

**PENGARUH KONSELING *ONLINE* MENGGUNAKAN  
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* TERHADAP PERILAKU  
MEROKOK SISWA DI SMA LABSCHOOL CIBUBUR**



Oleh:

**SHAVIRA NURLAILA ANGGRAINI**

**1715161201**

**SKRIPSI**

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan  
Gelar Sarjana Pendidikan**

**BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2020**

**PENGARUH KONSELING *ONLINE* MENGGUNAKAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* TERHADAP PERILAKU MEROKOK PADA SISWA DI SMA LABSCHOOL CIBUBUR**

(Penelitian Subjek Tunggal Siswa Kelas X SMA Labschool Cibubur)

(2020)

**Shavira Nurlaila Anggraini**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *self management* berbasis *online* untuk mengatasi perilaku merokok pada siswa SMA Labschool Cibubur. Penelitian ini menggunakan metode penelitian subjek tunggal dengan desain A-B. Subjek pada penelitian ini adalah seorang siswa laki-laki kelas X SMA Labschool Cibubur yang merupakan seorang perokok aktif dengan kategorisasi perokok ringan berdasarkan hasil kuisioner perilaku merokok. Pelaksanaan sesi konseling menggunakan teknik *self management* didukung dengan media serta teknologi berbasis *online* seperti penggunaan aplikasi LINE dan *google form*. Data yang diperoleh selama penelitian kemudian dianalisis dengan cara analisis dalam kondisi pada kondisi *baseline* (A) dan kondisi intervensi (B) serta dilakukan analisis antar kondisi *baseline* (A) dengan kondisi intervensi (B). Skor pada kondisi *baseline* cenderung mendatar dan skor pada kondisi intervensi cenderung meningkat. Penurunan skor perilaku merokok setelah pemberian intervensi pada dimensi frekuensi sebesar 0.28, dimensi intensitas 2.71, dan peningkatan pada dimensi durasi sebesar 2.14. Target perilaku dicapai oleh konseli selama 4 sesi.

Kata kunci: teknik *self management*, perilaku merokok, siswa SMA

**THE EFFECT OF ONLINE COUNSELING USING SELF MANAGEMENT  
TECHNIQUES ON SMOKING BEHAVIOR OF STUDENT AT SMA  
LABSCHOOL CIBUBUR**

*(Single Subject Research on Class X SMA Labschool Cibubur)*

(2020)

Shavira Nurlaila Anggraini

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of online-based self-management techniques to overcome smoking behavior in SMA Labschool Cibubur students. This study used a single subject research method with A-B design. The subject of this study was a male student of class X SMA Labschool Cibubur who is an active smoker with a light smoker categorization based on the results of the smoking behavior questionnaire. Implementation of counseling sessions using self-management techniques is supported by media and online-based technology such as the use of the LINE application and the Google form. The data obtained during the study were then analyzed by means of analysis in the baseline conditions (A) and the intervention conditions (B) and an analysis was carried out between the baseline conditions (A) and the intervention conditions (B). Scores in baseline conditions tend to be flat and scores in intervention conditions tend to increase. The decrease in the smoking behavior score after giving the intervention on the frequency dimension was 0.28, the intensity dimension was 2.71, and the increase in the duration dimension was 2.14. The target behavior were achieved by the counselee in 4 sessions.*

*Keywords: self-management techniques, smoking behavior, high school students*

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBINGAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN  
SIDANG SKRIPSI**

Judul : Pengaruh Konseling *Online* Menggunakan Teknik *Self Management* Terhadap perilaku Merokok pada Siswa SMA Labschool Cibubur

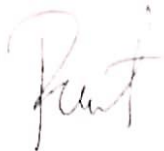
Nama Mahasiswa : Shavira Nurlaila Anggraini

Nomor Registrasi : 1715161201

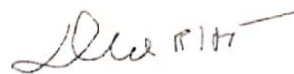
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal ujian : 21 Agustus 2020

Pembimbing I : \_\_\_\_\_ Pembimbing II : \_\_\_\_\_



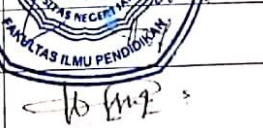
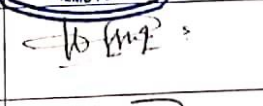
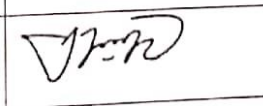


Dr. Ahmad Rifqy Ash-Shiddiqy, M.Pd.  
NIP. 198807312019031008



Dr. Dede Rahmat Hidayat  
NIP. 191704262001121002

**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sofia Hartati, M.Si (Penanggungjawab)*		
Dr. Anan Sutisna, M.Pd (Wakil Penanggungjawab)**		28-8-20
Dr. Happy Karlina M, M.Pd., Kons. (Ketua Penguji)***		27 Agustus 2020
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Anggota)****		26 Agustus 2020
Dr. herdi, M.Pd (Anggota)****		27 Agustus 2020

**Catatan :**

- \* : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- \*\* : Wakil Dekan I/ Wakil Penanggung Jawab
- \*\*\* : Ketua Penguji/dosen yang ditunjuk oleh Koordinator program studi
- \*\*\*\* : Dosen Penguji Selain Pembimbing dan Ketua Program Studi

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertandang tangan di bawah ini, Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Shavira Nurlaila Anggraini  
No. Registrasi : 1715161201  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**Pengaruh Konseling Online Menggunakan Teknik *Self-Management* Terhadap Perilaku Merokok Siswa di SMA Labscool Cibubur**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juni 2020 – Agustus 2020
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat orang lain atau bukan jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulisan orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan ini tidak benar.

Jakarta,  
Yang Membuat Pernyataan

  
Shavira Nurlaila Anggraini



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini,  
saya:

Nama : Shavira Nurlaila Anggraini

NIM : 1715161201

Fakultas/Prodi : FIP / Bimbingan dan Konseling

Alamat email : Shaviranurlailaa@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT  
Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya  
ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Konseling *Online* Menggunakan Teknik *Self Management* Terhadap Perilaku

---

Merokok Siswa di SMA Labschool Cibubur

---

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 3 September 2020

Penulis



( Shavira Nurlaila Aggraini)

## MOTTO

*"BE YOU, BE UNIQUE, BE CRAZY,  
YOU ARE BEAUTIFUL!"*  
-Chittaphon Leechaiyapornkul (Ten)

"Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada  
kemudahan"  
QS. Al Insyirah : 5

"Tetap dan teruslah menjadi orang yang baik kepada  
semua orang"  
-Citaphrrr

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA



## LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT, aku persembahkan karya tulis sederhana ini untuk:

1. Allah SWT, karena dengan izinnya aku bisa menyelesaikan penulisan skripsi ini
2. Kedua orangtua beserta kedua kakak, yang selalu percaya bahwa aku mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini, dan selalu mengapresiasi segala usaha yang aku lakukan, mereka selalu memberikan dukungan baik materil maupun non materil. Sekarang kedua orangtuaku sudah menyelesaikan kewajibannya untuk membiayai pendidikan ketiga anaknya
3. Teruntuk seluruh teman-teman BK A 2016, yang sudah banyak membantuku selama 4 tahun kuliah, bersama-sama kita merasa bahagia, sedih, lelah, hingga marah. Terimakasih sudah mau meladeni sikap aku yang pecicilan,
4. Kak Rahmania dan Kak Imam, yang telah membantuku untuk lebih memahami metodologi penelitian SSR
5. Serta, teruntuk 21 member boyband k-pop NCT dan Wayv, yang selalu menemani hari-hariku selama menulis skripsi, yang selalu membangkitkan *mood* aku ketika *down*, dan membuatku termotivasi untuk terus belajar hal-hal baru.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Allah SWT, karena rahmat-NYA peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul “Pengaruh Konseling *Online* Menggunakan Teknik *Self-Management* Terhadap Perilaku Merokok Siswa di SMA Labschool Cibubur”.

Penelitian ini akan membahas mengenai bagaimana pengaruh konseling *online* terhadap perilaku siswa menggunakan teknik *self management*. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini dapat terselesaikan bukan semata-mata hasil kerja keras peneliti sendiri, melainkan dukungan dari berbagai pihak yang ikut terlibat dalam penyusunan penelitian ini. Maka dari itu, peneliti ingin menyampaikan rasa terimakasih setinggi-tingginya kepada berbagai pihak, yaitu:

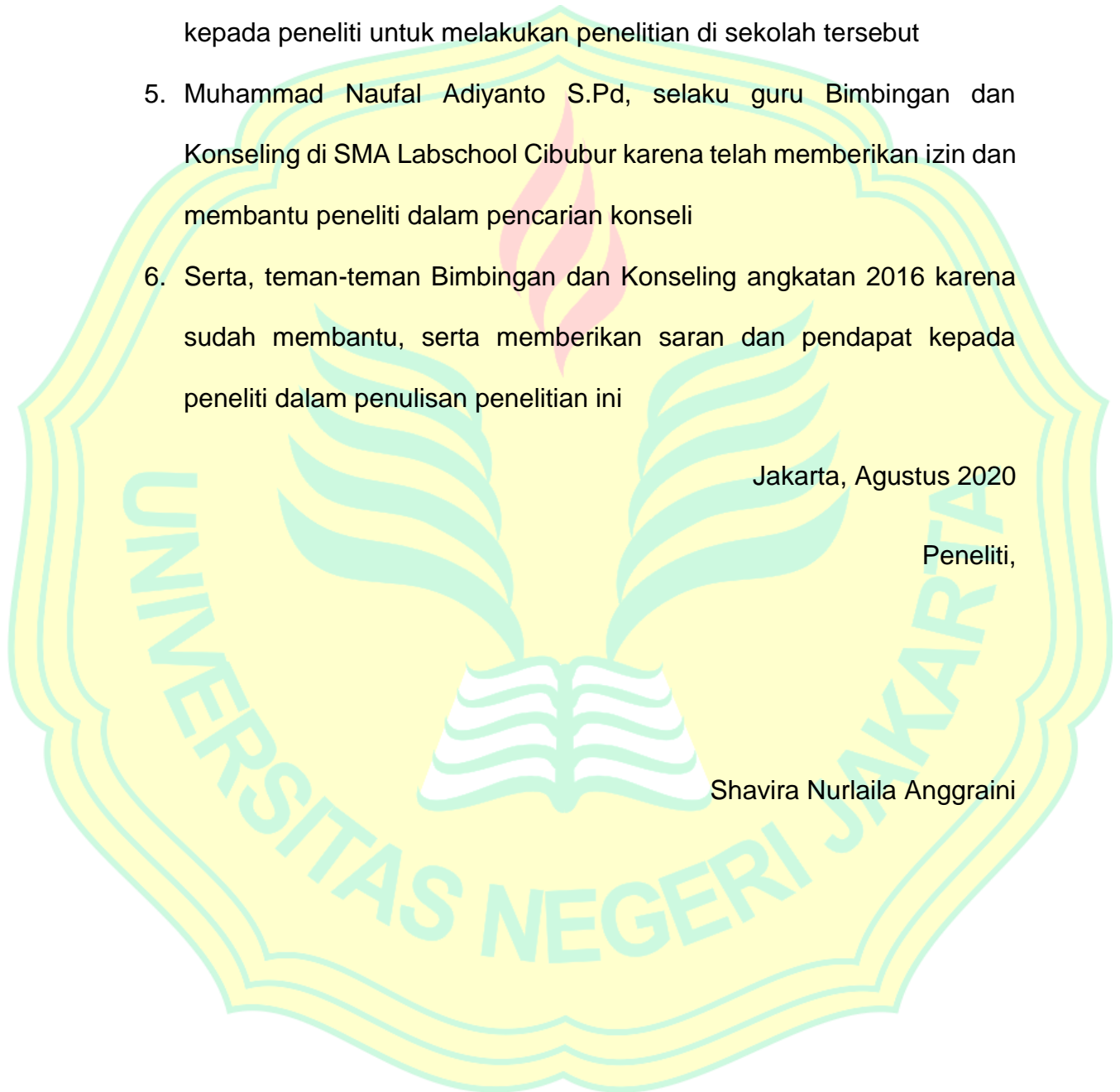
1. Dr. Ahmad Rifqy Ash-Shiddiqy, M.Pd. selaku dosen pembimbing karena beliau telah meluangkan waktu untuk membimbing, memeriksa, dan mengarahkan peneliti dalam menyusun proposal ini.
2. Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling karena turut memberikan bantuan serta masukan kepada peneliti dalam menyelesaikan proposal ini.
3. Dr. Ali Chudori, selaku kepala SMA Labschool Cibubur karena telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut

4. Ajeng Tika Lestari S.Pd, selaku koordinator guru Bimbingan dan Konseling di SMA Labschool Cibubur karena telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut
5. Muhammad Naufal Adiyanto S.Pd, selaku guru Bimbingan dan Konseling di SMA Labschool Cibubur karena telah memberikan izin dan membantu peneliti dalam pencarian konseli
6. Serta, teman-teman Bimbingan dan Konseling angkatan 2016 karena sudah membantu, serta memberikan saran dan pendapat kepada peneliti dalam penulisan penelitian ini

Jakarta, Agustus 2020

Peneliti,

Shavira Nurlaila Angraini



## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
ABSTRACT.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	3
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
MOTTO.....	7
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	8
KATA PENGANTAR .....	9
DAFTAR TABEL .....	13
DAFTAR GRAFIK.....	15
DAFTAR LAMPIRAN .....	16
BAB I PENDAHULUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Identifikasi Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Batasan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Kegunaan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II ACUAN TEORITIK.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Acuan Teoritik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Perilaku Merokok.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Konseling <i>Online</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Pendekatan Behavior .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Teknik <i>Self Management</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Hasil-hasil Penelitian yang Relevan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Kerangka Berpikir .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B.Tempat dan Waktu Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Metode dan Disain Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

D. Prosedur Pelaksanaan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Subjek atau Partisipan dalam Penelitian	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Teknik Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
G. Teknik Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
H. Peran dan Fungsi Peneliti dalam Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>defined.</b>	
A. Deskripsi dan Hasil Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Kegiatan Konseling Individu .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Teknik Analisi Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Analisis Dalam Kondisi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. analisis antar kondisi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Pembahasan Proses Konseling .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Asesmen.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Intervensi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Hasil dan Pembahasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Keterbatasan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>defined.</b>	
A. Kesimpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Implikasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Saran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

3.1 Waktu Penelitian.....	34
3.2 Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....	37
3.3 Tabulasi Kuisisioner Perilaku merokok konseli.....	40
3.4 Kategorisasi Perilaku Merokok.....	43
3.5 Kategorisasi Perilaku Merokok Perdimensi.....	44
4.1 Kategorisasi Perilaku Merokok.....	48
4.2 Kategorisasi Perilaku Merokok Perdimensi.....	49
4.3 Tabulasi Kuisisioner Perilaku Merokok Konseli .....	49
4.4 Hasil Wawancara Teori ABC.....	50
4.5 Hasil Wawancara Faktor Pendorong Konformitas.....	51
4.6 Hasil Wawancara Dasar Pembentuk Konformitas.....	53
4.7 Skor Perilaku Merokok Konseli Pada Kondisi <i>Baseline</i> .....	56
4.8 Penetapan Target, Upaya/Program, dan Reward.....	56
4.9 Skor Perilaku Merokok Konseli Pada Kondisi Intervensi Sesi ke-1.....	59
4.10 Skor Perilaku Merokok Konseli Pada Kondisi Intervensi Sesi ke-2.....	60
4.11 Skor Perilaku Merokok Konseli Pada Kondisi Intervensi Sesi ke-3.....	62
4.12 Skor Perilaku Merokok Konseli Pada Kondisi Intervensi Sesi ke-4.....	63
4.13 Panjang Kondisi.....	65
4.14 Kecenderungan Jejak Data Dimensi Frekuensi.....	75
4.15 Kecenderungan Jejak Data Dimensi Intensitas.....	77
4.16 Kecenderungan Jejak Data Dimensi Durasi.....	79
4.17 Level Perubahan Analisis Antar Kondisi.....	81
4.18 Variabel yang Dirubah.....	82

4.19 Kecenderungan Arah.....	82
4.20 Level Perubahan.....	83
4.21 Overlap Data.....	83
4.22 Tabulasi Kuisisioner Perilaku Merook Konseli .....	84
4.23 Hasil Wawancara Teori ABC.....	86
4.24 Hasil Wawancara Faktor Pendorong Konformitas.....	88
4.25 Hasil Wawancara Dasar Pembentuk Konformitas.....	92
4.26 Target,Upaya/Program, dan Reward.....	96



## DAFTAR GRAFIK

4.1 Tingkat Perilaku Merokok Kondisi Intervensi Sesi 1.....	59
4.2 Tingkat Perilaku Merokok Kondisi Intervensi Sesi 2.....	61
4.3 Tingkat Perilaku Merokok Kondisi Intervensi Sesi 3.....	62
4.4 Tingkat Perilaku Merokok Kondisi Intervensi Sesi 4.....	64
4.5 Kecenderungan Arah Dimensi Frekuensi.....	65
4.6 Kecenderungan Arah Dimensi Intensitas.....	67
4.7 Kecenderungan Arah Dimensi Durasi.....	68
4.8 Kecenderungan Dimensi Frekuensi Data <i>Baseline</i> .....	74
4.9 Kecenderungan Dimensi Frekuensi Data Intervensi.....	75
4.10 Kecenderungan Dimensi Intensitas Data <i>Baseline</i> .....	76
4.11 Kecenderungan Dimensi Intensitas Data Intervensi.....	76
4.12 Kecenderungan Dimensi Durasi Data <i>Baseline</i> .....	78
4.13 Kecenderungan Dimensi Durasi Data Intervensi.....	78



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Kuisisioner Perilaku Merokok.....	113
2. Biodata Konseli.....	117
3. Ancangan dan Laporan Konseling <i>Online</i> ke-1.....	118
4. Ancangan dan Laporan Konseling <i>Online</i> ke-2.....	131
5. Ancangan dan Laporan Konseling <i>Online</i> ke-3.....	148
6. Laporan Psikologis.....	162
7. Ancangan dan Laporan Konseling <i>Online</i> ke-4.....	176
8. Ancangan dan Laporan Konseling <i>Online</i> ke-5 (terminasi).....	195
9. Laporan Psikologis Akhir.....	215
10. Konseling <i>Online</i> .....	234

