasalah dan membuat pencapaian tujuan bertahan lama selesai, konselor berpindah ke sesi diskusi, dimana konseli mengemukakan pendapat dan kesan-kesannya. Para anggota kelompok diminta untuk memberi tanggapan dan kesan terhadap mencegah kembalinya perilaku bermasalah dan membuat pencapaian tujuan bertahan lama yang telah dilaksanakan.

Pada sesi evaluasi, masing-masing anggota kelompok diminta untuk memberikan saran, pendapat, dan tanggapan dengan tujuan untuk mengevaluasi seberapa efektif akan keberhasilan mencegah kembalinya perilaku bermasalah dan membuat pencapaian tujuan bertahan lama dalam kehidupan sehari-hari

Pada pertemuan ini, konseli telah mampu membuat kontrak perilaku dengan tujuan agar perilakunya bertahan lama. Kontrak yang dibuat melibatkan teman dan guru

Selanjutnya hasil observasi yang dilakukan pada saat pelaksanaan teknik *self management* sebanyak tujuh kali tahapan diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4.5 Data Partisipasi Siswa dalam Teknik Self management.

Persentase	Kriteria	Pertemuan						
		I	II	III	IV	V	VI	VII
80%-100%	ST	10	10	10	10	10	10	10
60%-79%	T	-	-	-	-	-	-	-
40%-59%	S	-	-	-	-	-	-	-
20%-39%	R	-	-	-	-	-	-	-
0%-19%	SR	-	-	-	-	-	-	-
Jumlah		10	10	10	10	10	10	10

Sumber: Hasil Observasi

4.3. Uji Hipotesis

Penerapan teknik *self management* untuk menurunkan perilaku inhalasi pada siswa di SMP Negeri 1 Maros Kabupaten Maros dilakukan dengan pengujian hipotesis melalui uji *t*. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu teknik *self management* dapat menurunkan perilaku inhalasi konseli kelas VIII di SMP Negeri 1 Maros Kabupaten Maros. Sebelum mengetahui pengaruh tersebut maka harus diubah hipotesisnya menjadi hipotesis nihil (H_0) yaitu: "teknik *self management* tidak dapat menurunkan perilaku inhalasi konseli kelas VIII di SMP Negeri 1 Maros Kabupaten Maros". Adapun kriteria pengujiannya adalah tolak H_0 jika nilai sig < 0,05.

Berikut disajikan data tingkat perilaku inhalasi pada saat *pretest* dan *posttest* sebagai berikut:

Tabel 4.6. Uji hipotesis

Kelompok Penelitian	Rata-rata (Mean)			t	Sig	Ket
	Pre	Post	Gain			
E	100,8	56,8	44	19,657	,000	H0 ditolak
K	96,3	91,3	5			

Sumber: Hasil Pengolahan SPSS 24 for windows

Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan SPSS 24,00 for windows (*uji t-test*) diperoleh nilai Sig (2-Tailed) = 0.000 dengan taraf signifikansi sebesar 5% atau 0,05. Kriteria hipotesis yang diajukan pada hipotesis nihil yaitu tolak H_0 jika nilai sig lebih kecil dari nilai α yaitu 0,05. Berdasarkan asumsi tersebut maka dibuat kriteria yaitu signifikansi ($0,000 < \alpha (0,05)$). Dengan demikian, maka nilai sig yang diperoleh lebih kecil dari nilai α , maka hipotesis nihil (H_0) dinyatakan di tolak dan sebagai konsekuensinya maka hipotesis alternative (H_1) dinyatakan diterima. Dengan demikian, menunjukkan bahwa teknik *self management* signifikan menurunkan perilaku inhalasi.

4.4. Pembahasan

Bagian ini memaparkan hasil penelitian berdasarkan deskripsi variabel, dan pengujian hipotesis. Pembahasan hasil penelitian ini dikembangkan dari temuan-temuan penelitian yang selanjutnya dihubungkan dengan pokok yang dituangkan dalam latar belakang masalah disertai dengan landasan teori yang relevan.

1.) Gambaran Perilaku inhalasi Siswa Siswa

Perilaku menyimpang yang saat ini populer di kalangan anak remaja adalah ngelem, yang secara inhalen berarti menghirup lem dengan maksud untuk

mendapat sensasi "high" atau mabuk. Dikatakan populer karena hampir di tiap sudut kota ataupun jalanan umum mudah didapatkan anak yang menghirup lem. Selain itu, bahan untuk mabuk inhalen sangat mudah didapatkan karena banyak terdapat di produk-produk seperti bensin, aseton untuk pembersih warna kuku, pengencer cat, dan lem aica aibon.

Badan Narkotika Nasional atau BNN (2017) menjelaskan zat yang terkandung dalam lem aibon dan sejenisnya bukan hanya dapat memabukkan dan merusak sel-sel saraf otak penggunaannya. Bahkan, jika digunakan dalam jangka waktu lama, dapat membuat penggunaannya tidak normal dan sakit hingga kemudian meninggal dunia. "Dalam lem Aibon terkandung zat *Lysergic Acid Diethylamide* atau LSD. Zat tersebut sejenis zat hirup yang sangat mudah ditemui di produk lem perekat. *Lysergic acid diethylamide* (LSD) merupakan zat *semisintetik psychedelik* dari family *ergoline*. LSD sensitif terhadap udara, sinar ultraviolet, dan klorine, terutama dalam bentuk *solutio*, dimana zat ini akan bertahan selama 1 tahun jika dijauhkan dari cahaya dan dijaga agar suhunya tetap berada dibawah temperature. LSD dapat didistribusi ke dalam tubuh secara *intramuskular* atau injeksi *intravena*. Dosis yang dapat menyebabkan efek psikoaktif pada manusia yaitu 20-30 mg (mikrogram).

Hasil *pretest* di SMP Negeri 1 Maros menunjukkan tingkat kecenderungan inhalasi siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori tinggi. Tingginya kecenderungan perilaku inhalasi pada siswa ditandai dengan perilaku yang ditunjukkan oleh siswa seperti membawa lem di dalam tas dan menggunakan lem di belakang kelas ataupun didalam kelas sehingga menimbulkan efek halusinasi pada siswa. Siswa yang menggunakan lem tersebut menyebabkan mata sayup, linglung ketika ditanya, memberikan jawaban yang ngawur dan berhalusinasi. Sementara itu, dalam kontak social siswa cenderung menghindari kontak mata langsung, melamun, atau linglung, berbohong atau manipulasi keadaan, kurang disiplin dan suka membolos, mengabaikan kegiatan ibadah dan menarik diri dari aktivitas keluarga dan sering mengurung diri di kamar/tempat-tempat tertutup.

Hasil *pretest* tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azriful (2016) Remaja yang menggunakan narkoba jenis lem (*inhalen*) ini biasanya akan merasakan nikmatnya menggunakan narkoba saat mendapatkan perasaan aman dan tenang dari

keramaian. Begitu pula dengan anak jalanan dalam melakukan aktivitas inhalasi (*ngelem*), mereka biasanya menghirup lem di tempat-tempat yang biasa dianggap aman dari mereka seperti di sudut-sudut emperan toko, dibawah jembatan, kuburan, rumah kosong dan tempat-tempat yang sepi yang dianggap aman bagi mereka untuk melakukan aktivitas inhalasi (*ngelem*)

Setelah penerapan teknik *self management* dilaksanakan, peneliti melakukan *posttest*. Hasil yang diperoleh pada kelompok eksperimen yaitu kecenderungan perilaku inhalasi konseli berkurang ke kategori rendah. Penurunan ini disebabkan karena *self management* telah mengajarkan kepada konseli untuk mengarahkan siswa dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan; dapat menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan; dapat mempertahankan keterampilannya sampai di luar sesi konseling; serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat. Teknik ini juga dianggap mampu untuk mengidentifikasi dan mengubah perilaku maladaptif. Bertambahnya jumlah responden pada kategori rendah pada saat *posttest* dikarenakan menurunnya jumlah responden sebelum perlakuan (*pretest*) yang umumnya berada pada kategori tinggi.

Hasil yang berbeda terjadi pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan yaitu teknik *self management*. Pada saat *pretest* tingkat perilaku inhalasi berada pada kategori tinggi yang ditandai dengan perilaku seperti membawa lem di dalam tas dan menggunakan lem di belakang kelas ataupun didalam kelas sehingga menimbulkan efek halusinasi pada siswa. Siswa yang menggunakan lem tersebut menyebabkan mata sayup, linglung ketika ditanya, memberikan jawaban yang ngawur dan berhalusinasi. Sementara itu, dalam kontak social siswa cenderung menghindari kontak mata langsung, melamun, atau linglung, berbohong atau manipulasi keadaan, kurang disiplin dan suka membolos, mengabaikan kegiatan ibadah dan menarik diri dari aktivitas keluarga dan sering mengurung diri di kamar/tempat-tempat tertutup. Pada saat *posttest*, tidak menunjukkan perubahan atau penurunan yang berarti, walaupun terdapat sebagian kecil responden yang mengalami perubahan nilai berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan. Konseli tetap berada pada kategori tinggi.

Analisis data peneliti pada kelompok control ditemukan bahwa perubahan hasil kuesioner ini terjadi karena beberapa faktor. Faktor pertama adalah

peneliti kurang menyadari pentingnya menjaga ketaatan penelitian selama dalam proses perlakuan. interaksi dan komunikasi antara anggota kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diluar waktu perlakuan membuka ruang untuk saling berbagi informasi dan pengalaman. Faktor kedua adalah ada responden kelompok kontrol yang dalam masa perlakuan belajar mengubah perilaku dan telah mempengaruhi hasil *posttest*.

Berdasarkan hasil tersebut tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kecenderungan perilaku inhalasi siswa di SMP Negeri 1 Maros pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan (*pretest*) berada pada kategori tinggi, tetapi setelah diberikan perlakuan (*posttest*) berupa teknik *self management* menurun kategori rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol, pada saat *pretest* berada pada kategori tinggi dan pada saat *posttest* tetap berada pada kategori tinggi.

2.) Pelaksanaan Teknik *Self management* di SMP Negeri 1 Maros

Setelah diadakan pengukuran awal mengenai perilaku inhalasi siswa, peneliti memberikan *treatment* atau metode yang dianggap mampu mengurangi masalah yang dihadapi siswa di SMP Negeri 1 Maros. Salah satu *treatment* yang dianggap tepat untuk mengurangi perilaku inhalasi adalah *self management*. Teknik ini merupakan suatu kegiatan untuk mengatur lingkungan yang di anut oleh diri sendiri. Individu yang meliputi kegiatan mengaktifkan pikiran, motivasi, dan tingkah laku yang di tujukan untuk mencapai tujuan tugas dan perkembangannya sebagai seorang siswa. *Self management* di maksudkan adalah siswa dapat merencanakan, mengatur dan mengelolah, serta mengontrol dirinya sendiri dalam melakukan suatu kegiatan atau kebiasaan terutaman kebiasaan perilaku inhalasi. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Komalasari (2014) yang mengemukakan bahwa *self management* merupakan suatu prosedur dimana individu mengatur dirinya sendiri. Kemampuan mengatur dan mengarahkan diri sendiri di harapkan dapat terbentuk dalam diri siswa terutama dalam menghentikan perilaku inhalasi.

Self-management merupakan suatu teknik yang mengarah kepada perilaku individu untuk membantu konseli dalam mengatur dan merubah perilaku ke arah yang lebih efektif melalui proses belajar tingkah laku baru. Dalam arti membuang respon-respon lama (tingkah laku bermasalah) terhadap pembentukan

respon-respon yang baru (yang menjadi tujuan konseling)

Tujuan dari *self management* yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain. Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Konselor mengarahkan konselinya dalam menentukan tujuan, sebaliknya konseli pun juga harus aktif dalam proses konseling. Setelah proses konseling *self-management* berakhir diharapkan siswa dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan; dapat menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan; dapat mempertahankan keterampilannya sampai di luar sesi konseling; serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.

Proses perlakuan dilakukan sebanyak tujuh kali perlakuan/pertemuan dan peneliti merujuk pada langkah-langkah bimbingan kelompok. Adapun tahapannya yaitu tahap pertama berupa *rational treatment*, yakni memberikan informasi mengenai perilaku inhalasi siswa. Tujuannya yaitu memberikan pemahaman masalah yang dialami oleh konseli. Selanjutnya konselor memperkuat konseli bahwa perilaku inhalasi dapat merugikan konseli dalam kehidupan pribadi dan sosialnya. Untuk menguji pemahaman konseli mengenai perilaku inhalasi, konselor mengajukan pertanyaan tentang contoh perilaku inhalasi kepada konseli. Pada tahap kedua yaitu menspesifikasikan masalah dan menetapkan tujuan. Tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu memperjelas penyebab pasti perilaku dan tujuan pasti pencapaiannya. Kegiatan ini dimulai dari pembagian Lembar Kerja Siswa (LKS). Setelah itu, konselor meminta kepada konseli untuk mengemukakan tujuannya masing-masing terkait dengan perilaku inhalasi. Tujuan yang dimaksud disini adalah tujuan konseli dalam mengurangi perilaku inhalasi. Setelah itu, konselor mengintriksikan kepada konseli untuk menuliskan tujuan yang telah dikemukakannya ke dalam lembar kerja yang sebelumnya telah dibagikan. Selain itu, perilaku-perilaku yang spesifik agar tercapainya tujuan utama juga dicantumkan agar memudahkan dalam meraih tujuan konseli.

Tahap yang ketiga yaitu membuat komitmen untuk berubah yang dilakukan melalui kegiatan dimana konselor meminta konseli untuk mengemukakan manfaat yang akan diterimanya setelah melakukan perubahan perilaku nantinya. Konseli kemudian diinstruksikan untuk merangkum

dan mencatat manfaat-manfaat tersebut ke Lembar Kerja Siswa (LKS) yang telah dibagikan pada pertemuan sebelumnya. Selanjutnya, konselor meminta kepada konseli untuk menyatakan kepada publik tentang perubahan perilakunya dengan mengajukan beberapa orang sebagai saksi komitmen perubahan diri konseli. Pernyataan ini dibuat dalam bentuk lembar kontrak perilaku. Konselor juga meminta kepada konseli untuk melakukan setting lingkungan dengan menempelkan kata-kata motivasi di dinding kamar atau tempat yang mudah dilihat oleh konseli. Setting lingkungan ini berfungsi sebagai pengingat akan komitmen yang telah disepakati oleh konseli. Selanjutnya tahap keempat yakni mengambil data dan menilai penyebab masalah bertujuan untuk mengetahui kemunculan perilaku bermasalah kapan, dimana dan seberapa sering ia muncul. Kegiatan ini dimulai dimana konselor meminta konseli untuk menguraikan penyebab-penyebab sehingga ia memiliki perilaku inhalasi. Konselor bertanya tentang kapan ia inhalasi, bagaimana ia inhalasi dan dimana perilaku tersebut muncul. Konselor kemudian menginstruksikan konseli untuk mencatat di lembar kerja siswa yang telah disediakan. Tahap kelima yaitu merancang dan mengimplementasikan rencana penanganan yang bertujuan untuk menetapkan program agar perilaku inhalasi siswa dapat teratasi. Kegiatan ini dimulai dimana konselor menawarkan beberapa alternatif solusi terkait dengan perilaku inhalasi konseli. Tawaran solusi tersebut merujuk pada penyebab perilaku inhalasi siswa. Konselor dan konseli berdiskusi mengenai rancangan program yang dibuat. Untuk inhalasi yang diakibatkan oleh keterlambatan masuk sekolah, konselor menawarkan modeling, manajemen waktu, dan menata lingkungan di rumah. Sedangkan untuk inhalasi yang diakibatkan oleh ajakan teman-temannya, konselor menawarkan pengendalian diri, intruksi, modeling dan penataan lingkungan. Setelah itu, konseli dipersilahkan untuk memilih salah satu atau mengkombinasikan alternatif tersebut dalam bentuk rancangan program yang akan dijalankan dalam kehidupan sehari-harinya. Setelah program telah dibuat, konselor meminta untuk mengimplementasikannya ketika berada di rumah dan sekolah

Pada tahap keenam yaitu mencegah kembalinya perilaku bermasalah dan membuat pencapaian tujuan bertahan lama. Kegiatan ini dimulai dari diskusi antara konselor dan konseli dalam membuat *reward* dan *punishment* pada perilaku yang dilaksanakan

oleh konseli. *Reward* diberikan jika konseli berhasil mempertahankan perilaku yang telah ditetapkan pada rancangan program sebelumnya sedangkan *punishment* diberikan jika konseli melanggar perilaku yang telah ditetapkan. *Reinforcement* yang telah disepakati kemudian dimasukkan ke Lembar Kerja Siswa. Tahap yang terakhir yaitu melakukan evaluasi. Tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu mengetahui perkembangan perilaku inhalasi siswa. Kegiatan ini dilakukan dengan mengadakan diskusi kelompok agar dapat membahas perubahan perilaku inhalasi siswa secara mendalam.

Kemudian dalam penerapan teknik *self management* ini, peneliti dibantu oleh guru pembimbing untuk mengobservasi setiap siswa yang telah memperoleh latihan/perlakuan teknik *self management*, kemudian mencatat atau memberi tanda cek pada pedoman observasi aspek-aspek yang muncul pada setiap siswa dalam proses pelaksanaan teknik *self management*. Berdasarkan penelusuran data yang diperoleh melalui observasi, setelah diberikan teknik *self management* terjadi penurunan kecenderungan inhalasi oleh siswa. Hal ini terlihat pada hasil analisis presentase individual dari 10 responden pada kelompok penelitian yang mengikuti kegiatan teknik *self management*. Pada pertemuan pertama, kedua dan ketiga, keempat, kelima keenam dan ketujuh secara umum partisipasi siswa berada pada kategori sangat tinggi. Perilaku-perilaku yang ditampakan oleh siswa yang teramati dari tujuh kali pertemuan menunjukkan bahwa siswa terlihat secara aktif dalam proses penerapan teknik *self management*.

3.) Penerapan Teknik *Self management* untuk Menurunkan Perilaku inhalasi Pada Siswa di SMP Negeri 1 Maros Kabupaten Maros

Analisis data menunjukkan adanya penurunan kategori pada kelompok yang diberikan perlakuan yaitu kelompok eksperimen dari kategori tinggi ke kategori rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan kategori atau dalam artian tetap.

Teknik *self management* merupakan turunan dari pendekatan perilaku behavioristik. Pada pemberian teknik *self management*, siswa belajar tentang teori belajar yang dirancang untuk membantu para siswa mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah tingkah laku yang lebih efektif, sering dipadukan dengan ganjar-diri (*self-reward*); belakangan sering pula dipertukarpakaian dengan

metode administrasi-diri, kendali-diri dan teknik regulasi-diri untuk menunjuk proses yang sama.

Self-management merupakan suatu kemampuan untuk mengatur berbagai unsur di dalam diri individu seperti pikiran, perasaan, dan perilaku, selain itu *self-management* juga bermanfaat untuk merapikan diri individu seperti pikiran, perasaan, perilaku individu dan juga lingkungan sekitarnya lebih memahami apa yang menjadi prioritas, tidak membedakan dirinya dengan orang lain. Menetapkan tujuan yang ingin dicapai dengan menyusun berbagai cara atau langkah demi mencapai apa yang menjadi harapan dan belajar mengontrol diri untuk merubah pikiran dan perilaku menjadi lebih baik dan efektif.

Oleh karena itu, teknik *self management* perlu diaplikasikan di sekolah-sekolah dalam rangka menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang terjadi pada siswa khususnya masalah tingginya perilaku inhalasi siswa, sehingga terwujudlah peserta didik yang mampu meraih keberhasilan di sekolah maupun di masyarakat karena adanya *self management* membuat siswa belajar membuat perilaku yang adaptif melalui mengelola diri dan pengaturan lingkungannya.

Selanjutnya, kondisi ini tergambar dengan jelas pada hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa penerapan teknik *self management* berpengaruh positif dalam menurunkan kecenderungan inhalasi siswa di SMP Negeri 1 Maros Kabupaten Maros. Indikator keberhasilan perlakuan ini juga terlihat dari lembar kerja yang dibagikan kepada konseli. Keberhasilan perlakuan juga ditentukan pada keaktifan konseli selama mengikuti proses teknik *self management*

Uji t menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara konseli yang mendapatkan perlakuan teknik *self management* dan yang tidak. Hipotesis nihil (H_0) dinyatakan ditolak dan menerima hipotesis kerja (H_1). Hasil ini mengarahkan pada kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara konseli yang menerima perlakuan teknik *self management* dan yang tidak menerima perlakuan dengan teknik *self management* terhadap kecenderungan inhalasi.

Pengaruh positif ini dapat diketahui dengan melihat perbedaan *mean score* kedua kelompok. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata nilai kelompok eksperimen memperoleh nilai tinggi kemudian menurun ke kategori sedang, yang diartikan sebagai perubahan berarti terhadap perilaku inhalasi siswa.

Hal yang berbeda dengan kelompok yang tidak mendapat perlakuan dengan teknik *self management* atau kelompok kontrol. Hasil analisisnya menunjukkan

bahwa nilainya tetap tinggi. Nilai tinggi ini diartikan tidak ada perubahan berarti terhadap perilaku inhalasi. Perbedaan tersebut akan semakin nampak dengan seringnya diberikan teknik *self management* sehingga membuat konseli semakin baik dalam mengatasi perilaku inhalasinya.

Efektifitas teknik *self management* di SMP Negeri 1 Maros Kabupaten Maros sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nisa dkk (2013) dengan judul pengaruh teknik *self management* dapat mengurangi perilaku prokratinasi akademik. Pada penelitian ini seluruh responden yang diberikan konseling teknik *self management* memutuskan untuk mengurangi perilaku prokratinasi. Selanjutnya, hasil penelitian Retnowulan dan Warsito (2013) menjelaskan tentang strategi *self management* dapat mengurangi kenakalan remaja korban *broken home*. Melalui penggunaan *self management*, kenakalan remaja dapat diturunkan secara signifikan..

Berdasarkan uraian proses ini, maka dapat dikatakan bahwa pelaksanaan teknik *self management* dapat menurunkan perilaku inhalasi konseli dan hal tersebut menjadi sebuah pengetahuan baru bagi layanan bimbingan konseling di sekolah untuk membantu mengatasi perilaku inhalasi konseli.

5. KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian yaitu (1) Tingkat perilaku inhalasi siswa saat *pretest* pada kelompok eksperimen dan kontrol berada pada kategori tinggi. Pada saat *posttest*, tingkat perilaku inhalasi siswa kelompok eksperimen mengalami perubahan ke kategori rendah dan pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori tinggi (2) Pelaksanaan teknik *self management* dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui tujuh tahapan yaitu *rational treatment*, menspesifikasikan masalah dan menetapkan tujuan, membuat komitmen untuk berubah, mengambil dan menilai penyebab-penyebab masalah, merancang dan mengimplentasikan rencana penanganan, serta mencegah kembalinya perilaku bermasalah, membuat pencapaian tujuan bertahan lama dan evaluasi. Pada saat pelaksanaan teknik *self management*, partisipasi siswa berada pada kategori tinggi. (3) Ada perbedaan tingkat perilaku inhalasi pada kelompok yang diberikan perlakuan dan pada kelompok yang tidak diberikan perlakuan berupa teknik *self management*. Artinya, penerapan teknik *self management* dapat mengurangi perilaku inhalasi siswa secara signifikan di SMP Negeri 1 Maros.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M dan Asrori, M. (2010). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta
- Anas, M dan Pandang, A. (2019). *Penelitian Kuantitatif dalam Bimbingan dan Konseling*. Makassar: UNM Press
- Anggreni, D., (2015). Dampak Bagi Pengguna Narkotika, Psikotropika Dan Zat Adiktif (Napza) Di Kelurahan Gunung Kelua Samarinda Ulu. *Jurnal Sosiatri-Sosiologi*, Vol. 03, Nomor 3
- Azriful., Ibrahim, I. A., Sulaiman, Y., (2016) Gambaran Pengguna Narkoba Inhalasi (*Ngelem*) Pada Anak Jalanan Di Kota Makassar. *Al-Sihah: Public Healt Science Journal*. Vol. 8, No 1
- Azwar, S. (2005). *Tes Prestasi Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Narkotika Nasional (2017). Inhalen. (online) Diakses pada tanggal 7 Desember 2018 dari <http://dedihumas.bnn.go.id/archives/section/informasi-narkoba>
- Buku Pedoman Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba bagi Remaja. (2011). Jakarta: BNN
- Chomariah, S., (2015). Perilaku Menghisap Lem Pada Anak Remaja (Studi Kasus Di Kota Pekanbaru). *Jurnal FISIP* Vol. 02 NO. 2
- Desmita. (2007). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Garry, M & Joseph, P. (2015). *Modifikasi Perilaku Makna dan Penerapannya*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Hall, C. S dan Lindzey, G., (2009) *Teori-teori dan Sifat Behavioristik*. Yogyakarta: Kanisus
- Herrhyanto, N., & Hamid, A. (2009). *Statistika Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Irianto, A. (2014). *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group
- Kartono, K., (2013). *Patologi Sosial 2. Kenakalan Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Kasim, M.F., (2013). Tinjauan Kriminologis Terhadap Penyalahgunaan “Lem Aibon” Oleh Anak Jalanan (Studi Kasus Di Kota Makassar Tahun 2012). *Jurnal tidak diterbitkan*. Universitas hasanuddin. Makassar
- Komalasari, G., Wahyuni, E., Karsih. (2014). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks
- Nisa, F. S., Muhari, Pratiwi, T.I., Cristiana, E. Penerapan Strategi *Self Management* untuk mengurangi perilaku Prokratinasi Akademik pada Pada siswa kelas VII E SMP Negeri 1 Sukomoro Nganjuk Tahun Ajaran 2012-2013. *Jurnal BK UNESA*. Vol. 01 edisi 2 tahun 2013, 36-42.
- Notoatmodjo, S., (2003). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: EGC
- Nursalim, M. (2005). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata
- Purwanta, E. (2005). *Modifikasi Perilaku*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Direktorat Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan dan Ketenagaan Perguruan Tinggi.
- Rahardjo, S & Gudnanto. (2013). *Pemahaman Individu Teknik Nontes*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Raymond A. (2012). *Human Resources Management*. Edisi 10. Jakarta: Salemba Empat
- Retnowulan, D, A dan Warsito, H. (2013). Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (*Self Management*) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban *Broken Home*. *Jurnal BK Unesa*. Vol 3 No 1

- Sarwono, S.W., (2014). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sitanggang., (2016). Perilaku Menyimpang Remaja Dalam Memanfaatkan Ruang Terbuka Hijau (Studi Kasus Taman Kota Tepian Mahakam Samarinda). *Pembangunan Sosial*, Vol. 04 No.04
- Ulfiah (2016). *Psikologi Keluarga*. Ghalia indonesia: Bogor.
- Siring, Abdullah dkk. 2012. *Pedoman Penulisan Skripsi Program SIFakultas Ilmu Pendidikan UNM*. Makassar: Fakultas Ilmu Pendidikan UNM
- Siregar, S. (2016). *Statistika Deskriptif Untuk Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sukardi, D K. (2002). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syamsu, L. N. (2011). *Psikologi Remaja*. Alfabeta: Bandung
- Windayanti, N., dkk (2015). Studi Retrospektif Penyalahgunaan Obat Pada Pasien Ketergantungan Obat Di Rumah Sakit Jiwa Sambang Lihum. *Jurnal Media Farmasi Vol 12 No.2*
- Wong, L. (2009). *Essential Study Skills(6thEd)*. USA : Houghton Mifflin Company
- Woolfolk, A. (2004). *Educational Psychology(9thEd)*. USA: Pearson Education, Inc
- Wulandari, C.M., Retnowati, D.A., & Handoyo, K.J., & Rosida. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyalahgunaan Napza Pada Masyarakat Di Kabupaten Jember. *Jurnal Farmasi Komunitas Vol. 2, No. 1*