



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING**

CERMIN

Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR
THERAPY (REBT) UNTUK MENURUNKAN PERILAKU MEROKOK PADA SISWA**

Evi Nurhafifah¹, Yusuf Hasan Baharudin², Rubino Sriadji³

Mahasiswa UNUGHA Cilacap¹, Dosen UNUGHA Cilacap^{2,3}

Evi.nurhafifah.96@gmail.com¹, yusuf.hasan.b@gmail.com², rubinosriadji@yahoo.com³

Abstrak

Penelitian ini di latar belakanginya adanya fenomena siswa SMP Negeri 3 Pangandaran yang memiliki perilaku merokok tingkat sedang, yang jika terus dibiarkan akan beranjak kepada perilaku merokok tingkat berat (Adiksi) menjadikan mereka sering keluar kelas bersamaan dengan waktu jam pelajaran, sering tidak memperdulikan pelajaran, dan boros dengan uang. Pentingnya siswa untuk menurunkan perilaku merokok, dan konseling kelompok dengan Teknik Rasional Emotif Behavior Terapi merupakan langkah responsif untuk membantu siswa dalam menurunkan perilaku merokok siswa. penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui perilaku merokok siswa SMP sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik rasional emotif behavior terapi, (2) mengetahui efektivitas konseling kelompok untuk menurunkan perilaku merokok siswa.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan desain non-equivalent control group design. Hasil menunjukkan teknik rasional emotif terapi efektif untuk menurunkan perilaku merokok siswa. Hal ini berdasarkan uji hipotesis pada output Tabel SPSS, dimana nilai t hitung $> t$ tabel atau $-t$ hitung $< -t$ tabel (tabel $(-8.316 < -2.145$ atau $8.316 > 2.145)$), artinya bahwa H_0 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan penurunan perilaku merokok siswa melalui konseling kelompok dengan teknik rasional emotif behavior terapi pada kelompok eksperimen dan kontrol.

Kata Kunci: Teknik Rasional Emotif Behavior Terapi, perilaku merokok siswa SMP

A. Pendahuluan

Data mengejutkan mengenai perilaku Merokok di katakan oleh Kemenkes (dalam Ade I. dan Vessy D. 2018) menjelaskan bahwa 33% siswa laki-laki dan 17% dari seluruh jumlah siswa di Indonesia, merokok untuk pertama kali pada usia di bawah 13 tahun, umumnya di bangku sekolah dasar. Selain itu, sekitar 49% atau 43 juta dari total 87 juta anak di Indonesia telah terpapar asap rokok (perokok pasif). Sekitar 11,4 juta atau 27% diantaranya, merupakan anak berusia di bawah 5 tahun atau balita. Perilaku merokok merupakan salah satu permasalahan yang terjadi pada masa remaja. Ada banyak alasan yang melatar belakanginya perilaku merokok pada remaja, seperti kurang kuatnya konsep diri yang dimiliki remaja dan kurang bisa menyaring pergaulan atau korban dari konformitas yang tidak sehat. Usia pertama

kali mencoba merokok berdasarkan kelompok umur dan jenis kelamin berdasarkan GYTS 2014, dimana sebagian besar laki-laki pertama kali merokok pada umur 12-13 tahun, dan sebagian besar perempuan pertama kali mencoba merokok pada umur kurang lebih 7 tahun dan 14-15 tahun. Kecanduan rokok di kalangan remaja merupakan salah satu masalah serius di banyak negara termasuk Indonesia (Diah Wijayanti Sutha, 2018: 48). Dilihat dari sisi kesehatan pengaruh bahan-bahan kimia yang terkandung dalam rokok dapat memicu penyakit, seperti kanker, penyempitan pembuluh darah, tekanan darah tinggi, jantung, paru-paru, dan bronkitis kronis (Nururrahmah. 2014).

B. Metode Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan ini termasuk penelitian eksperimen yaitu menurut Sanjaya dalam buku (Ismail, 2018: 5) metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh dari suatu tindakan atau perlakuan tertentu yang sengaja dalam kondisi tertentu. Dalam penelitian Eksperimen kondisi tertentu yang dimaksudkan adalah kondisi yang mensyaratkan adanya dua kelompok yaitu kelompok yang diberikan perlakuan dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan. Model penelitian ini yaitu dengan *Nonequivalent control group desain*, eksperimen yang dilakukan dengan menggunakan pengukuran *pre-test* (sebelum) dan *post-test* (sesudah) pemberian *treatment* (perlakuan) pada dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak dipilih secara acak (Ismail, 2018: 79).

C. Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Model pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah model pengembangan teknik Parametrik, digunakan untuk menguji hipotesis komperatif dua sampel yang berkolerasi (Sugiyono, 2011: 23). Uji T menurut (Sarwono 2012: 83) adalah untuk membandingkan rata-rata dua variabel dalam satu kelompok/sampel berhubungan/dependen. Penghitungan dilakukan dengan cara mencari perbedaan antara nilai-nilai dua variabel untuk masing-masing kasus dan kemudian mengujinya apakah terdapat perbedaan rata-rata diatas nilai 0. Dalam penenlitian ini menggunakan uji T sampel berpasangan (*Paired Sampel T Test*) untuk mengukur angket pre test dan post test dari kelompok eksperimen dan kontrol. *Paired Sampel T Test* adalah analisis untuk mengetahui perbedaan dua sampel yang berpasangan. Independent Sampel T Test adalah analisis untuk mengetahui perbedaan dua sampel bebas (Sugiyono, 2011: 93)

Dalam penelitian ini data yang didapat dari instrumen penilaian yang berupa lembar angket yang diisi oleh siswa yang mempunyai perilaku merokok tingkat sedang pada kelas VIII SMP. Data yang diperoleh berupa data kuantitatif yang berupa jawaban **sangat setuju** dengan skor 4, **setuju** dengan skor 3, **tidak setuju** dengan skor 2, dan **sangat tidak setuju** dengan skor 1. Data tersebut kemudian dihitung untuk menentukan penurunan perilaku merokok dengan menghitung skor rata-rata dan kemudian mengubahnya menjadi nilai kualitatif sesuai dengan penilaian.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian konseling kelompok pada perilaku merokok diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Media konseling yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah media konseling kelompok untuk kelas VIII. Dalam media konseling ini terdapat bagian yang dapat digunakan oleh guru dalam memberikan pelayanan konseling perilaku merokok bagi siswa.
2. Analisis yang terakhir yaitu mengenai ke-efektifan konseling kelompok dengan teknik REBT untuk menurunkan perilaku merokok siswa.

Daftar Pustaka

- Amirullah, G. 2015. Keefektifan Konseling Melalui Pendekatan REBT Dengan Teknik Time Projection Untuk Mengurangi Perilaku Merokok. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 19-36
- Andriyani, R. 2011. *Bahaya Merokok*. Jakarta Timur: Sarana Bangun Pustaka.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*, Jakarta: Bineka Cipta.
- Corey, Gerald. 2013. *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: PT Eresco.
- Erford, B. 2017. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fajar, Rahmat. 2011. *Bahaya Merokok*. Jakarta Timur: PT Sarana Bangun Pustaka.
- Febriyantoro, 2016. Universitas Universal, Batam, Indonesia. Pemikiran Irasional Para Perokok.
- Ismail, F. 2018 *Statistika Untuk Penelitian Pendidikan dan Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Predadamedia Group.
- Khotijah, A. 2015. *Hubungan Antara Konforitas Teman Sebaya dan Pengetahuan*
- Komalasari G. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta Barat: PT Indeks.
- Supranto. 2009. *Statistik Teori Dan Aplikasi*. Jakarta: Erlangga
- Suryani. 2016. *Metode Riset Kuantitatif*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Susanto A. 2018. *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*: Jakarta. Prenadamedia Group.
- Unaradjan D.D. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta. Universitas Katolik Indonesia Atmaja Jaya.
- Willis, S. 2011. *Konseling Individual Teori Dan Praktik*. Bandung: Alfabeta.