



## **MENGURANGI PERILAKU MEROKOK SISWA MELALUI KONSELING PENDEKATAN REBT DENGAN TEKNIK TIME PROJECTION**

**Ganang Bachtiar<sup>✉</sup>, Sugiyo**

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### **Info Artikel**

*Sejarah Artikel:*  
Diterima Juli 2016  
Disetujui Agustus 2016  
Dipublikasikan September 2016

*Keywords:*  
**rational emotive behavior  
therapy; time projection;  
smoke**

### **Abstrak**

Penelitian ini dilakukan berdasarkan fenomena yang terjadi pada siswa di SMP N 2 Jaken yang memiliki perilaku merokok tinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat perilaku merokok siswa sebelum dan sesudah layanan konseling serta keefektifan konseling pendekatan rational emotive behavior therapy teknik time projection dalam mengurangi perilaku merokok siswa. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu. Penelitian ini dilaksanakan dengan 5 kali pemberian perlakuan pada siswa dengan subjek penelitian sejumlah 2 siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologis, observasi, dan wawancara. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase dan uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan perilaku merokok masuk dalam kategori tinggi R1 (69,5%) dan R2 (68%). Setelah diberikan perlakuan terjadi penurunan perilaku merokok pada kategori rendah R1 (55,5%) dan R2 (55%). Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku merokok ke 2 siswa dapat diturunkan dengan konseling pendekatan rational emotive behavior therapy teknik time projection.

### **Abstract**

*This study was conducted based on the phenomenon that occurs in students at SMP N 2 Jaken which has a high smoking behavior. The purpose of this study was to investigate smoking behavior of students before and after counseling services as well as the effectiveness of the counseling approach rational emotive behavior therapy time projection techniques in reducing smoking behavior of students. This type of research is experimental research. Experimental research is research used to seek treatment effect tertentu. This research carried out with 5 times the provision of treatment to students with a number of research subjects 2 students. Data collection method used is the psychological scale, observation, and interviews. Data were analyzed using analysis deskriptif percentage and Wilcoxon test. The results showed the smoking behavior in the high category R1 (69.5%) and R2 (68%). After being given treatment decline in smoking behavior in the low category R1 (55.5%) and R2 (55%). It shows that the smoking behavior of students can be lowered to 2 with counseling approach rational emotive behavior therapy time projection technique.*

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju ke masa dewasa. Para remaja masih mencari jati diri dan mengalami peralihan dari suatu tahap ke tahap berikutnya. Remaja cenderung menyesuaikan diri dan meniru model kelompok teman sebaya serta orang tua sebagai pencarian jati diri. Selain jati diri mereka juga mempunyai tugas untuk belajar. Dalam mencapai tugas belajar tersebut tentu saja dibutuhkan kesehatan. Proses kegiatan belajar mengajar yang didukung oleh kesehatan yang baik dapat menciptakan generasi penerus bangsa yang sangat baik, produktif, dan dapat dibanggakan. Remaja yang memiliki kesehatan dan disertai dengan pemikiran yang positif maka remaja tidak akan terjerumus kedalam hal negatif yang dapat merugikan diri mereka.

Namun pada kenyataannya hal tersebut bertolak belakang pada fakta para remaja yang ada dilapangan. Para remaja berada pada hal negatif yang sangat mempengaruhi kesehatan, salah satunya yaitu merokok. Banyak sekali studi dan penelitian yang menyatakan bahwa perilaku merokok sangat membahayakan kesehatan masyarakat. Data statistik menggambarkan bahwa 90 persen kematian yang disebabkan karena gangguan pernafasan, 25 persen disebabkan karena penyakit jantung koroner, dan 75 persen yang disebabkan karena penyakit *emphysema*, kesemuanya dipicu karena kebiasaan merokok (Husaini, 2007).

Fenomena di lapangan secara umum menunjukkan banyak sekali para remaja yang merokok bahkan pada usia yang di bawah 15 tahun. Lembaga kesehatan nasional bahkan dunia banyak sekali mensurvey tentang kebiasaan merokok. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010 hampir sebagian besar perokok aktif di Indonesia mulai merokok sejak usia belia. Sekitar 43,3 persen perokok, mulai merokok di usia 15-19 tahun, sekitar 17,5 persen mulai merokok di rentang usia 10-14 tahun dan 14,6 persen di usia 20-24 (Okezone, 9 Mei 2012). Tidak hanya itu Hasil survei Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) tahun 2013 menunjukkan, sekitar 50 persen remaja usia 15-19 tahun dan masih duduk di SMP/SMA sudah merokok dan berpacaran (Kompas, 7 April 2014). Dari data hasil survey tersebut menunjukkan bahwa jumlah perokok remaja setiap tahun semakin bertambah.

Sebagian perokok remaja tahu akibat negatif yang akan timbul dari perilaku dan kebiasaan merokok yang ada pada mereka tetapi mereka tetap saja terus melakukan perilaku merokok.

Banyak alasan yang dikemukakan oleh para remaja yang memiliki perilaku merokok bahkan mayoritas para remaja ini masih berstatus sebagai pelajar atau siswa. Alasan para siswa ini merokok sangat beragam mulai dari dipengaruhi oleh teman, ingin coba-coba, supaya diterima oleh lingkungan pergaulan, iseng, menghilangkan ketegangan, kesepian, menghilangkan rasa jenuh, mencari inspirasi, lambang kedewasaan, biar tidak dikatakan banci, sekedar kebiasaan, karena orang tua merokok. Komasari dkk (2000) juga berpendapat bahwa secara manusiawi, seseorang akan menghindari ketidakseimbangan dan akan mempertahankan kenikmatan yang selama ini dirasakan. Artinya kenikmatan psikologis juga merupakan factor penting pembentuk perilaku merokok.

Para siswa sering terlihat menunjukkan perilaku merokok mereka didepan umum bahkan saat memakai seragam sekolah. Siswa yang merokok bersama teman-teman mereka terus bertambah seakan mereka mengajak siswa yang lain untuk melakukan perilaku merokok. Para penjual rokok tidak melarang dan bahkan terlihat mendukung perilaku merokok siswa yang sebenarnya sangat tidak boleh. Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMP N 2 Jaken selama 2 hari pada tanggal 21 Mei 2015 terdapat 18 siswa melakukan perilaku merokok. Mereka biasanya merokok secara sembunyi-sembunyi di warung dan dilakukan bergerombol dengan jumlah biasanya 5-12 orang supaya tidak ketahuan oleh guru.

Perilaku merokok siswa tersebut ditangani dengan layanan konseling individu yang ada dalam bimbingan konseling. Peran bimbingan konseling sendiri adalah untuk membantu individu mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya, berbagai latar belakang yang ada sesuai dengan tuntutan positif lingkungan (Mugiarso, 2010). Tidak berbeda jauh, menurut Prayitno (1999) Tujuan bimbingan dan konseling juga membantu individu untuk menjadi insan yang berguna bagi kehidupannya yang memiliki berbagai wawasan, pandangan, interpretasi, pilihan penyesuaian, dan ketrampilan yang tepat berkenaan dengan diri sendiri dan lingkungannya.

Peneliti mengambil 2 siswa untuk dijadikan subyek penelitian berdasarkan tingkat perilaku merokok dan rekomendasi dari guru bk di sekolah. Ke 2 siswa tersebut mempunyai pola pikir yang irasional mengenai perilaku merokok. Mereka menganggap bahwa perilaku merokok tidak berbaya bagi kesehatan dengan bukti banyak sekali orang yang merokok dan tetap bertahan hidup samapai dengan usia tua. Tentu saja pola

pikir tersebut sangat salah dan memprihatinkan dimana merokok justru dapat mengganggu kesehatan dan akan menimbulkan kemataian, apalagi seorang siswa mempunyai tugas belajar dan membutuhkan kesehatan yang baik. Untuk itulah peneliti memilih pendekatan *rational emotive behavior therapy* teknik *time projection* dalam konseling untuk mengurangi perilaku merokok siswa.

Tujuan pendekatan konseling Rational Emotive Behavior Therapy yang diberikan pada siswa smp yang mempunyai perilaku merokok ini adalah untuk mengubah cara pandang dan pola berfikir yang irasional siswa smp tentang perilaku negatif merokok sehingga mereka akan mempunyai pola pikir yang positif dan rasional. Teknik *time projection* meminta konseli untuk memvisualisasikan kejadian yang tidak menyenangkan ketika kejadian itu terjadi, setelah itu membayangkan seminggu kemudian, sebulan kemudian, enam bulan kemudian, setahun kemudian dan seterusnya (Komalasari, 2011).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat perilaku merokok siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling serta keefektifan konseling pendekatan *rational emotive behavior therapy* dengan teknik *time projection* dalam mengurangi perilaku merokok siswa

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif.

Proses perlakuan dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan. Subyek yang digunakan sebanyak 2 siswa dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling dari siswa yang memiliki kategori perilaku merokok yang tinggi serta rekomendasi dari guru bk. Alat pengumpul data yang digunakan yaitu pedoman skala psikologis, observasi, dan wawancara. Validitas alat pengumpul data dengan validitas konstruk rumus korelasi product moment oleh Pearson dan reliabilitas dengan rumus alpha. Teknik analisis data menggunakan

analisis deskriptif presentase dan uji wilcoxon.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data, diperoleh gambaran perilaku merokok siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling pendekatan *rational emotive behavior therapy* dengan teknik *time projection* akan dipaparkan pada tabel 1.

Tabel 1 menunjukkan 2 siswa mengalami penurunan dari perilaku merokok, 2 siswa yang sebelumnya berada pada kategori rendah setelah diberi layanan berupa konseling individu teknik *time projection* maka 2 siswa tersebut mengalami penurunan ke kategori rendah. Dari perhitungan presentase perilaku merokok pada siswa R1 sebelum mendapatkan perlakuan adalah 69,5% dan R2 sebesar 68% termasuk kategori tinggi. Namun, setelah mendapatkan perlakuan konseling individual berbasis *time projection* presentase R1 mengalami penurunan sebesar 14% sehingga menjadi 55,5% dan R2 sebesar 13% menjadi 55% termasuk dalam kategori rendah. Dapat dikatakan bahwa konseling individu berhasil mengurangi perilaku merokok siswa dari kategori tinggi ke kategori rendah.

Siswa HNM yang biasanya kedapatan merokok dengan intensitas yang tinggi seperti satu bungkus bahkan lebih berkurang menjadi 3 batang, begitu juga siswa FR. Penurunan tersebut diimbangi dengan pola pikir siswa yang rasional. Pola pikir rasional yang diharapkan adalah siswa menganggap bahwa rokok itu memang perbuatan yang negatif dan harus ditinggalkan. Perilaku merokok juga mengakibatkan beberapa penyakit yang berbahaya dan menimbulkan kematian. Siswa Mengerti beberapa hal tentang akibat negatif perilaku merokok sehingga siswa diharapkan perilakunya juga berhenti serta menular ke teman-teman yang lain.

Tabel 2 menunjukan penambahan dan penurunan pada tiap indikator perilaku merokok. Pada siswa R1 penurunan presentase paling tinggi pada indikator pengalaman sebanyak 6,5%. Sedangkan presentase paling rendah pada indika-

**Tabel 1 Penurunan Perilaku Merokok Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Layanan Konseling Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Dengan Teknik Time Projection**

Resp	Pre-test		Post-test		Penurunan (%)
	(%)	Kriteria	(%)	Kriteria	
R1	69,50	Tinggi	55,5	Rendah	14
R2	68	Tinggi	55	Rendah	13

**Tabel 2. Penurunan Presentase Perilaku Merokok Tiap Indikator Sebelum dan Sesudah Diberikan Layanan Konseling Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Dengan Teknik *Time Projection***

No	Indikator	Klien 1			Klien 2		
		Pre	Post	Beda	Pre	Post	Beda
1	Pengalaman	17,5	11	-6,5	16,5	10,5	-6
2	Intetaksi sosial	10	11	+1	9	11	+2
3	Sikap	9,5	7	-2,5	9,5	7	-2,5
4	Tindakan	11	8	-3	11	7,5	-3,5
5	Pengetahuan	9	10,5	+1,5	9	10,5	+1,5
6	Motif	6,5	4,5	-2	6,5	5	-1,5
7	Pola Fikir	6	3,5	-2,5	6,5	3,5	-3
		69,5	55,5	-14	68	55	-13

tor pengetahuan sebesar 1,5% dimana indikator malah mengalami kenaikan. Pada siswa R2 penurunan presentase paling tinggi pada indikator pengalaman sebanyak 6%, dan indikator yang justru mengalami kenaikan adalah indikator motif dengan kenaikan sebesar 1,5%.

Mengacu pada tujuan penelitian ini sendiri adalah untuk mengetahui perilaku merokok siswa sebelum dan sesudah di berikan layanan konseling serta mengetahui keefektifan layanan konseling pendekatan *rational emotive behavior therapy* dengan teknik *time projection* dalam mengurangi perilaku merokok siswa.

Konseling *rational emotive behavior* dengan teknik *time projection* untuk mengurangi perilaku merokok merupakan upaya pemberian bantuan kepada konseli. Konseling *rational emotive behavior* dapat mengoptimalkan proses belajar konseli baik di lingkungan pendidikan maupun keluarga. Pendekatan *rational emotive behavior* teknik *time projection* mengubah pola pikir konseli menjadi rasional, sehingga perilaku merokok berkurang. Diharapkan konseli dapat terhindar dari penyakit atau akibat buruk dari perilaku merokok sehingga proses belajar konseli dapat berjalan secara optimal. Akan tetapi proses konseling tidak selalu berjalan dengan baik dan sempurna, ada indikator yang berhasil diturunkan dan ada indikator yang justru mengalami kenaikan.

Penurunan indikator tindakan dengan penurunan presentase sebesar 3%. Fenomena ini memiliki kesesuaian dengan penelitian yang dilakukan oleh Yeni Fitriana (2013). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa perilaku merokok yang dialami oleh 10 siswa telah mengalami penurunan setelah dilakukan treatment sebanyak 8 kali pertemuan, tetapi perilaku merokok tersebut

tidak berhenti dan hanya berkurang. Hal itu menunjukkan bahwa untuk menghentikan perilaku merokok terbilang sulit terbukti dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan Yeni, keduanya hanya bisa mengurangi dan tidak bisa menghentikan perilaku merokok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengurangi perilaku merokok sehingga menghentiakan perilaku merokok tidak begitu difokuskan dan hanya mengurangi.

Mengurangi interaksi dengan teman sebaya juga sangat sulit dilakukan mengingat hasil penelitian bahwa pada indikator interaksi sosial justru malah mengalami kenaikan. Perilaku merokok diawali dengan meniru perilaku teman sebaya dan alasan agar bisa dianggap oleh teman mereka sehingga meskipun perilaku merokok siswa berkurang, mereka tetap berkumpul dengan teman mereka agar tetap bisa diterima oleh teman mereka (Triswanto, 2007). Secara keseluruhan proses konseling dianggap sudah berhasil karena mampu menurunkan perilaku merokok dari kategori tinggi ke kategori rendah.

Berdasarkan perhitungan uji wilcoxon, diperoleh Zhitung = -1,342 karena nilai ini adalah nilai mutlak maka tanda negatif tidak diperhitungkan, sehingga Zhitung menjadi 1,342. Sedangkan  $n = 2$  dengan taraf kesalahan 5% nilainya adalah 0. Sehingga Zhitung = 1,342 > 0 dengan demikian  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Sehingga menunjukkan bahwa pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dengan teknik Time Projection dapat mengurangi perilaku merokok siswa kelas IX C Di SMP N 2 Jaken.

## SIMPULAN

Simpulan yang ada dalam penelitian ini

adalah layanan konseling pendekatan *rational emotive behavior therapy* dengan teknik *time projection* terbukti efektif untuk membantu mengurangi intensitas perilaku merokok 2 siswa kelas IX C SMP N 2 Jaken. Keberhasilan ditunjukkan dengan intensitas perilaku merokok yang tergolong tinggi sebelum diberikan layanan konseling dan terjadi penurunan intensitas perilaku merokok setelah diberi layanan konseling. Perilaku merokok siswa hanya menurun dan tidak berhenti, tetapi penelitian ini tetap dianggap berhasil karena telah memenuhi tujuan utama yaitu mengurangi perilaku merokok siswa.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak, Ibu, dan Saudara tercinta, Rektor Universitas Negeri Semarang sebagai pelindung, dosen pembimbing skripsi, tim dosen penguji, penanggung jawab dan pembuat kebijakan berkaitan dengan implementasi publikasi ilmiah di lingkungan Universitas.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Husaini, Aiman. 2007. *Tobat Merokok*. Jakarta: pustaka iman
- Kemenkes. 2012. *Perilaku Merokok di Kalangan Anak Memprihatinkan*. <http://news.okezone.com/read/2012/05/09/542/626791/perilaku-merokok-di-kalangan-anak-memprihatinkan>, 3 juli 2014
- Komalasari, gantina. 2011. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta:PT. Indeks
- Komasari, Dian dan Avin, Vadilla helmi. 2000. *Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja*. *Jurnal Psikologi*. No. 1,
- Mugiarso, Heru. 2010. *Bimbingan dan Konseling*. Semarang: Unnes Press
- Prayitno & Erman Amti. 1999. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Triswanto, Sugeng. D. 2007. *Stop Merokok*. Yogyakarta: Progresif Books
- Unoviana, Kartika. 2014. *Mayoritas Remaja SMP Sudah Mencoba Rokok*. <http://health.kompas.com/read/2014/04/07/1832591/Mayoritas.Remaja.SMP.Sudah.Mencoba.Rokok>, 3 juli 2014