

	Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling	Vol. 9 No. 1, 2022
	Tersedia di https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkonseling/index p-ISSN 2548-4311 e-ISSN 2828-2965	hlm.01—09

PENGEMBANGAN MODUL *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEROKOK

Rafifah¹, Nurbaity², Fajriani³

Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Syiah Kuala

e-mail: rafifah@unsri.ac.id

Abstract: Smoking behavior, especially in adolescents or students, needs to be treated to reduce smoking behavior. In this situation, one way that can be done is with the help of a self-management strategy. Self-management serves to manage themselves or regulate the behavior of the students themselves. This study aims to develop a learning media in the form of a self-management module that is suitable for use by educators as teaching materials. The approach used in this research is mixed methods. The type of research used in this research is research and development method. The subjects in this study were material experts and media experts. The data collection tool used is a validation sheet to obtain an assessment from the validator. Product validation to two material experts which resulted in a conclusion with a feasible category and from a media expert to produce findings in a very feasible category.

Keywords: *Module, Self-Management, Smoking Behavior*

Abstrak: Perilaku merokok khususnya pada remaja atau siswa perlu mendapatkan penanganan guna mengurangi perilaku merokok yang dimiliki. Pada situasi ini salah satu cara yang dapat dilakukan ialah dengan bantuan strategi *self-management*. *Self-management* berfungsi untuk mengelola diri atau mengatur perilaku siswa itu sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan sebuah media pembelajaran yakni berupa modul *self-management* yang layak digunakan oleh tenaga pendidik sebagai bahan ajar. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah *mixed methods*. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan (*research & development*). Subjek dalam penelitian ini adalah ahli materi dan ahli media. Alat pengumpulan data yang digunakan berupa lembar validasi untuk memperoleh penilaian dari validator. Validasi produk kepada dua ahli materi yang menghasilkan kesimpulan dengan kategori layak dan dari ahli media menghasilkan temuan dengan kategori sangat layak.

Kata kunci: Modul, Self-Management, Perilaku Merokok

PENDAHULUAN

Perilaku merokok bukan hal yang asing lagi untuk dilihat dan merupakan masalah yang belum dapat diatasi sampai saat ini. Aktivitas tersebut hampir setiap hari dapat dilihat, bahkan di lingkungan pendidikan, khususnya sekolah yang seharusnya dapat terbebas dari asap rokok. Para perokok terlihat tidak mau peduli bahwa aktivitas tersebut merupakan tindakan yang sangat merugikan kesehatan, baik bagi perokok maupun orang yang ada disekitarnya. Perilaku merokok bukan hanya dilakukan oleh orang dewasa saja, akan tetapi juga melanda hingga usia remaja.

Semakin muda umur mulai merokok, maka derajat ketergantungan akan semakin tinggi, sehingga dampak gangguan kesehatan akan menjadi lebih parah. Pada kasus ini yang dikatakan sebagai Rokok mengandung lebih dari 400 zat/bahan kimia yang dapat membahayakan kesehatan, dimana 43 zat diantaranya bersifat karsinogenik, komponen utama ialah nikotin yang menyebabkan ketergantungan, tar yang bersifat karsinogenik, dan CO yang dapat menurunkan kandungan oksigen dalam darah. Merokok bukan penyakit yang menular akan tetapi mematikan, yang dapat menyebabkan berbagai penyakit seperti jantung coroner, stroke, dan kanker.

Menurut lembaga survey WHO tahun 2013, Indonesia menduduki peringkat ke 3 dengan jumlah perokok lebih 70% anak terpapar asap rokok dan menanggung resiko terkena berbagai penyakit akibat asap rokok. Dan kini Indonesia telah mencatat rekor baru, yakni jumlah perokok remaja terbanyak di Asia. Selaras dengan pernyataan tersebut menurut *World Health Organization* (WHO), sejak 1986 tercatat tiga juta kematian per tahun berkaitan dengan penyakit yang dipicu karena merokok. Selain itu diperkirakan pada tahun 2025 nanti kurang lebih 10 juta kematian akan dipicu oleh rokok, sehingga perlu ada usaha pencegahannya (Ramopoly et al., 2015). Dunia Organisasi Kesehatan (WHO) juga menyatakan bahwa hampir 6 juta kematian pertahun yang disebabkan oleh tembakau. Dikutip dari (Munir, 2019) diperkirakan angka ini akan meningkat menjadi lebih dari 10 juta kematian ditahun 2030. Kebiasaan merokok tersebut umumnya dialami oleh remaja. Yang dikatakan sebagai remaja menurut WHO adalah yang berusia 10-19 tahun (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Meski sudah mendapat larangan dari banyak pihak perilaku merokok siswa tidak dapat dihilangkan dengan begitu saja. Akan tetapi tidak menutup kemungkinan perilaku merokok dapat di hilangkan apabila menggunakan penanganan yang tepat. Salah satu upaya yang dapat di berikan guna mengurangi perilaku merokok ialah penerapan konseling kelompok dengan pendekatan behavioristik *self-management*. Konseling kelompok dapat diberikan melalui berbagai pendekatan salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah dengan pendekatan behavioristik (perilaku) dengan strategi *self-management*. *Self-management* merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan (Suwanto, 2016). Adapun tujuan konseling behavioristik adalah memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku baru yang diinginkan, Corey (2007: 197).

Dalam kasus siswa untuk mengurangi perilaku merokok, maka diperlukan penanganan dengan cara memberikan instrumen identifikasi yang dapat mengukur intensitas merokok siswa. Siswa akan diberikan tes berupa pertanyaan seputar aktivitas atau kegiatan merokok yang mereka lakukan. Salah satu instrumen yang dapat digunakan adalah modul dengan penerapan strategi *self-management* untuk mengurangi perilaku merokok siswa, yang sesuai dan cocok digunakan oleh guru BK atau konselor. Salah satu modul yang dijadikan rujukan pada penelitian ini adalah modul edukasi karya Ade Palin Salmah, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling dengan strategi *Self-management* terhadap tingkat ketergantungan merokok, yang telah di uji coba pada mahasiswa.

Sejalan dengan pernyataan di atas, penulis akan mengembangkan modul mengenai teknik *self-management* yang diadopsi dari karya Ade Palin Salmah, yang memuat mengenai identifikasi dan penanganan guna mengurangi perilaku merokok siswa. Dengan cara memodifikasi sesuai dengan kearifan local, budaya, dan norma-norma yang berlaku di Aceh. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk merancang modul *self-management* untuk mengurangi perilaku merokok siswa sekolah menengah atas.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan di beberapa sekolah tingkat menengah atas yang berada di Provinsi Aceh tepatnya di SMAN 5 Banda Aceh. Pengambilan data dilakukan dalam kurun waktu selama

satu bulan pada bulan November 2021. Penelitian ini menggunakan penelitian dan pengembangan dengan model pengembangan yang digunakan adalah model level 1 (Sugiyono, 2017). Prosedur penelitian dan pengembangan pada dasarnya meliputi: (1) Tahap *analyze*, (2) Tahap *design*, (3) Tahap *development*.

Kegiatan pengembangan modul ini hanya dilakukan penulis sampai pada tahap ketiga tahap *development* yaitu modul dikembangkan dengan melakukan validasi rancangan modul, yang bertujuan untuk menghasilkan rumusan modul dengan menganalisa hal-hal yang perlu diperbaiki.

Subjek pada penelitian ini ialah terdiri dari uji ahli media dan uji ahli materi, serta praktisi atau guru bimbingan dan konseling.

Teknik Analisis Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik uji validitas dan uji reliabilitas. Uji validasi akan di uji oleh ahli media dan ahli materi serta praktisi pendidikan. Uji validasi dilakukan dengan memberi lembar validasi untuk memberi skor pada modul yang dibuat. Sedangkan uji reliabilitas berguna untuk menentukan reliabilitas instrumen modul, yang dapat dilakukan melalui *inter-rater reliability*. Data validasi yang diperoleh dari ahli dianalisis kemudian jika masih terdapat kriteria validasi yang belum terpenuhi maka dilakukan revisi.

Dalam melaksanakan kegiatan penelitian diperlukan adanya teknik yang sesuai untuk mencapai hasil yang baik. Maka dalam hal ini uji validasi dan uji reliabilitas dilakukan dengan memberi lembar validasi berupa lembar penilaian produk dengan jawaban skala (*rating scale*). Lembar validasi ahli materi digunakan untuk mengetahui seberapa dalam materi yang disampaikan dan relevansinya terhadap kompetensi yang diharapkan. Lembar validasi ahli media digunakan untuk mengetahui kelayakan media tersebut sebelum nantinya digunakan dalam pembelajaran.

Instrumen pada lembar validasi berfungsi mengungkapkan fakta menjadi sebuah data, sehingga apabila instrumen yang digunakan memuat pernyataan yang tepat dan valid maka data yang diperoleh sesuai dengan fakta dan keadaan lapangan. Serta uji reliabel yang berguna untuk melihat kesepakatan antar-rater.

1. Uji Validasi

Interval Skor	Kriteria
81,25% - 100%	Sangat layak
62,50% - 81,25%	Layak
43,75% - 62,50%	Kurang layak
25% - 43,75%	Tidak layak

(Muhafid, dkk, 2013)

2. Uji Reliabilitas

Interval Skor	Kriteria
> 0,75	Sangat baik (<i>excellent</i>)
0,60 – 0,75	Baik (<i>good</i>)
0,4 – 0,60	Cukup (<i>fair</i>)
< 0,4	Buruk (<i>bad</i>)

Setelah memperoleh hasil kelayakan modul, selanjutnya total skor masing-masing dikategorikan berdasarkan kriteria pada Tabel. Total skor semua unit yang telah dikumpulkan kemudian dihitung persentasenya untuk masing-masing kriteria.

HASIL

Pengembangan modul pembelajaran dalam penelitian ini menggunakan model penelitian dan pengembangan pada level 1 (Sugiyono, 2016). Yaitu tahap analisis kebutuhan, desain produk, dan validasi desain.

Tahap Analisis Kebutuhan

Dengan melakukan prasurvei pada beberapa sekolah menengah atas. Bahwa kebutuhan informasi untuk mengurangi perilaku merokok siswa berkaitan seputar faktor merokok siswa serta dampak buruk yang terjadi akibat perilaku merokok, kurangnya pemahaman akan hal tersebut membuat siswa merasa benar untuk mengkonsumsinya. Juga tidak adanya pedoman khusus atau literatur-literatur untuk memenuhi kebutuhan informasi siswa mengenai *self-management* untuk mengurangi perilaku merokok siswa. Guru bimbingan dan konseling merasa memerlukan bahan ajar yang dapat membantu dalam pemberian layanan kepada siswa. Setelah melakukan sesi wawancara, selanjutnya peneliti mencari literatur-literatur yang dapat digunakan sebagai bahan rujukan pada desain produk.

Desain Produk

Tahap desain produk, dirancang meliputi tiga tahap, yaitu: (a) Penyusunan materi, rancangan kegiatan, dan penugasan, (b) Pengumpulan dan pembuatan *cover* dan *background*, (c) Penyusunan instrument penilaian kelayakan modul.

Tahap Validasi

Tahap validasi bertujuan untuk memperlihatkan kelayakan dari modul yang telah dikembangkan. Sebelum dilakukannya validasi oleh ahli materi, ahli media dan praktisi. Peneliti terlebih dahulu melakukan pra-validasi kepada dosen pembimbing untuk mendapatkan masukan awal modul yang bertujuan menilai kelayakan pada modul sebelum diberikan kepada validasi kepada para pakar ahli. Adapun masukan dan saran yang diberikan oleh Dosen pembimbing adalah sebagai berikut:

1. Pertemuan pertama, pada awal pertemuan Dosen pembimbing mengarahkan peneliti membuat kerangka penyusunan modul terlebih dahulu
2. Pertemuan kedua, modul diperiksa dan terdapat beberapa saran dan perbaikan terkait isi materi dan media. Bahwa materi dapat disesuaikan kembali berdasarkan kebutuhan siswa dan diupayakan dengan modul ini Guru bimbingan konseling dapat terbantu untuk mengurangi perilaku merokok siswa. Sedangkan pada media sendiri, peneliti diarahkan untuk dapat memperkecil tulisan pada modul dengan format standar.
3. Pertemuan ketiga, membahas prosedur pelaksanaan dari konseling *self-management*.
4. Pertemuan keempat, Dosen pembimbing mengarahkan peneliti agar dapat menyesuaikan kembali tahapan yang akan dilalui pada proses kegiatan konseling kelompok. Pada awalnya, tahapan mulai dari *self-monitoring*, *stimulus control*, lalu *self-reward* berubah menjadi *stimulus control*, *self-monitoring* lalu *self-reward*. Hal ini bertujuan untuk diketahui terlebih dahulu apa yang menjadi penyebab siswa melakukan perilaku merokoknya setelah itu dilakukan *self-monitoring* untuk siswa dapat memonitor perubahan perilakunya sendiri, serta mendapatkan *reward* atas perubahan perilakunya.

Setelah melakukan pravalidasi, langkah selanjutnya ialah memvalidasi produk kepada tujuh ahli yang terdiri dari dua ahli materi, dua ahli media, dan tiga praktisi. Ahli materi menilai terhadap aspek sistematika modul dan aspek materi. Sedangkan ahli media menilai terhadap sistematika media, aspek penyajian kualitas penggunaan ilustrasi, aspek efisiensi modul dan

manfaat keseluruhan modul. Kemudian praktisi atau Guru bimbingan dan konseling menilai dari aspek efektivitas penggunaan modul *self-management* untuk mengurangi perilaku merokok siswa.

Kriteria dalam penentuan subyek ahli, yaitu: (1) berpengalaman dibidangnya, (2) berpendidikan minimal S2 atau sedang menempuh pendidikan S2, serta validasi juga dilakukan oleh praktisi dengan kriteria: (1) berpengalaman dibidangnya, (2) berpendidikan minimal S1, (3) Merupakan guru bimbingan dan konseling (Kesumayanti & Putra, 2017). Adapun hasil validasi ahli sebagai berikut:

Hasil Validasi dan Reliabilitas

1. Ahli Materi

Pada tahap uji ahli materi ini, penilaian dilakukan oleh dua ahli, yaitu Ibu Sitti Wahyuni S.Psi, selaku psikolog di Lembaga Psikodista Konsultan dan Ibu Dina Amalia, S.Psi., M.Sc selaku Dosen bimbingan dan konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, yang juga berpengalaman menjadi validator dalam uji kelayakan modul. Atas dasar pertimbangan tersebut peneliti memilih kedua ahli sebagai validator modul *self-management* untuk mengurangi perilaku merokok.

Para ahli diberikan angket yang berisi instrument penilaian modul dengan skala dari 1-4. Jumlah butir soal instrumen untuk ahli materi sebanyak 24 butir pernyataan. Setelah dilakukannya uji ahli materi terdapat perolehan hasil validasi modul oleh ahli materi, yaitu nilai rata-rata kelayakan materi yang diberikan oleh ahli materi I dan ahli materi II adalah 78.64. Dimana nilai tersebut berada pada kategori layak dengan rentang nilai 62,50% - 81,25%. Dari hasil penilaian validator diperoleh komentar, kritik, dan saran yang akan menjadi acuan dalam memperbaiki materi yang telah dikembangkan. Adapun saran dan masukan yang diberikan oleh validator adalah sebagai berikut:

1. Pemberian identitas
2. Sasaran kelompok usia kurang konkret
3. Font yang digunakan terlalu besar
4. Pemberian keterangan jumlah siswa yang ikut serta
5. Perhatikan tata letak bahasa yang digunakan
6. Penyesuaian kembali gambar agar tidak terdapat ruang kosong

2. Ahli Media

Penilaian pada aspek media dilakukan oleh dua ahli, yaitu: Ibu Fitra Marsela, S.Pd., M.Pd dan Ibu Dara Rosita, S.T., S.Pd., M.Ed. Kedua ahli media merupakan Dosen Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, serta Dosen berprestasi dibidang media. Atas dasar pertimbangan tersebut peneliti memilih kedua ahli media sebagai validator media modul *self-management* untuk mengurangi perilaku merokok.

Setelah dilakukannya uji ahli media terdapat perolehan hasil validasi modul oleh ahli media, yaitu nilai rata-rata kelayakan media yang diberikan oleh ahli media I dan ahli materi II adalah 85.37. Dimana nilai tersebut berada pada kategori sangat layak dengan rentang nilai 81,25% - 100%. Dari hasil penilaian validator diperoleh komentar, kritik, dan saran yang akan menjadi acuan dalam memperbaiki media yang telah dikembangkan. Adapun saran dan masukan yang diberikan oleh validator adalah sebagai berikut:

1. Cover terlalu gelap
2. Background isi dapat ditambahkan gambar daun tembakau
3. Pada lembar kerja, akan lebih baik jika tidak menggunakan warna hitam
4. Memperjelas posisi gambar yang masih berantakan, serta dapat memperkecilkan *font* tulisan
5. Background isi modul dapat diubah dengan menyesuaikan gambar serta warna yang terdapat dicover
6. Memperbanyak gambar

3. Praktisi Pendidikan

Setelah dilakukannya validasi oleh ahli materi dan ahli media, maka selanjutnya validasi dilakukan oleh praktisi pendidikan. Praktisi pendidikan dilakukan oleh tiga praktisi yaitu: Ibu Fatma Agustina, S.Psi, merupakan lulusan S1 psikologi. Beliau merupakan Guru bimbingan dan konseling yang berkontribusi besar terhadap bidang bimbingan dan konseling, beliau telah menjadi Guru bimbingan dan konseling selama 4 tahun dan Ibu Rizka Masfurah, S.Pd, selaku Guru bimbingan dan konseling di SMA *labschool* USK. Beliau telah menjadi Guru bimbingan dan konseling selama 4 tahun belakangan ini dan sudah berpengalaman menjadi praktisi pada produk yang ingin diteliti serta Ibu Yuni Aklima, S.Pd, yang menjadi Guru bimbingan dan konseling di SMAN 5 Banda Aceh, beliau telah menjadi Guru bimbingan dan konseling selama 5 tahun. Berdasarkan hal tersebut peneliti memilih ketiga Guru bimbingan dan konseling ini sebagai validator modul *self-management* untuk mengurangi perilaku merokok.

Adapun hasil penilaian praktisi adalah secara keseluruhan modul sudah sesuai apabila digunakan dan dapat membantu Guru bimbingan dan konseling untuk melaksanakan penerapan konseling kelompok menggunakan strategi *self-management*. Akan tetapi, praktisi memberikan beberapa saran yang mendukung untuk terwujudnya penyempurnaan pada modul ini, yaitu:

1. Penulisan harus dapat diperhatikan lagi penempatannya
2. Akan sangat baik apabila dapat menerapkan isi modul kepada siswa
3. Perubahan warna penulisan dari putih ke hitam
4. Akan memakan waktu yang relatif lama, maka perlu kesungguhan dari guru bk dalam menjalankannya
5. Penulisan identitas peneliti
6. Penyesuaian bahasa yang digunakan
7. Penyesuaian warna kembali modul

Setelah dilakukannya perbaikan pada modul dapat disimpulkan penilaian dari ketiga Guru Bimbingan dan Konseling ialah: (1) Kualitas isi modul (80-90), dan (2) Keindahan modul (80-95), masuk dalam kategori sangat layak.

PEMBAHASAN

Setelah dilakukannya penelitian berdasarkan langkah-langkah menurut (Sugiyono, 2016). Berikut dipaparkan beberapa temuan peneliti sebagai hasil penelitian dari pengumpulan data dan pengolahan data yang ditemukan di lapangan, semua data yang didapatkan oleh peneliti tentunya sesuai dengan permasalahan yang menjadi fokus penelitian.

Analisis kebutuhan, tahapan tersebut dimulai dari hasil temuan analisis kebutuhan untuk mengetahui dan menetapkan masalah dasar yang dihadapi dalam proses pembelajaran di sekolah. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada praktisi pendidikan di beberapa tingkat sekolah menengah atas (SMA), diketahui bahwa siswa yang memiliki perilaku merokok didominasi oleh anak laki-laki lalu terdapat faktor penyebab siswa memiliki perilaku merokok berawal dari coba-coba dan menunjukkan jati diri siswa, serta kurangnya kesadaran untuk berhenti merokok walaupun telah mengetahui dampak yang akan ditimbulkan oleh rokok, sejalan dengan pernyataan (Astuti, 2012) siswa cenderung mencari sensasi, mencoba-coba serta beranggapan bahwa mereka tidak mudah terkena penyakit serta hal-hal negatif lainnya yang diakibatkan oleh perilaku merokok. Selanjutnya Guru bimbingan dan konseling menambahkan bahwa tidak adanya modul *self-management* yang khusus membahas mengenai perilaku merokok siswa.

Desain produk, pada tahap ini peneliti menghasilkan desain produk yang mengacu pada materi yang sudah ditentukan yaitu materi *self-management* untuk mengurangi perilaku merokok siswa. Modul *self-management* hasil pengembangan dirancangan dengan sedemikian rupa, berawal dari pembuatan materi terdiri dari berbagai referensi yang dibuat menggunakan aplikasi *powerpoint* 2010, dengan jenis huruf *Comic Sans MS* ukuran *fonts* 10 dan 12. Dan pembuatan desain dibantu dengan menggunakan aplikasi Canva yang memuat ilustrasi yang sesuai dengan

kebutuhan pembuatan modul. Modul sendiri menggunakan kertas A5 (14,8 x 12 cm) dan terdiri dari 73 halaman.

Selanjutnya terdapat tahap validasi yang dilakukan guru melihat kelayakan dari modul. Hasil validasi modul *self-management* diperoleh dari beberapa para ahli yang berkompeten, yaitu terdiri dari 7 ahli, dimana terdapat ahli materi, ahli media, dan praktisi. Hasil yang didapat berupa data kuantitatif dan kualitatif.

Sebelumnya, peneliti melakukan pra-validasi kepada dosen pembimbing guna melihat gambaran awal dalam mengembangkan modul ini, lalu dilakukan validasi dari sisi ahli materi, ahli media, dan praktisi pendidikan yang berperan sebagai validator, dari hasil yang diperoleh maka bahan ajar berupa modul ini dinyatakan memenuhi persyaratan untuk layak diuji coba lapangan dengan dibuktikan dari nilai yang diberikan oleh validator. Yaitu dari ahli materi 78.64 (layak), nilai 85.37 (sangat layak) dari ahli media, dan nilai 80-95 dari praktisi pada aspek kualitas isi dan keindahan modul.

Kemudian hasil reliabilitas yang dilakukan dengan melibatkan rater atau ahli yang dinamakan juga sebagai kesepakatan antar-rater (IRR) diperoleh hasil berupa skor 63% (layak) dari ahli materi, dan skor 100% (sangat layak) untuk ahli media, serta praktisi yang berpendapat jika modul telah layak diuji coba lapangan.

Terdapat juga beberapa pernyataan berupa komentar dan saran dari validator, pernyataan berupa komentar dan saran tersebut dijadikan rujukan dalam memperbaiki isi modul secara keseluruhan. Dari pernyataan yang didapat validator setuju jika modul ini telah sesuai untuk diuji coba lapangan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian dapat disimpulkan tiga hal sebagai berikut: Bahan ajar berupa modul penelitian pengembangan telah dikembangkan mengikuti model penelitian dan pengembangan pada level 1, yaitu: tahap analisis kebutuhan, desain produk, dan validasi desain. Rancangan modul penelitian telah mengikuti semua tahapan tersebut. Hasil temuan pada modul *self-management* untuk mengurangi perilaku merokok ialah terdapat analisis kebutuhan berupa permasalahan siswa menyangkut perilaku merokok yang didapatkan dari beberapa Guru bimbingan dan konseling di tingkat sekolah menengah atas (SMA), dan telah dikembangkan desain modul sesuai dengan kebutuhan peserta didik, kemudian hasil validasi bahan ajar berupa modul penelitian pengembangan menunjukkan bahwa persentase penilaian oleh ahli materi adalah 78.64 (layak), media 85.37 (sangat layak), sehingga materi perlu diperbaiki seperlunya. adapun penilaian yang diberikan oleh praktisi adalah untuk aspek isi dan keindahan modul adalah 80-95, menurut praktisi secara keseluruhan modul sudah baik, hanya perlu dilakukan sedikit perbaikan guna mendapatkan modul yang layak dan efektif yang nantinya akan digunakan oleh Guru bimbingan dan konseling di sekolah. Setelah itu, hasil reliabilitas antar-rater diperoleh persentase nilai 63% oleh ahli materi, dan persentase nilai 100% oleh ahli media, dan dapat ditarik kesimpulan bahwa antar-rater memberi penilaian yang baik sampai dengan yang sangat baik.

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran dalam pengembangan modul penelitian ini adalah sebagai berikut: Bagi guru bimbingan dan konseling modul *self-management* ini diharapkan dapat menjadi pedoman bagi Guru bimbingan dan konseling untuk mengurangi perilaku merokok siswa tingkat sekolah menengah atas. Serta dapat digunakan dengan sebaik mungkin untuk melihat keefektifan penerapan kepada siswa, dan bagi peneliti selanjutnya dalam penelitian ini diupayakan pada penelitian selanjutnya dapat melanjutkan sampai tahap akhir sehingga dapat melihat efektifitas dari pengembangan modul ini.

DAFTAR RUJUKAN

Agustin, L., Sutardjo, A. W., & Rahayu, M. S. (2017). *Konseling Kelompok Berbasis Teknik Self-Management Tazkiyatun Nafsi: Suatu Intervensi Psikologi Dalam Peningkatan Self-Direction In Learning Siswa Group Counselling Based on Self-Management Tazkiyatun Nafsi Technique* ; A Psychological Intervention in Imp. *Jurnal Psikologi*, 13, 1–12.

- Alamsyah, A., & Nopianto. (2017). Determinan Perilaku Merokok Pada Remaja. *Jurnal Endurance*, 2(1), 25–30
- Amelia, R., Nasrul, E., & Basyar, M. (2016). Hubungan Derajat Merokok Berdasarkan Indeks Brinkman dengan Kadar Hemoglobin. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3), 619–624.
- Amelia, R., Nasrul, E., & Basyar, M. (2016). Hubungan Derajat Merokok Berdasarkan Indeks Brinkman dengan Kadar Hemoglobin. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3), 619–624.
- Arianti, F. (2021). *Pengembangan Bahan Ajar untuk Meningkatkan Kemampuan Representasi Matematis Siswa melalui Model Pembelajaran Prepospec Berbantuan TIK pada Materi Sistem Persamaan Linear Tiga Variabel*. 4, 208–216.
- Astuti, K. (2012). INSIGHT Gambaran Perilaku Merokok Pada Siswa Di Kabupaten Bantul. *10(1)*, 77-87
- Chotidjah, S. (2012). *Pengetahuan Tentang Rokok, Pusat Kendali Kesehatan Eksternal dan Perilaku Merokok*. 16(1), 49–56.
- Corey, G. 2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Perilaku Merokok Masyarakat Indonesia* (pp. 1–11).
- Fawzani, N., & Triratnawati, A. (2005). Terapi Berhenti Merokok. *Makara Kesehatan*, 9(1), 16–24.
- Fikriyah, S., & Febrijanto, Y. (2012). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Laki-Laki Di Asrama Purta. *Jurnal Penelitian STIKES Kediri*, 5(1), 99–109.
- Fitria, Triandini, R., C.Mangimbulude, J., & Karwur, F. F. (2013). Merokok dan Oksidasi DNA. *Sains Medika*, 5(2), 121–127.
- Gantina Komalasari, dkk. 2011. *Asesmen Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komprehensif*. Jakarta: PT. Indeks.
- Gultekin, F., Erkan, Z., & Tuzunturk, S. (2011). The effect of group counselling practices on trust building among counselling trainees: from the perspective of social network analysis. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, Vol. 15: 2415 – 2420
- Hamdan, S. R. (2015). Pengaruh Peringatan Bahaya Rokok Bergambar Pada Intensi Berhenti Merokok. *MIMBAR, Jurnal Sosial Dan Pembangunan*, 31(1), 241.
- Hasibuan, M. F., & Jamila. (2021). *Modul Bimbingan dan Konseling Untuk Mencegah Stres Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19*. 4(1), 21–26.
- Kesumayanti, Putra. 2017. *Pengembangan Bahan Ajar Materi Persamaan Kuadrat Berbantuan Rumus Cepat*. JES-MAT, 3(2): 125-138.
- Komasari, D., & Helmi, A. F. (2000). Faktor Faktor Penyebab Merokok Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 27(1), 37–47.
- Martini, S. (2014). Makna Merokok pada Remaja Putri Perokok. *JURNAL Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan, Volume 3*,(2), 119.
- Munir, M. (2019). *Gambaran Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-Laki*. 12(2), 6–10.
- Muhafid, E. A., Dewi, N. R. & Widiyatmoko, A. (2013). *Pengembangan Modul IPA Keterampilan Proses Pada Tema Bunyi SMP Kelas VIII*. Unnes Science Education Journal, 143.
- Nasution, 2006, *Berbagai Pendekatan Dalam Proses Belajar Mengajar* (Jakarta: Bumi Aksara)
- Noviana, A., Riyanti, E., & Widagdo, L. (2016). *Determinan Faktor Remaja Merokok Studi Kasus di SMPN 27 Semarang*. 4(3), 960–969.
- Noviana, A., Riyanti, E., & Widagdo, L. (2016). *Determinan Faktor Remaja Merokok Studi Kasus di SMPN 27 Semarang*. 4(3), 960–969.
- Nursalim, Mochamad. (2015). *Pengembangan Profesi Bimbingan & Konseling*. Jakarta: Erlangga.
- Putra Adi Bimma. 2013. *Hubungan Antara Intensitas Perilaku Merokok Dengan Tingkat Insomnia*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang. Semarang
- Rachmat, M., Thaha, R. M., & Syafar, M. (2013). Perilaku Merokok Remaja Sekolah Menengah Pertama. *Kesmas: National Public Health Journal*, 7(11), 502.
- Ramopoly, I. H., Astuti, K., & Fatmah, S. N. (2015). Latihan Kontrol Diri untuk Penurunan

- Perilaku Merokok pada Rokok Ringan. *InSight*, 17(2), 109–117.
- Sa'diyah, H., Chotim, M., & Triningtyas, D. A. (2016). *Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja*. 6(2), 67–78.
- Safitrah, A., Muharam, L. O., & Arifyanto, A. T. (2019). Faktor-Faktor Penyebab Kebiasaan Merokok Di Kalangan Siswa dan Upaya Penanggulangan Pada MTs Negeri 1 Kendari. *BENING*, 3, 1–10.
- Setiana, A. D., & Tahlil, T. (2017). Faktor Lingkungan Dan Hubungannya Dengan Perilaku Merokok Remaja Di Aceh Besar. *Syiah Kuala Banda Aceh*, II(3).
- Sodik, M. A. (2018). *Merokok & Bahayanya*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/wpek5>
- Susanti, Y., & Suraji, C. (2019). Hubungan Antara Perilaku Merokok Pelajar Dengan Kebijakan Kawasan Tanpa Rokok. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(3), 207–212.
- Suwanto, I. (2016). *Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK*. 1(1), 1–5.
- Yaumi, Muhammad. (2018). *Media Dan Teknologi Pembelajaran*. Jakarta:Prenadamedia Group.