

The Effect of Individual Counseling with the Cognitive Behavior Approach in Reducing the Smoking Behavior of Students of SMP Negeri 6 Medan

Taufik Abdullah Siregar¹, Gusman Lesmana²

^{1,2}Guidance and Counseling Department, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia

ABSTRACT

Smoking dependence behavior in adolescents can occur due to a lack of knowledge of adolescents about the dangers of smoking. The desire to smoke also often arises due to uncomfortable situations such as loneliness, confusion, cold, boredom, anger and stress. The research objective was to determine the effect of individual counseling with a cognitive behavior approach in reducing smoking behavior in students of SMP Negeri 6 Medan. Sampling technique with purposive sampling technique. To obtain definite and relatively fast data in collecting data or information, the researcher uses an instrument in the form of a questionnaire. Based on the above data regarding the effect of individual counseling with a cognitive behavior approach in reducing smoking behavior as many as 20 people as respondents with a total of 50 items after being tested for validity and reliability, there are 46 valid items. So that from the data analysis it has been proven that there is a significant relationship between students of SMP Negeri 6 Medan. This is indicated by the correlation obtained from the output display of the SPSS model summary showing the product moment (pearson) correlation of 0.953 with a mean value before 147.3750 and after service of 146.2500. This means that there is a significant reduction in student smoking behavior through the application of individual counseling services

Keyword: Individual Counseling, Smoking Behavior

Corresponding Author:

Gusman Lesmana,

University of Muhammadiyah Sumatera Utara,
Jl. Kapten Muktar Basri No 3 Medan 20238, Indonesia

Email: gusmanlesmana@umsu.ac.id



1. PENDAHULUAN

Menghadapi era globalisasi sekarang ini, diperlukan peningkatan kualitas sumber daya manusia. Peningkatan kualitas SDM ini terlebih dahulu dapat dilakukan dengan peningkatan mutu pendidikan nasional pada umumnya dan peningkatan prestasi akademik siswa pada khususnya. Pendidikan dapat diartikan sebagai bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain terhadap suatu hal agar dapat memahami informasi tersebut. Pendidikan dapat menjadi salah satu penentu dalam pengambilan keputusan dalam bidang kesehatan. Pendidikan umum yang tinggi akan memudahkan masyarakat menyerap informasi dan pengetahuan untuk menuju hidup sehat. Namun semakin berkembangnya kondisi kehidupan, unsur utama dalam mencapai prestasi belajar maupun prestasi dalam bekerja utamanya adalah kesehatan. Oleh sebab itu, perlu ditinjau lebih mendalam kondisi kesehatan di Negara kita saat ini, termasuk pada kategori baik atau bahkan buruk. Salah satu permasalahan kesehatan saat ini adalah perilaku merokok. Kebiasaan merokok di Indonesia sangat memprihatinkan.

Berdasarkan data Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan tahun 2018 menyebutkan bahwa jika dilihat berdasarkan provinsi, maka jumlah tertinggi perokok setiap hari ada pada Provinsi Kepulauan Riau (27,2%) sedangkan jumlah terendah pada di Provinsi Papua (16,2%). Survey yang sama menyebutkan bahwa lima Provinsi tertinggi jumlah perokoknya adalah Kepulauan Riau, Jawa Barat, Bengkulu, Gorontalo, dan Nusa Tenggara Barat.

Ada banyak alasan yang melatar belakangi perilaku merokok pada remaja. Perilaku merokok selain disebabkan faktor-faktor dari dalam diri, juga disebabkan dari faktor lingkungan. Perilaku merokok menjadi

gaya hidup dan citra diri seseorang yang tidak sehat. Rokok dapat membuat orang yang menghisapnya merasa tenang dan percaya diri. (Mangoenprasodjo, 2005). Monique (2004) menyatakan bahwa banyak alasan orang merokok, yaitu karena gengsi, gaya hidup, coba-coba, atau hanya ingin terlihat gagah/percaya diri.

Jika remaja terus menerus menghisap rokok, maka akan terjadi penumpukan nikotin di otak. Prasadja (2012) mengatakan penumpukan nikotin tersebut dapat mengakibatkan kerugian bagi kesehatan, mulai dari penurunan motivasi, penurunan kemampuan konsentrasi dan daya ingat. Penelitian yang dilakukan oleh Ayuningtyas (2011), ada pengaruh perilaku merokok terhadap memori jangka panjang pada perokok yaitu ingatan perokok ketika di tes sambil merokok lebih rendah dibandingkan dengan ingatan tanpa merokok.

Menurut Haustein dan Groneberg (2010) merokok tidak hanya berpengaruh pada kesehatan fisik semata. Kebiasaan menghisap tembakau bertahun-tahun berpengaruh pula terhadap kesehatan fungsi otak dan psikis. Salah satu kandungan rokok yaitu nikotin, memiliki efek pada otak antara lain menyebabkan ketergantungan dan toksisitas pada fungsi kognitif yang memunculkan gejala kesulitan konsentrasi. Penurunan fungsi kognitif akan berdampak pada proses pembelajaran dan perolehan nilai akhir (Haustein & Groneberg, 2010).

Perilaku merokok merupakan perilaku merugikan, tidak hanya bagi individu yang merokok tetapi juga bagi orang-orang sekitar perokok yang ikut terhirup asap rokok. Kerugian yang ditimbulkan bisa dari sisi kesehatan dan ekonomi. Dari sisi kesehatan, pengaruh bahan-bahan kimia yang dikandung rokok seperti nikotin, karbon monoksida, dan tar akan memacu kerja dari susunan sistem saraf pusat dan susunan saraf simpatis sehingga mengakibatkan tekanan darah meningkat dan detak jantung bertambah cepat (Sitkes, 2014).

Ada pun pengaruh rokok terhadap manusia ialah akibat buruk kebiasaan merokok bagi kesehatan telah banyak dibahas. Penelitian yang dilakukan King's College London (2007), menyimpulkan bahwa zat racun yang terkandung dalam rokok dapat merusak memori, menurunkan kemampuan belajar dan melemahkan daya nalar. Pengaruh rokok terhadap otak cukup serius dalam jangka menengah dan panjang, bisa diartikan bahwa perokok memiliki resiko untuk semakin bodoh (Ridwan, 2013). Pengaruh perilaku merokok terhadap prestasi belajar dikalangan pelajar dijelaskan oleh Widodo (2010) bahwa seorang individu yang merokok cenderung memiliki prestasi belajar yang rendah dibandingkan individu yang tidak merokok, dengan aksi merokok sebagai kompensasi dan karena mengenyampingkan tugas tentu sangat berpengaruh terhadap prestasi belajarnya.

Banyak perilaku yang sering terlihat di lingkungan akademik terkait perilaku merokok siswa, beberapa siswa yang tidak mampu menahan dorongan untuk merokok seringkali meminta izin keluar kelas dengan alasan ke toilet namun kemudian merokok disana, tidak jarang pula siswa dengan sengaja melakukan pembolosan untuk melakukan perilaku tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku merokok tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik individu dalam proses belajar akan tetapi perilaku merokok juga dapat mempengaruhi minat belajar dan prestasi belajar individu.

Perhatian terhadap perilaku merokok siswa dari guru BK dalam menangani siswa merokok. Maka peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian tentang mereduksi perilaku merokok siswa yang berjudul Pengaruh Konseling Individual dengan Pendekatan *Cognitive Behaviour* dalam Mereduksi Siswa Merokok di SMP Negeri 6 Medan. Pada fokus pembahasan dalam penelitian ini mengenai penggunaan rokok. Rokok merupakan benda yang dikonsumsi serta menimbulkan rasa candu pada penggunanya. Persebaran usia penggunaan rokok dari mulai rentang usia 12 tahun ke atas. Peneliti juga mendapat data mengenai penggunaan rokok pada usia sekolah dasar. Berdasarkan penjelasan tersebut, pandangan peneliti dalam penelitian ini akan membahas tentang upaya-upaya dalam mereduksi (mengurangi) penggunaan rokok dalam kehidupan masyarakat, sehingga penggunaan rokok ini dapat dihindari dari mulai usia muda dengan cara mengedukasi siswa terhadap dampak bahaya penggunaan rokok di instansi pendidikan SMP Negeri 6 Medan.

2. METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif deskriptif dimana perolehan data diperoleh melalui kuesioner yang dianalisis secara statistik. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu atau quasi experiment yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Kuasi eksperimen adalah jenis penelitian eksperimen yang bukan merupakan eksperimen murni tetapi seperti murni atau seolah-olah murni. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-test post-test one group design. Menurut Sugiyono (2015), "Pretest posttest one group design research merupakan salah satu desain penelitian dimana desain ini memiliki pretest, sebelum diberi perlakuan dan ada posttest setelah diberi perlakuan.

Untuk lebih merinci subjek penelitian, peneliti menyebarkan angket tertutup yang telah mengalami pengujian dan telah mengalami uji validitas dalam mengidentifikasi siswa yang mengalami masalah dengan mereduksi perilaku merokok. Subjek penelitian berjumlah 10 orang yang terdiri dari 7 orang siswa yang

teridentifikasi masalah yaitu dengan skor terendah dan 3 orang lainnya yang dianggap tidak mengalami masalah dengan perilaku merokok yaitu skor tertinggi. Subjek penelitian ini adalah semua siswa SMP Negeri 6 Medan. *Accessible Populations* meliputi semua siswa kelas XII SMP Negeri 6 Medan. Pertimbangan penetapan *accessible populations*: Adapun yang menjadi subjek kajian dan sumber data dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri bekerjasama dengan guru bimbingan dan konseling, Guru Bidang Studi, Wali kelas serta seluruh Siswa kelas XII SMP Negeri 6 Medan.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan menggunakan instrumen angket sebagai pengumpulan data kuantitatif. Tahapan awal yang diamati dalam penelitian ini adalah perilaku merokok. Selanjutnya metode lainnya adalah wawancara yang digunakan untuk menggali informasi dan data pendukung secara lisan tentang kondisi penyesuaian perilaku merokok. Secara garis besar untuk mencapai tujuan penelitian, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen angket dengan skala ordinal berpedoman pada skala Likert. Melakukan *pre-test* terhadap populasi dengan memberikan angket. Melakukan *post-test* pada *subjek* yaitu berupa hasil pengamatan bimbingan individual teknik *CBT* selama tiga kali pertemuan dengan topik bahasan berbeda yang berkaitan dengan mereduksi perilaku merokok. Membandingkan perbedaan *pre-test* dan *post-test* tersebut untuk menentukan apakah pemberian perlakuan (X) ada pengaruhnya.

Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif yaitu dengan menguji dan menganalisis data dengan menghitung angka kemudian menarik kesimpulan dari pengujian tersebut. Semua teknik analisis data menggunakan SPSS versi 26.00. Layanan informasi diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi peningkatan kematangan karir siswa. Instrumen perilaku meroko siswa dalam penelitian ini disusun menurut indikator yang meliputi aspek-aspek terdiri dari beberapa indikator yaitu: Kepribadian, Ruang Lingkup Keluarga, Ruang Lingkup Sosial, *Preparetory, Initiation, Becoming A Smoker, Maintanance of Smoking, Durasi, Frekuensi dan Intensitas.*

3. PEMBAHASAN

Berdasarkan metode perhitungan yang dilakukan di dalam rumus *Product Moment Corellation*, nilai-nilai yang di dapat adalah: nilai mean rank dan sum of ranks dari kelompok negatif ranks, positive ranks dan ties. Negatif ranks artinya sampel dengan nilai kelompok kedua (posttest) lebih rendah dari nilai kelompok pertama (pretest). Positive ranks adalah sampel dengan nilai kelompok kedua (posttest) lebih tinggi dari nilai kelompok pertama (pretest). Sedangkan ties adalah nilai kelompok kedua (posttest) sama besarnya dengan nilai kelompok pertama (pretest). Simbol N menunjukkan jumlahnya, Mean Rank adalah peringkat rata-ratanya dan sum of ranks adalah jumlah dari peringkatnya.

Tabel 3. Product Moment Corellation

		Pre Prilaku Merokok	Post Prilaku Merokok
Pre Prilaku Merokok	Pearson Correlation	1	.953**
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	40	40
Post Prilaku Merokok	Pearson Correlation	.953**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Pada tabel Correlation, diperoleh harga koefisien korelasi sebesar 0,716 dengan signifikansi 0,000. Ha diterima karena signifikansi >0,05. Jadi terdapat korelasi yang positif penerapan layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan perilaku merokok siswa. Berdasarkan data tersebut di atas maka dapat dilakukan pengujian hipotesis dengan membandingkan taraf signifikansi dengan galatnya 0 Jika signifikansi >0,05, maka Ho diterima o Jika Signifikansi <0,05, maka Ho ditolak. Keputusan: Pada penelitian di atas setelah melalui analisa data dengan menggunakan Uji Korelasi Pearson (Product Moment) diketahui bahwa Signifikansinya adalah sebesar 0,953, karena signifikansi > 0,05 maka Ha diterima. Jadi terdapat hubungan yang signifikan antara layanan bimbingan kelompok dengan perilaku merokok siswa. Berdasarkan hasil di atas, diperoleh r hitung 0,953. Maka berdasarkan r table dengan taraf kepercayaan 0,05 (r table untuk 35 subyek dengan taraf kepercayaan 5% adalah 0,35), diperoleh pengertian bahwa r hitung < r table (**0,953 < 0,35**) maka

Ha diterima. Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara layanan bimbingan kelompok dengan perilaku merokok siswa.

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre Prilaku Merokok	40	147.3750	16.50282	92.00	174.00
Post Prilaku Merokok	40	146.2500	15.84824	92.00	174.00

139	154	156	141		127	153	149	145
148	156	152	143		143	156	164	143
147	155	144	146		141	156	142	147
150	155	140	129		149	157	144	123
169	150	143	155		169	147	142	156

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil peneliti yang penulis lakukan mengenai mengenai kontribusi pelayanan bimbingan kelompok terhadap perilaku merokok siswa SMP Negeri 6 Medan, maka penulis akan mengemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut yakni:

Dari analisis data telah diuji dan terbukti bahwa terdapat korelasi yang positif penerapan layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan perilaku merokok siswa. Berdasarkan data tersebut di atas maka dapat dilakukan pengujian hipotesis dengan membandingkan taraf signifikansi dengan galatnya 0. Jika signifikansi $>0,05$, maka H_0 diterima. Jika Signifikansi $<0,05$, maka H_0 ditolak. Keputusan: Pada penelitian di atas setelah melalui analisa data dengan penurunan hasil nilai mean antara pretest dan posttest yaitu 147.3750 menurun menjadi 146.2500.

Terdapat hubungan yang signifikan antara layanan bimbingan kelompok dengan perilaku merokok siswa. Berdasarkan hasil di atas, diperoleh r hitung 0,953. Maka berdasarkan r table dengan taraf kepercayaan 0,05 (r table untuk 35 subyek dengan taraf kepercayaan 5% adalah 0,35), diperoleh pengertian bahwa r hitung $< r$ table (**0,953 < 0,35**) maka H_a diterima. Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara layanan bimbingan kelompok dengan perilaku merokok siswa.

REFERENCES

- Abdullah Salam, 2015. Upaya Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Mencegah Siswa Menjadi Perokok di SMPN 15 Yogyakarta, Skripsi, Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta,
- Ahmad, Rifa'I. Rif'an, 2010. Merokok Haram, Jakarta: Republik.
- Amti, Erman, 1991. Bimbingan dan Konseling, Jakarta: Rineka Cipta.
- Amirin, Tatang. 1998. Menyusun Rencana Penelitian, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, Suharsimi, 1992. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek, Jakarta: Rineka Cipta.
- Badudu, J. S. dan Sutan Mohammad Zain. 1994. Kamus Umum Bahasa Indonesia, Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Darajat, Zakiyah, 2013. Psikologi Agama, Yogyakarta: Bulan Bintang.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1989. Kamus Besar Bahasa Indonesia, Jakarta: Balai Pustaka.
- Departemen Pendidikan Nasional, 2009. Pedoman Pelaksanaan Tugas Guru dan Pengawas Jakarta: Direktorat Jendral Peningkatan Mutu Pendidikan dan Tenaga kependidikan.
- Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta, 2016. Kemiskinan dan Rokok, Yogyakarta: Dinas Kesehatan.
- D Gunarso, Singgih, 1988. Psikologi Untuk Membimbing, Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hadi, Sutrisno, 2002. Metode Research, Yogyakarta: Andi Offset.
- J. Maleong, Lexy. 1994. Metode Penelitian Kualitatif, Bandung: Rosda karya.

Kemala, Nasution, Indri. 2018. Jurnal Perilaku Merokok Pada Remaja. Diakses pada tanggal 12 April.
Kifah, 2016 “Bersama Merajut Asa”, Majalah Keluarga Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Klaten, ed. 2.