



CONSILIUM Journal : Journal Education and Counseling
p-ISSN : [2775-9465]
e-ISSN : [2776-1223]

EFEKTIFITAS TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEROKOK PADA SISWA KELAS X MADRASAH ALIYAH MINHAJUT THULLAB MUNCAR

Bustanul Arifin

Universitas PGRI Argopuro Jember
Ndabustan24@gmail.com

ABSTRAK: Penggunaan layanan konseling kelompok dalam penelitian ini diharapkan mampu membantu mengurangi perilaku merokok pada siswa. Adapun tahapan tahapan seperti asesment/diagnosa, mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif siswa, memonitor pikiran-pikiran siswa melalui thought record, intervensi pikiran negatif siswa menjadi pikiran yang positif, dan yang terakhir adalah latihan penguatan pikiran positif agar pikiran positif dapat dikembangkan serta tidak dapat dimanipulasi pikiran negatif kembali. Penelitian eksperimen melibatkan dua kelompok yaitu pertama adalah kelompok eksperimen dan kontrol. Subjek yang diambil peneliti merupakan siswa dari kelas X tahun ajaran 2022/2023 yang mempunyai keterangan sebagai perokok aktif yang terdata sebanyak 8 siswa yang semuanya berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan hasil *pre-test* diperoleh rata-rata skor sebesar 58,00. Sementara itu, data hasil *post-test* diperoleh rata rata skor 48,12 yang menunjukkan skor rata-rata hasil *post-test* lebih rendah dibandingkan skor rata-rata *pre-test* yang mengalami penurunan yang signifikan sebanyak 9,88. hasil pada kelompok eksperimen berdasarkan hasil analisis uji-t sebagai berikut. Dimana dalam tabel harga t diketahui bahwa $db = 8$, taraf signifikansi 5% diperlukan harga $t_{tabel} = 2,31$. Harga t_{tabel} tersebut kemudian dibandingkan dengan t_{hitung} . Berdasarkan perhitungan menunjukkan $1,25 < 2,31$ yang memiliki arti bahwa $t_{hitung} < t_{tabel}$. Hal ini mengandung arti bahwa Teknik *cognitive restructuring* efektif dalam mengurangi perilaku merokok pada siswa kelas X Madrasah Aliyah Minhajut Thullab Muncar.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Teknik Cognitive Restructuring, Perilaku Merokok.

ABSTRACT: *The use of group counseling services in this research is expected to help reduce smoking behavior in students. There are stages such as assessment/diagnosis, identifying students' negative thoughts, monitoring students' thoughts through thought records, intervening students' negative thoughts into positive thoughts, and the last is training to strengthen positive thoughts so that positive thoughts can be developed and cannot be manipulated. negative thoughts return. Experimental research involves two groups, namely the first is the experimental and control groups. The subjects taken by the researchers were students from class X. Based on the pre-test results, an average score of 58.00 was obtained. Meanwhile, the post-test result data obtained an average score of 48.12, which shows that the average post-test score was lower than the pre-test average score which experienced a significant decrease of 9.88. The results in the experimental group are based on the results of the t-test analysis as follows. Where in the t price table it is known that $db = 8$, a significance level of 5% requires a $t_{table} = 2.31$. The t_{table} price is then compared with t_{count} . Based on calculations it shows $1.25 < 2.31$ which means that $t_{count} < t_{table}$. This means that the cognitive*

restructuring technique is effective in reducing smoking behavior in class X students at Madrasah Aliyah Minhajut Thullab Muncar.

Keywords: *Group Counseling, Cognitive Restructuring Techniques, Smoking Behavior.*

Pendahuluan

Generasi muda yang merupakan generasi penerus bangsa yang merupakan harapan terbaik kita untuk mewujudkan bangsa sehat yang terbebas dari bahaya rokok. Namun alih-alih kita dapat berharap demikian, keadaan generasi muda kita juga sedang terancam. Khususnya kalangan pelajar yang usianya belum mencapai 18 tahun. Di lingkungan kita masing-masing dengan mudahnya dapat kita jumpai sejumlah pelajar seperti siswa SMA yang tengah asik nongkrong di pinggir jalan sembari menghisap asap rokok dan bercengkrama dengan asiknya di antara kepulan asap tersebut.

Disebutkan Perilaku merokok adalah suatu aktivitas atau tindakan menghisap gulungan tembakau yang tergulung kertas yang telah dibakar dan menghembuskannya keluar sehingga dapat menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang-orang disekitarnya serta dapat menimbulkan dampak buruk baik bagi perokok itu sendiri maupun orang-orang disekitarnya Nasution, (2007:10). Dengan kata lain, perilaku merokok adalah rangkaian hasil interaksi psikologis yang menghasilkan aktivitas menghisap gulungan tembakau yang tergulung kertas yang bertujuan untuk kepuasan ataupun sekedar menutupi gaya seseorang.

Perilaku merokok bukanlah hal yang yang tak lazim untuk ditemui, perilaku merokok merupakan kebiasaan yang tidak hanya bisa dilakukan oleh kelompok dewasa. Bahkan remaja di usia efektif belajarpun sudah terjerumus kedalam perilaku merokok dengan berbagai alasan dan latar belakang yang berbeda. Ada banyak alasan yang melatarbelakangi perilaku merokok pada siswa. bahwa beberapa hal yang mendorong perilaku merokok merupakan fungsi dari lingkungan dan individu. Artinya, perilaku merokok selain disebabkan faktor-faktor dari dalam diri, juga disebabkan faktor lingkungan.

Secara Umum dalam masa ini, sering dilukiskan sebagai masa badai dan topan karena ketidaksesuaian antara perkembangan fisik yang sudah matang dan belum diimbangi oleh perkembangan psikis dan sosial. Upaya upaya untuk menemukan jati diri tersebut, tidak semua dapat berjalan sesuai dengan harapan masyarakat. Beberapa dari mereka melakukan perilaku merokok sabagai cara kompensatoris, Simbol dari kematangan, kekuatan, kepemimpinan, dan daya tarik terhadap lawan jenis. Selain faktor perkembangan siswa itu sendiri dan kepuasan psikologis, masih banyak faktor dari luar individu yang berpengaruh pada proses pembentukan perilaku merokok. Pada dasarnya perilaku merokok adalah perilaku yang dipelajari. Hal itu berarti ada pihak-pihak yang berpengaruh besar dalam proses sosialisasi. Lalu siapakah agen sosialisasi perilaku merokok pada siswa.

Berry dkk, (1992) menyebutkan bahawa agen sosialisasi yang mempengaruhi siswa merokok adalah Orang tua, teman sebaya, pergaulan serta lingkungan itu sendiri. Teman sebaya, pergaulan serta lingkungan merupakan aspek terpenting dalam mempengaruhi perilaku merokok pada siswa terlepas dari pengawasan orang tua, guru serta pihak pihak yang terlibat dalam pembentukan karakter siswa. Ketika kita melihat lingkungan pergaulan siswa ditongkrongan dengan mudahnya dapat kita jumpai sejumlah pelajar seperti siswa SMA yang tengah asik nongkrong di pinggir jalan sembari menghisap asap rokok dan bercengkrama dengan asiknya di antara kepulan asap tersebut. Terlepas dari potensi bahaya yang dihasilkan, kegiatan ini masih terus berkembang tanpa adanya perhatian khusus terhadap kegiatan menyimpang ini bagi siswa.

Potensi bahaya yang dihasilkan dari kegiatan merokok bukanlah hal yang patut disepelekan. Mengacu pada Fatwa Poltekkes Depkes Jakarta (2012) kandungan rokok memiliki 4.000 zat kimia berbahaya bagi tubuh yang dapat menyebabkan serangan jantung, kanker tenggorokan, kanker paru paru, impotensi, osteoporosis, dan dapat memicu penyakit pada pernafasan. Merokok merupakan masalah kesehatan bagi remaja yang dapat mengakibatkan beberapa penyakit antara lain penyakit kardiovaskular, penyakit serebrovaskuler, gangguan pernapasan, gangguan pencernaan, impotensi, berbagai jenis kanker, dan gangguan lainnya yang mempengaruhi kesehatan diri sendiri dan lingkungan sekitarnya Zaki Afif, (2009). Selain berakibat pada sisi kesehatan, perilaku merokok pada siswa juga dapat mempengaruhi kualitas intelegensi dan belajar siswa.

Kasus inilah yang terjadi pada siswa MA Minhajut Thullab Muncar, berdasarkan observasi yang dilakukan menemukan banyak siswa yang merokok. Data ini diperkuat oleh pernyataan guru BK serta Waka kesiswaan di Madrasah Aliyah Minhajut Thullab Muncar. Disebutkan bahwa didalam kelas X terdapat 7 dari 12 siswa sudah memiliki kebiasaan dan kecanduan merokok. Perilaku merokok ini dilakukan Pada saat jam istirahat dan pulang sekolah mereka berkumpul di suatu tempat dan merokok. Ada juga siswa yang merokok pada jam efektif, siswa merokok di kantin, parkir, di jalan ketika pergi dan pulang sekolah. Kebanyakan siswa merokok ketika berkumpul dengan teman temannya. Umumnya siswa merokok di luar pagar sekolah karena jika ketahuan merokok di dalam sekolah akan mendapatkan hukuman.

MA Minhajut Thullab Muncar sebagai Lembaga pendidikan dan pendidikannya mendorong, membimbing, dan didalamnya memberikan keteladanan tokoh agama maupun tokoh pendidikan, menuntun dan mengatur dan menyediakan kondisi untuk membelajarkan peserta didiknya supaya peserta didik maupun memperbaharui diri dan mampu meningkatkan kualitas hidup pribadi dan masyarakat sepanjang hayat, seperti semboyan Ki Hajar Dewantara *Ing Ngarsa Sing Tulada, Ing Madya Mangun Karsa*. Dan *Tut Wuri Handayani*. Tetapi yang terjadi siswa merokok yang sudah jelas tidak diperbolehkan dan tidak dibenarkan oleh sekolah. Sehingga perilaku merokok pada siswa

yang merupakan perilaku menyimpang harus dapat dikendalikan serta segera ditindak lanjuti.

Secara umum, perilaku merokok dapat direduksi dengan berbagai teknik dan metode bimbingan konseling. Salah satunya adalah dengan memberikan terapi serta membangun jalan pikiran baru dari pola pikir irasional menjadi rasional ataupun memantapkan sugesti untuk menyehatkan mental. Meichenbaum (1977) menyebutkan bahwa Terapi ini dimaksudkan untuk memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseling yang tidak irasional menjadi jalan fikiran baru yang bersifat rasional dengan menggunakan asumsi atau respon-respon perilaku emosional oleh keyakinan, sikap dan persepsi (kognisi) konseling. Dengan kata lain bahwa salah satu cara pengendalian perilaku merokok pada siswa adalah dengan menerapkan suatu metode yang disebut teknik *cognitive restructuring*.

Teknik *cognitive restructuring* memiliki peran sentral dalam CBT. Meichenbaum (1977) mendeskripsikan *cognitive restructuring* sebagai aspek pengorganisir pola berfikir individu yang memonitor dan mengarahkan pilihan dalam berfikir. Cognitive restructuring memiliki makna "*executive processor*" yang berperan untuk menentukan kapan melanjutkan, mengintrupsi dan mengubah cara berfikirnya. Sehingga teknik ini Teknik ini diyakini mampu mereduksi perilaku merokok pada siswa dengan memberikan sugesti secara rasional.

Dengan demikian, Upaya yang akan dilakukan untuk membantu mengurangi perilaku merokok pada siswa adalah dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* yang diterapkan melalui layanan konseling kelompok. Penggunaan layanan konseling kelompok dalam penelitian ini agar dapat membantu mengurangi perilaku merokok pada siswa diunit pendidikan Madrasah Aliyah Minhajut Thullab Muncar.

Metode Penelitian

Untuk pendekatan penelitian dalam skripsi ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Pendekatan kuantitatif ini digunakan oleh peneliti untuk mengukur tingkat keberhasilan pengaruh teknik *cognitive restructuring* dalam upaya mengurangi perilaku merokok pada siswa kelas X Madrasah Aliyah Minhajut Thullab Muncar. Untuk mendukung penelitian tersebut, penulis menggunakan metode penelitian dengan penggunaan data-data numerik atau berupa angka-angka yang dapat dicari dengan menggunakan penelitian eksperimen. Penelitian kuasi eksperimen atau dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Pada penelitian eksperimen melibatkan dua kelompok yaitu pertama adalah kelompok eksperimen, merupakan kelompok yang dikenai perlakuan menggunakan metode/teknik *cognitif restructuring*. Kelompok yang kedua adalah kelompok control, merupakan kelompok yang menjalankan *pretest-posttest* tanpa adanya *treatment* atau perlakuan. Subjek yang diambil peneliti merupakan siswa dari kelas X tahun ajaran 2022/2023 yang mempunyai keterangan sebagai perokok aktif yang terdata sebanyak 8 siswa yang semuanya

berjenis kelamin laki-laki. Data diambil berdasarkan *need asesment* yang dilakukan oleh peneliti sebagai dasar penentuan subjek penelitian. Adapun instrumen yang digubakan dalam penelitian ini yaitu: angket *need asesment*, panduan observasi, panduan wawancara serta pedoman angket dengan skala likert.

Hasil Dan Pembahasan

Penelitian ini sesuai dengan manfaat teknik *cognitive restructuring* untuk mengganti atau mereduksi pikiran negatif pada siswa untuk diubah menjadi pikiran yang positif dan rasional dengan tahapan tahapan seperti asesment/diagnosa, mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif siswa, memonitor pikiran-pikiran siswa melalui *thought record*, intervensi pikiran negatif siswa menjadi pikiran yang positif, dan yang terakhir adalah latihan penguatan pikiran positif agar pikiran positif dapat dikembangkan serta tidak dapat dimanipulasi pikiran negatif kembali. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan rata-rata skor sebelum pemberian treatment dan setelah pemberian treatment. Berdasarkan hasil pre-test diperoleh rata-rata skor sebesar 58,00. Sementara itu, data hasil post-test diperoleh nilai 48,12 yang menunjukkan skor rata-rata hasil post-test lebih rendah dibandingkan skor rata-rata pre-test yang mengalami penurunan yang signifikan sebanyak 9,88. Perolehan skor rata-rata tersebut menunjukkan perilaku merokok pada siswa dapat direduksi menggunakan teknik *cognitive restructuring*.

Adapun siswa yang memiliki perubahan skoring yang signifikan sesudah dilakukannya treatment diantaranya adalah Abd.H.F yang sebelumnya mempunyai skor 63 turun menjadi 53; Adt.M.h yang sebelumnya mempunyai skor 63 turun menjadi 49; Ahd.A.Ar yang sebelumnya mempunyai skor 54 turun menjadi 47; M. Atq. yang sebelumnya mempunyai skor 60 turun menjadi 54; M. Ham. S yang sebelumnya mempunyai skor 55 turun menjadi 46; M. Rsy. A yang sebelumnya mempunyai skor 51 turun menjadi 46; Syd R yang sebelumnya mempunyai skor 57 turun menjadi 44; Wlly Adty yang sebelumnya mempunyai skor 51 turun menjadi 46. Perubahan yang sangat signifikan ini disebabkan oleh siswa yang memahami sifat dirinya tentang hasil output dari angket melalui hasil intervensi fikiran traetment teknik *cognitive restructuring*. Menurut (Fauzan, 2018) terjadinya kasus interpretasi nilai bergradasi atau bertahap disebabkan oleh siswa sudah paham tentang dirinya akan tetapi siswa masih tidak memahami terhadap menjawab angket.

Selain itu, terlihat pula perubahan pada hasil *Thought Record* siswa dimana pada kondisi awal diketahui bahwa Konseli 1 atau Abd. H.F dalam kondisi Sering cemas karena tidak merokok serta konsumsi rokok yang semakin hari semakin bertambah namun setelah diadakannya treatment sudah mulai terbiasa dengan keadaan tanpa rokok dan mampu mengkondisikan diri terhadap sugesti serta keinginan untuk merokok. Pola pikir baru yang terbangun mampu memberikan sudut pandang yang berbeda terhadap perilaku merokok yang dilakukan. Keadaan cemas yang biasa terjadi pun dapat direduksi seiring dengan pola pikir baru yang terbangun.

Sementara itu, pada konseli 2 dan 8 (Adt.M.h dan Wlly Adty) yang mempunyai perilaku merokok karena pergaulan mampu berfikir rasional dan mampu membuka kesadaran diri tentang potensi bahaya yang dihasilkan oleh perilaku merokok, sehingga pola pikir baru yang rasional serta positif mampu terbangun dengan sendirinya. Keadaan ini dapat membantu konseli dalam menghadapi keinginan untuk merokok karena ajakan teman, pergaulan serta lingkungan yang dipenuhi perokok aktif.

Pada Konseli 3 dan konseli 6 yakni Ahd.A.Ar M. Rsy. A, didapatkan hasil bahwa pada keadaan awal sebelum diadakannya treatment konseli selalu merasakan bibir terasa pahit karena tidak merokok, namun setelah diadakannya perlakuan terhadap konseli, konseli mulai mampu untuk mengendalikan sugesti negatif pada dirinya sehingga minat dan sugesti untuk merokok dapat dikontrol. Selain itu, konseli mampu membuka kesadaran diri tentang potensi bahaya yang dihasilkan oleh perilaku merokok, sehingga pola pikir baru yang rasional serta positif mampu terbangun dengan sendirinya.

Sejalan dengan itu, pada hasil penelitian ini juga didapatkan bahwa pada konseli 4,5 dan konseli 7 (M. Atq, M. Ham. S dan Syd. R) menunjukkan adanya perubahan tentang pola pikir yang irasional menjadi rasional. Melalui *treatment* ini anggapan konseli bahwa merokok merupakan kebutuhan zaman dan penanda kedewasaan juga dapat digantikan dengan pernyataan yang rasional dan positif, yang menunjukkan bahwa anggapan mereka selama ini merupakan anggapan yang salah dan keliru. Konseli juga menunjukkan perubahan yang signifikan melalui treatment ini, dimana pada kondisi awal menunjukkan adanya keinginan untuk mencoba merokok namun berdasarkan hasil *treatment* menunjukkan bahwa semua sugesti dalam diri dapat direduksi dan dapat digantikan dengan pernyataan yang positif dan rasional.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan analisis data didapatkan hasil bahwa perilaku merokok pada siswa dapat direduksi atau dikurangi setelah diberikan perlakuan atau *treatment* menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Beberapa indikator perilaku merokok pada penelitian ini diantaranya frekuensi merokok, lamanya berlangsung serta intensitas merokok. Hasil perhitungan penelitian menunjukkan adanya perbedaan rata-rata skor *pretest* sebelum pemberian treatment dan setelah pemberian treatment atau *post-test* pada kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil *pre-test* diperoleh rata-rata skor sebesar 58,00. Sementara itu, data hasil *post-test* diperoleh rata rata skor 48,12 yang menunjukkan skor rata-rata hasil *post-test* lebih rendah dibandingkan skor rata-rata *pre-test* yang mengalami penurunan yang signifikan sebanyak 9,88. Perolehan skor rata-rata tersebut menunjukkan perilaku merokok pada siswa dapat direduksi menggunakan teknik *cognitive restructuring*.

Maka dapat disimpulkan hasil pada kelompok eksperimen berdasarkan hasil analisis uji-t sebagai berikut. Dimana dalam tabel harga t diketahui bahwa $df = 8$, taraf signifikansi 5% diperlukan harga $t_{tabel} = 2,31$. Harga t_{tabel} tersebut kemudian

dibandingkan dengan t_{hitung} . Berdasarkan perhitungan menunjukkan $1,25 < 2,31$ yang memiliki arti bahwa $t_{hitung} < t_{tabel}$. Hal ini mengandung arti bahwa hipotesis H_a yang menyatakan bahwa “Teknik *cognitive restructuring* efektif dalam mengurangi perilaku merokok pada siswa kelas X Madrasah Aliyah Minhajut Thullab Muncar” dapat diterima.

Daftar Rujukan

- Nasution.(2007). *Perilaku Merokok pada Remaja. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara (USU:Medan)*.
- Nasutions. (2007). *Jumlah-Pria-Perokok-Indonesia-Tertinggi-Di-Dunia Jumlah Ayah-Rokok*.
- John W. Berry, dkk.(1999) *Psikologi lintas-budaya: riset dan aplikasi*. (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Kemenkes,(2018) *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2017* (Jakarta: Kemenkes RI).
- Azkiyati, A.(2010) *Hubungan perilaku merokok dengan harga diri remaja laki laki yang merokok di SMK Putra Bangsa*. (Skripsi:Depok,)
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-Behavior Modification: An Integrative Approach*. (New York: Times)