

PENGEMBANGAN MODEL KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK PENGELOLAAN DIRI UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SISWA TERHADAP PERILAKU BERISIKO MEROKOK DI SMK YPT 1 PURBALINGGA

Waskam Ashari ✉, DYP Sugiharto, Supriyo

Prodi Bimbingan dan Konseling, Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 14 September 2016

Disetujui 28 November 2016

Dipublikasikan 17 Desember 2016

Keywords:

group counselling,
self-management,
self-efficacy,
smoking,
risk behaviors

Abstrak

Tujuan penelitian: (1) mengetahui pelaksanaan layanan konseling di sekolah, (2) mengetahui kondisi obyektif tingkat efikasi diri siswa terhadap perilaku berisiko merokok, (3) menghasilkan model layanan konseling kelompok dengan teknik pengelolaan diri untuk meningkatkan efikasi diri terhadap perilaku berisiko merokok, dan (4) mengetahui efektifitas model layanan konseling kelompok yang dikembangkan. Desain penelitian research and development (R&D) diaplikasikan dengan langkah-langkah: (1) kajian potensi dan masalah, (2) pengumpulan data, (3) desain produk, (4) validasi desain, (5) revisi desain, dan (6) uji coba produk. Desain one group pretest-posttest digunakan untuk menguji efektifitas model. Instrumen penelitian mencakup pedoman observasi, wawancara dan skala efikasi diri. Hasil penelitian (1) pelaksanaan layanan konseling kelompok belum memadai dalam mengembangkan aspek personal siswa. (2) profil efikasi diri terhadap perilaku berisiko merokok sebagian besar berkategori sedang, (3) hasil pengembangan model layanan konseling kelompok dengan teknik pengelolaan diri, mencakup: rasional, visi dan misi, tujuan, isi layanan, dukungan sistem, dan prosedur pelaksanaan, (4) hasil uji efektifitas menunjukkan adanya peningkatan secara signifikan rata-rata skor efikasi diri (14,9%) dari pretest (58,65%) menjadi skor posttest (72,16%) ($t(7) = -5,592, p < ,01$). Penelitian ini membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik pengelolaan diri efektif untuk meningkatkan efikasi diri siswa terhadap perilaku berisiko merokok.

Abstrac

The purposes of this study were to: (1) investigate the implementation of counseling services at school, (2) investigate the objective condition of the student self-efficacy level of smoking risk behaviors, (3) produce models of group counseling services with self-management techniques to improve self efficacy at smoking risk behavior, and (4) determine the effectiveness of the model group counseling developed. Design of research and development (R & D) was applied in the following steps: (1) study the potential and problems, (2) data collection, (3) the design of the product, (4) design validation, (5) design revisions, and (6) the effectivity test of the model. The experiment procedur with pretast one-group posttest design was implemented to test the effectivity product. The instruments include guidelines for observation, interview and self-efficacy scale. The results of the study are (1) the implementation of group counseling services was not adequate to develop students' personal aspects. (2) profiles self-efficacy of risk behavior of smoke were categorized as medium, (3) the produced model of group counseling with the techniques of self-management was consist of: rational, vision and mission, objectives, content services, system support, and implementation procedures, (4) the effectiveness showed a significant increase of self-efficacy (14.9%), namely from pretest (58.65%) to posttest (72.16%) ($t(7) = -5,592, p < ,01$). The results of present study proved that the group counseling with self-management techniques effective to improve students' self efficacy of smoking risk behavior.

© 2016 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Kampus Pascasarjana Unnes, Jalan Kelud Utara III Semarang 50237

E-mail: asyika2004@yahoo.com

PENDAHULUAN

Keberhasilan siswa dalam bidang pendidikan di sekolah dinyatakan dalam tujuan pendidikan nasional sebagai "...menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab" (UU No. 20/2003 ps 3). Siswa dinyatakan berhasil jika telah mencapai nilai minimal baik pada suatu kompetensi, yang mencakup aspek sikap, pengetahuan dan ketrampilan. Aspek sikap, seperti: disiplin, bertanggung jawab, sopan, taat pada peraturan atau tata tertib, melakukan tindakan yang seharusnya dilakukan, dan mampu menyesuaikan diri secara sehat dan positif.

Kenyataannya tidak semua siswa di sekolah dapat berhasil seperti yang diharapkan. Sebagian siswa menunjukkan perilaku-perilaku berisiko, kurang sesuai norma atau negatif, merugikan dan bahkan membahayakan dirinya dan orang lain, baik pada saat ini maupun di masa yang akan datang. Salah satu perilaku berisiko tersebut adalah merokok yang nampak jelas dan tinggi prevalensinya pada siswa berusia remaja. Studi pendahuluan terhadap salah satu kelas XI program keahlian Teknik Kendaraan Ringan (TKR) SMK YPT 1 Purbalingga yang berjumlah 31 orang siswa, diperoleh data bahwa perilaku berisiko merokok memiliki tingkat persentase paling tinggi dibanding perilaku negative lainnya (77,42%). Keterlibatan siswa dalam perilaku berisiko merokok ini karena siswa cenderung menyerah pada situasi, pengaruh atau tekanan untuk merokok atau memiliki efikasi rendah (Fathiyah, 2008). Sedangkan di sisi lain, upaya layanan konseling terhadap siswa merokok ini, kurang didasarkan pada kajian aspek-aspek personal yang dapat mengontrol perilaku. Pendekatan konseling kognitif behavioristik, memandang perilaku merokok sebagai perilaku hasil belajar dari lingkungan melalui tahapan pengamatan dan persepsi yang menimbulkan minat terhadap rokok, kemudian mencoba-coba, membiasakan dan menjadi bagian dari hidup (Leventhal & Clearly dalam Komasari (2000). Merokok bukan saja sebagai reaksi terhadap stimulus seperti ajakan teman, ataupun pengaruh

lingkungan tetapi dilatarbelakangi oleh persepsi diri yang berperan aktif mendorong sikap dan perilaku tertarik terhadap rokok.

Salah satu teknik konseling kognitif behavioristik adalah teknik pengelolaan diri (self management) yaitu suatu prosedur perubahan tingkah laku dimana konseli aktif sendiri dalam menentukan arah perubahannya dengan strategi yang ditentukan sendiri. Konseling kelompok dengan teknik pengelolaan diri dapat memberi pengalaman kepada konseli dalam menentukan arah dan seberapa besar tingkat perubahan perilaku, merencanakan dan melaksanakan sendiri kegiatan-kegiatan yang seharusnya dilakukan dalam suasana dinamika kelompok yang akan memberikan kekuatan mental, sumber belajar dan dukungan afeksi lingkungan sehingga dapat meningkatkan keyakinan diri pada kemampuannya untuk dapat menghindari, mengendalikan atau melakukan perubahan berhenti merokok. Bandura (dalam Feist dan Feist, 2011) bahwa manusia bersifat meregulasi diri, proaktif, dan dapat mengatur diri sendiri serta mempunyai kekuatan mempengaruhi tindakan yang seharusnya dilakukan.

Bertolak dari uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan pengembangan model layanan konseling kelompok dengan teknik pengelolaan diri untuk meningkatkan efikasi diri siswa terhadap perilaku berisiko merokok di SMK YPT 1 Purbalingga. Adapun tujuan penelitian ini untuk: (1) Mengetahui kondisi obyektif pelaksanaan konseling kelompok di SMK YPT 1 Purbalingga; (2) Mengetahui kondisi obyektif tingkat efikasi diri terhadap perilaku berisiko merokok pada siswa kelas XI TKR SMK YPT 1 Purbalingga tahun pelajaran 2015/2016; (3) Menghasilkan model layanan konseling kelompok dengan teknik pengelolaan diri untuk meningkatkan efikasi diri siswa terhadap perilaku berisiko merokok; dan (4) Mengetahui tingkat keefektifan model layanan konseling kelompok dengan teknik pengelolaan diri untuk meningkatkan efikasi diri siswa terhadap perilaku berisiko merokok.

Bandura (1995) mengartikan efikasi diri sebagai keyakinan seseorang pada kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan program tindakan yang diperlukan

dalam mengelola situasi prospektif. Menurut Feist dan Feist (2010) efikasi diri yaitu keyakinan untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan. Efikasi diri terhadap perilaku berisiko merokok dapat diartikan sebagai keyakinan seseorang pada kemampuannya untuk melakukan pengaturan diri dan lingkungannya agar dapat menahan diri, mengendalikan diri, atau melakukan perubahan terhadap perilaku berisiko merokok.

Konseling kelompok pengelolaan diri merupakan suatu proses bantuan terapeutik terhadap sekelompok konseli melalui tahapan dan prosedur konseling kelompok dengan menerapkan strategi pengelolaan diri. Dalam tahapan kegiatannya, model konseling kelompok ini menekankan pada peran konseli untuk melakukan pemantauan diri, pengendalian stimulus dan pengganjaran diri atas pencapaian pengendalian atau perubahan perilaku. Dalam peningkatan efikasi diri terhadap perilaku berisiko merokok, konseling kelompok dengan strategi pengelolaan diri mengarahkan konseli pada pemahaman konsep perilaku yang benar dan seharusnya dilakukan ketika dihadapkan pada situasi-situasi yang berisiko merokok. Konseli diajarkan dan dilatih mengidentifikasi perilaku-perilaku yang hendak diubah atau dikendalikan, kemudian konseli melakukan pemantauan sendiri, pengendalian stimulus dan melakukan ganjar diri atas perubahannya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan (Research and Development) (Sugiyono (2013). Penelitian ini melaksanakan 6 (enam) langkah penelitian dan pengembangan, yaitu: (1) studi pendahuluan, (2) kajian pustaka, (3) merumuskan model hipotetik, (4) uji kelayakan model, (5) merumuskan model akhir, dan (6) uji keefektivan model.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi wawancara, observasi, dan skala penilaian. Sedangkan jenis instrumen penelitian yang digunakan adalah pedoman

wawancara, pedoman observasi dan skala penilaian efikasi diri perilaku berisiko merokok. Pedoman wawancara digunakan untuk mengumpulkan data tentang: (1) pelaksanaan layanan konseling kelompok selama ini dilakukan di sekolah, dan (2) kebutuhan layanan konseling kelompok dalam rangka peningkatan efikasi diri siswa terhadap perilaku berisiko merokok. Pedoman observasi digunakan untuk mengamati gejala perilaku dan perubahannya sebelum, selama dan sesudah layanan konseling kelompok sebagai bentuk treatment dilaksanakan. Adapun skala efikasi diri digunakan untuk mengetahui tingkat profil efikasi diri siswa terhadap perilaku berisiko merokok sebelum dan sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik pengelolaan diri.

Uji keefektivan model dilaksanakan dalam 6 sesi konseling kelompok dengan teknik pengelolaan diri sebagai bentuk perlakuan untuk meningkatkan efikasi diri siswa terhadap perilaku berisiko merokok. Jumlah peserta terdiri dari 8 siswa yang diidentifikasi berdasarkan hasil pretest memiliki tingkat efikasi diri rendah dan sedang. Metode uji keefektivan model yang digunakan adalah one-group pretest-posttest design (Sugiyono, 2013). Perlakuan yang diberikan adalah layanan konseling kelompok dengan teknik pengelolaan diri untuk meningkatkan efikasi diri siswa terhadap perilaku berisiko merokok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian terhadap kondisi obyektif pelaksanaan konseling kelompok yang diteliti akan menjadi dasar pengembangan model konseling kelompok, meliputi: (1) perencanaan layanan konseling kelompok, (2) pelaksanaan layanan konseling kelompok, (3) materi layanan, dan (4) evaluasi dan tindak lanjut.

Pada tahap perencanaan guru BK telah melakukan asesmen dengan DCM sebagai langkah awal dalam penyusunan program BK di sekolah. Asesmen yang dilakukan guru BK belumlah memadai dan memenuhi standar,

karena asesmen pada hakekatnya merupakan proses mengumpulkan, menganalisis dan menginterpretasikan data atau informasi tentang peserta diri dan lingkungannya untuk mendapatkan gambaran kondisi individu sebagai dasar pengembangan program layanan BK yang sesuai kebutuhan (Kemendikbud, 2013).

Kegiatan layanan kelompok yang pernah dilakukan guru BK dalam penanganan masalah kedisiplinan/ pelanggaran tata tertib lebih merupakan pemberian nasihat kepada sekelompok siswa tanpa perencanaan/persiapan dan tahapan-tahapan layanan konseling kelompok. Hal ini tentu belum sesuai dengan hakekat konseling kelompok bahwa layanan konseling yang mengikutsertakan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kelompoknya untuk membahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui dinamika kelompok (Kemendikbud, 2013). Sedangkan tahapan konseling kelompok yang mencakup tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan pengakhiran melibatkan peran pemimpin dan anggota kelompok agar tercipta suatu dinamika yang mampu mengembangkan kemampuan komunikasi dan interaksi sosial (Prayitno, 2009, 2012).

Menurut peneliti, materi layanan belum menyentuh upaya memfasilitasi perkembangan aspek-aspek personal siswa dalam bidang kognisi dan afeksi yang dapat menjadi agen perilaku yang dinamis, sehat dan produktif. Wibowo (2012) bahwa kegiatan konseling kelompok merupakan hubungan antar pribadi yang menekankan pada proses berpikir secara sadar, perasaan-perasaan, dan perilaku anggota untuk meningkatkan kesadaran akan pertumbuhan dan perkembangan individu yang sehat.

Sedangkan evaluasi dan tindak lanjut teradministrasi secara baik sesuai teori evaluasi program bimbingan bahwa penilaian program bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dalam penyelenggaraan program bimbingan dan konseling dan merupakan

akuntabilitas kinerja konselor dalam membantu siswa untuk dapat mengembangkan dirinya secara optimal (Sugiyono, 2011). Lebih lanjut dijelaskan bahwa penilaian program bimbingan dan konseling meliputi penilaian personal, penilaian proses dan penilaian hasil (Sugiyono, 2011).

Desain model konseling kelompok dengan teknik pengelolaan diri untuk meningkatkan efikasi diri siswa terhadap perilaku berisiko merokok di SMK YPT 1 Purbalingga meliputi: (1) rasional atau landasan logis perlu dikembangkannya model, (2) visi dan misi, (3) tujuan layanan, (4) isi layanan konseling kelompok, (5) pendukung sistem, (6) tahapan pelaksanaan, (7) evaluasi dan tindak lanjut. Model hipotetik ini selanjutnya dilakukan uji ahli dan praktisi, untuk memperoleh masukan sebagai dasar perbaikan dan perumusan model akhir.

Uji keefektifan model dilakukan dalam 6 sesi konseling kelompok untuk meningkatkan efikasi diri siswa terhadap perilaku berisiko merokok, dengan jumlah peserta 8 orang siswa yang diidentifikasi memiliki tingkat efikasi diri rendah dan sedang berdasarkan hasil pretest skala efikasi diri. Pada setiap akhir sesi dilakukan penilaian segera (Laiseq) mengacu UCA (Understanding, Camfort dan Action) untuk mengetahui tingkat pemahaman, reaksi emosional dan rencana kegiatan yang akan dilakukan sebagai progres yang dicapai masing-masing anggota. Sedangkan hasil membandingkan skor yang diperoleh dari pretest dan posttest skala efikasi diri siswa terhadap perilaku berisiko merokok, menunjukkan adanya peningkatan skor pada setiap peserta konseling kelompok yang ditunjukkan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Perolehan Skor *Pretest* dan *Posttest* Efikasi Diri Terhadap Perilaku Berisiko Merokok

No	Anggota Kelompok	Skor Perolehan							
		Pre test			Post test			Peningkatan	
		Skor	%	Kategori	Skor	%	Kategori	Skor	%
1	ABW	237	49,38	Rendah	285	59,38	Sedang	48	10,00
2	IVP	241	50,21	Sedang	400	83,33	Tinggi	159	33,13
3	IDS	243	50,63	Sedang	290	60,42	Sedang	47	9,79
4	HRS	274	57,08	Sedang	298	62,08	Sedang	24	5,00
5	ANS	275	57,29	Sedang	407	84,79	Sangat Tinggi	132	27,50
6	HMP	284	59,17	Sedang	308	64,17	Sedang	24	5,00
7	RZP	284	59,17	Sedang	376	78,33	Tinggi	92	19,17
8	YAP	293	61,04	Sedang	339	70,63	Tinggi	46	9,58
Rata-Rata		266,38	55,49	Sedang	337,88	70,39	Tinggi	71,50	14,90

Selanjutnya, terdapat peningkatan yang sangat signifikan tingkat efikasi diri siswa terhadap perilaku merokok ($t(7) = -3,982$, $p < ,01$). Perbandingan skor peroleh pada masing-masing aspek efikasi diri yaitu ketahanan diri,

pengendalian diri dan perubahan diri terhadap perilaku berisiko merokok menunjukkan kenaikan secara signifikan. Berikut ini disajikan rangkuman analisis hasil uji efektivitas model seperti pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pengujian Efektivitas Model Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Pengelolaan Diri Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Terhadap Perilaku Berisiko Merokok

No	Aspek	Pre test	Post test	t (7)	P Value Sig. (2-tailed)	Keterangan
1.	Efikasi diri terhadap perilaku berisiko merokok secara umum.	266	338	-3,982	0,005	Signifikan
2.	Ketahanan diri	92	123	-3,796	0,007	Signifikan
3.	Pengendalian diri	94	115	-3,384	0,012	Signifikan
4.	Perubahan perilaku	80	100	-4,215	0,004	Signifikan

Berdasarkan analisis statistik dengan menggunakan paired sample t-test terhadap skor efikasi diri secara umum maupun pada setiap aspek ditemukan ada perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest. Dengan demikian bahwa model konseling kelompok dengan teknik pengelolaan diri secara efektif dapat meningkatkan efikasi diri siswa terhadap perilaku berisiko merokok. Hasil penelitian terkait dengan peningkatan efikasi diri melalui bentuk intervensi bimbingan dan konseling telah banyak dilakukan. Seperti Strecher et.al (1986: 83) memaparkan temuan Brod and Hall yang konsisten dengan Prochaska dan Diclemente bahwa subyek yang memilih untuk mengikuti program berhenti merokok memiliki tingkat efikasi yang lebih tinggi daripada orang yang tidak mengikutinya. Demikian juga Hyde et.al (2008) yang melakukan kajian hasil-hasil penelitian tentang efektivitas intervensi dalam meningkatkan efikasi diri dalam rangka mengubah perilaku kecanduan merokok, alkohol dan penggunaan narkoba, menyimpulkan bahwa efikasi diri dapat ditingkatkan dengan berbagai metode. Scheiding (2009) menyimpulkan hasil penelitiannya bahwa (1) skor efikasi diri kelompok sukses berhenti merokok lebih tinggi secara signifikan dibandingkan dengan kelompok yang tidak sukses, (2) ada peningkatan skor efikasi diri setelah mendapat perlakuan dalam program berhenti merokok. Sejalan dengan temuan tersebut, Ulfa (2009) menyatakan adanya peningkatan efikasi diri pada kelompok remaja berisiko tinggi yaitu remaja yang merokok atau mempunyai teman sebaya yang menggunakan NAPZA setelah mengikuti pelatihan ketahanan diri yang antara lain mencakup kegiatan peningkatan pengetahuan tentang NAPZA, mengenali sosial pressure, mengembangkan ketrampilan menolak bujukan melalui diskusi, pemberian informasi, kerja kelompok, pemutaran film dan role play.

Bentuk-bentuk intervensi tersebut di atas dapat ketagorikan dalam layanan bimbingan dan konseling karena ada program

kegiatan yang melibatkan subyek yang diberi pemahaman, kegiatan yang dilakukan untuk mencapai suatu kondisi sikap dan perilaku yang seharusnya dilakukan ketika menghadapi pengaruh merokok atau situasi berisiko lain.

Dengan adanya peningkatan efikasi diri melalui layanan konseling tersebut, maka perlu dimaksimalkan penggunaan layanan konseling kelompok sebagai bentuk intervensi strategis dalam rangka meningkatkan efikasi diri terhadap perilaku berisiko merokok. Dikatakan strategis karena dengan konseling kelompok akan terjadi proses komunikasi dan persuasi verbal antar personal yang terlibat dalam suasana keterbukaan, kerjasama, saling memberi dan menerima, dan proses belajar dari kesuksesan orang atau teman lain. Dengan proses ini, anggota akan memperoleh pengetahuan dan keyakinan dirinya dalam bersikap dan bertingkah laku yang lebih positif dan produktif. Menurut Natawidjaja (2009: 7) bahwa dalam konseling kelompok, konselor berupaya membantu menumbuhkan dan meningkatkan kemampuan konseli untuk menghadapi dan mengatasi persoalan atau hal-hal yang menjadi kepedulian masing-masing konseli melalui pengembangan pemahaman, sikap, keyakinan, dan perilaku konseli yang tepat dengan cara memanfaatkan suasana kelompok.

Agar konseling kelompok lebih maksimal dalam meningkatkan efikasi diri terhadap perilaku berisiko merokok, maka dikembangkan layanan konseling kelompok dengan teknik pengelolaan diri. Penelitian yang dilakukan oleh Thoolen et.al (2007) menyimpulkan bahwa self management (pengelolaan diri) efektif dalam meningkatkan gaya hidup dan menurunkan risiko kardiovaskular pada pasien diabetes type 2. Hubungan efikasi diri dengan perilaku pengelolaan diri dengan hasil konsisten di seluruh ras/etnis artinya penderita yang memiliki efikasi diri tinggi memiliki kemampuan manajemen diri yang tinggi pula. Penderita diabetes memiliki risiko yang sama dengan perokok dimana tingkat risikonya ditentukan

oleh gaya hidup atau cara mengatur dan mengarahkan dirinya pada perilaku yang tidak berisiko. Ketika seseorang mampu melakukan pengelolaan diri maka dia akan mengatur atau mengarahkan sendiri pada perilaku-perilaku yang diinginkan dan seharusnya dilakukan. Hal ini sesuai dengan O'Leary dalam Fathiyah (2008: 14) yang menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan seseorang untuk melakukan manajemen diri. Dengan efikasi diri tinggi, seseorang dapat menahan diri, mengendalikan atau melakukan tindakan perubahan perilaku merokok.

Sukaji dalam Komalasari (2011: 180) mengartikan pengelolaan diri sebagai prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dengan teknik pengelolaan diri, individu belajar mengelola pikiran, perasaan dan perilakunya sendiri sehingga perubahan yang terjadi atas usahanya sendiri akan dianggap sebagai pengalaman kesuksesan diri dan bisa bertahan lebih lama. Sedangkan menurut Bandura (1997: 79) bahwa efikasi diri itu dapat dipelajari dan dikembangkan dari 4 sumber yaitu (1) pengalaman kesuksesan diri, (2) belajar dari pengalaman orang lain, (3) persuasi verbal, dan (4) kondisi fisik dan emosional. Dengan demikian model layanan konseling kelompok dengan teknik pengelolaan diri dapat menjadi salah satu strategi konseling dalam membantu konseli meningkatkan efikasi diri perilaku berisiko merokok khususnya, dan mengatasi masalah-masalah dengan mengembangkan aspek personal lain yang memiliki peran mengendalikan perilaku.

SIMPULAN

Layanan konseling kelompok yang dilaksanakan di SMK YPT 1 Purbalingga belum sesuai dengan prosedur dan langkah-langkah konseling kelompok serta belum didasarkan pada perencanaan, kajian mendalam dan penerapan pendekatan dan teknik-teknik konseling yang diperlukan untuk pengembangan aspek-aspek personal pengendali perilaku,

seperti efikasi diri terhadap perilaku berisiko merokok.

Tingkat efikasi diri terhadap perilaku berisiko merokok siswa Kelas XI TKR SMK YPT 1 Tahun Pelajaran 2015/2016 Purbalingga, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki efikasi diri *sedang*, baik secara umum maupun khusus pada aspek ketahanan diri, pengendalian diri dan perubahan perilaku. Kondisi ini dapat menyebabkan siswa terlibat dalam perilaku berisiko merokok sehingga perlu ditangani dengan suatu model layanan konseling untuk meningkatkan efikasi diri siswa.

Model konseling kelompok dengan teknik pengelolaan diri untuk meningkatkan efikasi diri siswa terhadap perilaku berisiko merokok meliputi: (1) rasional, (2) visi dan misi, (3) tujuan layanan, (4) isi layanan konseling kelompok, (5) pendukung sistem, (6) tahapan pelaksanaan, (7) evaluasi dan tindak lanjut.

Model konseling kelompok dengan teknik pengelolaan diri efektif dapat meningkatkan efikasi diri siswa terhadap perilaku berisiko merokok, baik secara umum maupun pada setiap aspek ketahanan diri, pengendalian diri, dan perubahan perilaku diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (Ed.). 1995. *Self Efficacy in Changing Societies*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Fathiyah, K. N., & Harahap, F. 2008. *Konseling Sebaya untuk Meningkatkan Efikasi Diri Terhadap Perilaku Berisiko*. Laporan Penelitian tidak Dipublikasi. Yogyakarta: FIP UNY.
- Feist, J., & Feist, G. J. 2010. *Teori Kepribadian*. Terjemahan Smita Prathita S. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hyde, Hankins, Deale, & Marteau. 2008. "Intervensi to increase eelf efficacy in the context of addiction behaviours: A systematic literature review". *Journal of Health Psychology*. 13 (5), 607-623,
- Kemendikbud. 2013. *Materi Pelatihan Guru Implementasi Kurikulum 2013 Bimbingan Konseling*. Jakarta: Badan Pengembangan

- SDM Dikbud dan Penjaminan Mutu Pendidikan.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. 2011. Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: Indeks.
- Natawidjaja, R. 2009. Konseling Kelompok, Konsep Dasar dan Pendekatan. Bandung: Rizqi Press.
- Prayitno. 2009. Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok. Seri Layanan Konseling. Padang: UNP.
- Scheiding, Rachel A. 2009. The Relationship between Smoking Cessation and Sef Efficacy. Tesis Online, diakses 24 Oktober 2014.
- Strecher, et.al. 1986. The role of self efficacy in achieving health behavior change. *Health Educational Quarterly*. 13 (1), 73-91.
- Sugiyono. 2011. Manajemen Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Pedoman Teoritis dan Praktis Konselor Sekolah. Semarang: Widya Karya.
- Sugiyono, 2013. Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Thoolen, et.al. 2007. Effectiveness of a self management intervention in patiens with screen-detected type 2 diabetes. ProQuest. Diakses 19 Desember 2013. 1 - 9.