

**MENGURANGI PERILAKU MEROKOK DISEKOLAH MENGGUNAKAN  
TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF PADA SISWA  
KELAS X SMK NEGERI 9 MEDAN  
TAHUN PEMBELAJARAN  
2017/2018**

**SKRIPSI**

*Diajukan Guna Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Program Studi Bimbingan Konseling*

**OLEH**

**KARTIKA APRIANI**  
**NPM : 1402080164**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
M E D A N  
2018**

## ABSTRAK

**Kartika Apriani, NPM: 1402080164, Mengurangi Perilaku Merokok di Sekolah Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif pada Siswa Kelas X SMK Negeri 9 Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.**

Permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini adalah Mengurangi Perilaku Merokok di Sekolah Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif pada Siswa Kelas X SMK Negeri 9 Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018, berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, sangat banyak siswa yang menunjukkan perilaku merokok di sekolah. Dengan ini peneliti ingin membantu mengurangi perilaku merokok siswa tersebut dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif yaitu teknik yang digunakan dalam bimbingan kelompok untuk memodifikasi dan menghentikan pemikiran-pemikiran yang negatif kemudian menggantikannya dengan pemikiran baru yang lebih positif. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengurangi perilaku merokok siswa yang ada di sekolah. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X PS 2 SMK Negeri 9 Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018 yang berjumlah sepuluh orang siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan Observasi dan Wawancara . Adapun Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa perilaku merokok siswa kelas X SMK Negeri 9 Medan sudah berkurang secara bertahap, hal itu di buktikan dari penilaian segera yang dilakukan langsung oleh peneliti setelah kegiatan selesai yaitu berkisar 54-75 % perilaku merokok berkurang dan juga hasil observasi yang dilakukan kembali oleh peneliti setelah dilakukannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dan juga pernyataan yang diungkapkan oleh guru bimbingan konseling serta wali kelas. Dengan ini teknik restrukturisasi melalui layanan bimbingan kelompok dapat mengurangi perilaku merokok yang ada di sekolah khususnya pada siswa kelas X SMK Negeri 9 Medan tahun pembelajaran 2017/2018.

**Kata Kunci : Perilaku Merokok, Teknik Restrukturisasi Kognitif, Layanan Bimbingan Kelompok.**

## KATA PENGANTAR



**Assalamu'alaikum Wr.Wb**

Segala puji bagi Allah yang SWT atas Berkat rahmat, hidayah, dan karunia-Nya kepada kita Semua sehingga Penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “ **Mengurangi Perilaku Merokok di Sekolah Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif pada Siswa Kelas X SMK Negeri 9 Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018**”.

Sholawat berangkai salam senantiasa dicurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Sang Nabi yang berbudi pekerti mulia yang diutus sebagai rahmat bagi semesta alam oleh Allah Yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang .

Penulisan Skripsi ini adalah untuk melengkapi dan memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Jurusan Bimbingan dan Konseling di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU).

Penulis menyadari bahwa masih banyak kesalahan – kesalahan yang terdapat dalam penulisan skripsi ini baik dari segi pengkajian ataupun dari segi tata bahasanya. Maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak agar penulis dapat lebih baik lagi kedepannya.

Proses penyelesaian skripsi ini bukan hanya bersandar pada kemampuan penulis tetapi tidak terlepas dari bantuan semua pihak yang telah diberikan kepada penulis. Dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan ribuan terima kasih

khususnya kepada kedua Orangtua penulis tercinta, Bapak **GUNARDI** serta Ibunda **TRI SUSILAWATI** atas dukungan, Do'a, dan kasih sayang yang tidak terhingga juga telah mendidik dan membesarkan penulis dengan pengorbanan yang tidak ada batasnya. Dengan ini Penulis juga menyampaikan terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Dr. Agussani, M.AP selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Bapak Dr. Elfrianto Nasution S.Pd. M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Ibu Dra. Syamsuyurnita M.Pd Selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Ibunda Dra. Jamila M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan dan konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
5. Ayahanda Drs. Zaharuddin Nur, MM selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Bimbingan dan konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
6. Ibu Tetty Muharni S.Psi.,M.Pd Selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberi masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Ibu Dra. Khairtati Purnama Nasution M.Psi selaku dosen penguji proposal dan skripsi yang telah menyempurnakan dengan masukan-masukannya.

8. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Khususnya pada Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling beserta staff pegawai biro Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara atas kelancaran proses administrasi.
9. Bapak Drs. Kaswardi selaku kepala sekolah SMK Negeri 9 Medan dan Bapak Drs. RUSTAM selaku Wakil kepala sekolah serta seluruh guru-guru dan staff tata usaha yang telah memberikan izin riset dan membimbing penulis selama riset, serta telah banyak membantu penulis dalam mengumpulkan data sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
10. Ibu Mariana Sitio S.Pd selaku guru bimbingan konseling yang telah membantu penulis dalam mengumpulkan data demi kelancaran melaksanakan penelitian
11. Rekan-rekan PPL di SMK Negeri 9 Medan yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu
12. Adinda penulis Putri Ardila, Wahyu Ariadi, dan Aisyah Oktavia atas dukungan dan hiburannya saat penulis tengah merasa lelah dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Sahabat penulis Dwi Fakhrina Zulidar yang selama 4 tahun ini saling support dan mendoakan demi kelancaran penyelesaian skripsi ini.

14. Teman-teman seperjuangan di kelas B Sore Bimbingan dan Konseling stambuk 2014.

Akhir kata penulis berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua, terutama Penulis, semoga ilmu yang diperoleh selama duduk di bangku perkuliahan dapat berguna bagi penulis untuk meraih masa depan dan semoga Allah SWT senantiasa memberikan petunjuk bagi kita semua Amin.

Medan, Maret 2018  
Penulis

**Kartika Apriani**  
**NPM : 1402080164**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b> .....	<b>11</b>
A. Kerangka Teoritis .....	11
1. Perilaku Merokok .....	11
1.1. Pengertian Perilaku Merokok .....	11
1.2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok .....	12
1.3. Alasan Seseorang Merokok .....	13
1.4. Aspek-Aspek Merokok .....	14
1.5. Tipe-Tipe Perokok .....	16
1.6. Indikator Perokok .....	17

1.7. Dampak Negatif Merokok .....	19
1.8. Upaya Mencegah Perilaku Merokok .....	21
2. Layanan Bimbingan Kelompok .....	22
2.1. Pengertian Bimbingan Kelompok .....	22
2.2. Tujuan Bimbingan Kelompok .....	23
2.3. Asas-Asas Bimbingan Kelompok .....	26
2.4. Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok .....	26
2.5. Langkah-Langkah Bimbingan Kelompok .....	28
2.6. Komponen Bimbingan Kelompok .....	29
2.7. Teknik Bimbingan Kelompok .....	31
2.8. Evaluasi Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok .....	32
3. Teknik Restrukturisasi Kognitif .....	33
3.1. Konsep Restrukturisasi Kognitif .....	33
3.2. Pengertian Restrukturisasi Kognitif .....	33
3.3. Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif .....	34
3.4. Manfaat Teknik Restrukturisasi Kognitif .....	35
3.5. Langkah-Langkah Teknik Restrukturisasi Kognitif .....	35
3.6. Indikator Keberhasilan Teknik Restrukturisasi Kognitif .....	38
B. Kerangka Konseptual .....	39
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	41
B. Subjek dan Objek Penelitian .....	42
C. Metode penelitian .....	43

D.	Instrumen Pengumpulan Data .....	43
E.	Teknik Analisis Data .....	44
<b>BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN .....</b>		<b>45</b>
A.	Gambaran Umum Sekolah .....	45
1.	Identitas Sekolah .....	45
2.	Visi dan Misi SMK Negeri 9 Medan .....	48
3.	Fasilitas Sekolah .....	48
4.	Keadaan Guru, Pegawai, dan Siswa Struktur Organisasi Sekolah .....	49
5.	Keadaan Guru Bimbingan dan Konseling SMK Negeri 9 Medan .....	55
6.	Kegiatan Ekstrakurikuler SMK Negeri 9 Medan .....	55
B.	Deskripsi Hasil Penelitian .....	56
1.	Deskripsi Perilaku Merokok Siswa di SMK Negeri 9 Medan Sebelum Mendapatkan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif .....	56
2.	Deskripsi Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif di SMK Negeri 9 Medan .....	60
3.	Mengurangi Perilaku Merokok di Sekolah dengan Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 9 Medan ..	66
C.	Pembahasan Hasil Penelitian .....	84
1.	Observasi Hasil Penelitian .....	84
2.	Refleksi Hasil Layanan .....	93
D.	Diskusi Hasil Penelitian .....	95
E.	Keterbatasan Penelitian .....	97

<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>99</b>
A. Kesimpulan .....	99
B. Saran .....	100
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>103</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1.Kerangka Konseptual .....	40
Gambar 4.1. Struktur Organisasi Sekolah .....	54

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Jadwal Kegiatan Penelitian .....	41
Tabel 3.2. Jumlah Subjek Penelitian .....	42
Tabel 3.3. Jumlah Objek Penelitian .....	43
Tabel 4.1. Daftar Nama Guru dan Pegawai .....	49
Tabel 4.2. Jumlah Peserta Didik di SMK Negeri 9 Medan .....	52
Tabel 4.3. Data Guru Bimbingan dan Konseling .....	55
Tabel 4.4. Siswa Yang Menjadi Objek Penelitian .....	58
Tabel 4.5 Observasi Perilaku Merokok Siswa .....	84

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2. Lembar Observasi Siswa
- Lampiran 3. Hasil Wawancara dengan Kepala Sekolah
- Lampiran 4. Hasil Wawancara dengan Guru BK
- Lampiran 5. Hasil Wawancara dengan Wali Kelas
- Lampiran 6. Hasil Wawancara dengan Siswa
- Lampiran 7. Rencana Pelaksanaan Layanan dan Laporan Kegiatan
- Lampiran 8. Dokumentasi
- Lampiran 9. Form K 1
- Lampiran 10. Form K 2
- Lampiran 11. Form K 3
- Lampiran 12. Berita Acara Bimbingan Proposal
- Lampiran 13. Lembar Pengesahan Proposal
- Lampiran 14. Berita Acara Seminar Proposal Skripsi
- Lampiran 15. Lembar Pengesahan Hasil Seminar Proposal
- Lampiran 16. Surat Keterangan Telah Seminar Proposal
- Lampiran 17. Lembar Permohonan Perubahan Judul Skripsi
- Lampiran 18. Surat Pernyataan Non Plagiat

Lampiran 19. Surat Izin Riset

Lampiran 20. Surat Balasan Riset

Lampiran 21. Berita Acara Bimbingan Skripsi

Lampiran 22. Lembar Pengesahan Skripsi

Lampiran 23. Surat Pernyataan Sidang Skripsi

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan salah satu modal utama dalam menghadapi masa depan. Dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No.20 Tahun 2003 menyatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, dengan tujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Maka dengan sekolah sebagai suatu lembaga yang menyelenggarakan Pendidikan formal mempunyai peranan penting dalam usaha mendewasakan anak dan menjadikan mereka anggota masyarakat yang berguna. Untuk mewujudkan hal tersebut diperlukan layanan dari guru Bimbingan Konseling dalam usaha memberikan bantuan terhadap siswa/siswi yang memiliki masalah dalam berperilaku agar kualitas pendidikan dapat terus meningkat. Kunci utama agar siswa/siswi dapat terus meningkatkan kualitas pendidikannya adalah minimal dapat mengikuti peraturan yang ada disekolah dengan baik serta tidak berperilaku yang dapat merusak kualitas pendidikan khususnya disekolah tersebut.

Perilaku adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain Berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja , dsb. Dengan demikian yang dikatakan sebagai perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas yang dapat diamati langsung maupun tidak dapat diamati oleh pihak luar. Perilaku merupakan perwujudan dari adanya kebutuhan, perilaku dikatakan wajar apabila ada penyesuaian diri yang harus diselaraskan dengan peran manusia sebagai individu, sosial, dan berketuhanan. Jika seseorang tidak mampu melakukan penyesuaian diri maka hal itu dapat memicu terjadinya perilaku maladaptif atau perilaku yang tidak sesuai dengan norma, harapan dan tuntutan yang berlaku dilingkungan. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk membentuk perilaku yang baik atau mencegah perilaku siswa yang tidak baik disekolah adalah melalui kegiatan layanan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling.

Bimbingan dan konseling disekolah merupakan salah satu bentuk kegiatan pendidikan untuk mencapai tujuan pendidikan, sehingga harapan besar ditumpukan pada para penyelenggara layanan bimbingan dan konseling disekolah (Konselor). Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang agar orang tersebut dapat mengembangkan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri dalam menghadapi atau menghindari kesulitan-kesulitan hidupnya agar dapat mencapai kesejahteraan dalam menjalani kehidupannya. Sedangkan konseling adalah hubungan pribadi yang dilakukan secara tatap muka antara dua orang atau lebih dimana konselor telah memiliki kemampuan-kemampuan khusus untuk

membantu konseli menyelesaikan permasalahannya. Jadi dapat dikatakan bahwa bimbingan konseling merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan secara tatap muka ( face to face ) oleh seorang yang ahli (Konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (Konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli serta dapat memanfaatkan berbagai potensi yang dimiliki dan sarana yang ada, sehingga individu atau kelompok individu itu dapat memahami dirinya sendiri untuk mencapai perkembangan yang optimal, mandiri serta dapat merencanakan masa depan yang lebih baik untuk mencapai kesejahteraan hidupnya.

Pada dasarnya Sekolah merupakan sarana yang secara sengaja dirancang untuk melaksanakan pendidikan. Melalui sekolah siswa tidak hanya mengenal yang namanya pelajaran ataupun guru, namun siswa juga mengenal yang namanya pergaulan dan persahabatan. Di dalam pergaulan tentu setiap individu diharuskan untuk bisa menyesuaikan dirinya dengan teman lain. Hal inilah yang banyak menjadi pertimbangan bagi setiap individu itu sendiri. Ketika ia bergaul di sekolah ia harus mampu menjaga diri mereka. Kebiasaan pergaulan di kalangan pelajar inilah yang mana dapat menjadi cikal bakal timbulnya perilaku yang tidak baik, seperti membolos, membully, merokok, atau bahkan tindakan agresif seperti tawuran dsb. Kecenderungan meniru serta rasa ingin tahu mereka merupakan suatu faktor yang sangat menunjang terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan.

Berdasarkan Observasi awal dalam Pelaksanaan Program Pengalaman Lapangan pada bulan Juli sampai dengan Oktober 2017 di SMK Negeri 9

Medan, banyak sekali siswa yang menunjukkan perilaku merokok disekolah, hal ini dapat dilihat dari banyaknya siswa yang merokok di halaman parkir yang terletak diluar pagar sekolah, hal itu tentunya dilakukan sebelum memasuki lingkungan sekolah, selain itu banyak siswa yang kedapatan membeli dan membawa rokok kedalam lingkungan sekolah, membeli rokok dengan memanjat pagar yang ada disamping kanan sekolah, melakukan aktivitas merokok secara berkelompok di kantin belakang yang tentunya jauh dari pantauan guru ataupun staf pegawai, terlihat juga beberapa siswa yang meminta izin oleh guru yang sedang mengajar untuk ke kamar mandi dengan alasan buang air kecil atau besar, namun ketika kembali kedalam ruang kelas aroma siswa tersebut sudah berubah, yaitu tercium aroma rokok yang mungkin baru saja di hisapnya. Selain itu terdapat juga beberapa siswa yang dikategorikan sering membolos atau tidak masuk pada jam pelajaran tertentu dengan tujuan untuk melakukan aktivitas merokok. Bahkan mereka sering terlambat masuk kedalam kelas karena merokok terlebih dahulu di halaman parkir atau di kantin. Hal – hal tersebut diatas semakin diperkuat dengan pernyataan-pernyataan guru bimbingan dan konseling yang mengatakan bahwa 50-60 % siswa laki-laki di SMK Negeri 9 Medan pernah melakukan aktivitas merokok di lingkungan sekolah. Hal itu tentunya akan sangat mengurangi atau bahkan merusak kualitas pendidikan bagi siswa yang melakukannya.

Setelah dilakukan observasi, faktor yang menyebabkan siswa SMK Negeri 9 Medan banyak yang merokok dilingkungan sekolah adalah kurangnya pengawasan dari guru Bimbingan dan Konseling, kemudian terdapat warung

kecil di area parkir yang menjual bebas rokok kepada siswa tersebut, juga terdapat sebuah rumah yang terletak tepat di samping pagar sekolah yang juga menjual bebas rokok kepada siswa, selain itu kurangnya pengawasan orang tua terhadap siswa sehingga siswa membawa rokok dari luar sekolah kedalam sekolah, dan tidak sedikit orang tua yang membiarkan anaknya melakukan aktivitas merokok karena orangtuanya juga merupakan perokok aktif.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok ada tiga, yaitu faktor sosial, psikologi, dan genetik. Ketiga faktor inilah yang bisa berdiri sendiri ataupun saling mempengaruhi faktor lain, sehingga menyebabkan seseorang berperilaku merokok. Begitu besarnya masalah merokok di kalangan siswa, terutama di SMK Negeri 9 Medan. Mereka hanya melihat merokok sebagai kesenangan. Mereka tidak pernah melihat dampak negatif merokok.

Maka dari itu peneliti menggunakan salah satu alternatif untuk mengatasi masalah merokok yang ada di SMK Negeri 9 Medan yaitu dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi – informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok dalam mencapai tujuan-tujuan bersama. Layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mencegah timbulnya masalah para siswa dan mengembangkan potensi siswa. Bimbingan kelompok efektif untuk membekali individu dengan berbagai pengetahuan dan pemahaman tentang berbagai hal yang berguna, termasuk informasi mengenai dampak negatif perilaku merokok. Salah satu fungsi dari

bimbingan kelompok adalah fungsi pemahaman dan pencegahan, sehingga individu memiliki pengetahuan dan gambaran mengenai dampak negatif perilaku merokok.

Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam kegiatan bimbingan kelompok ini yaitu teknik restrukturisasi kognitif, dengan teknik ini diharapkan siswa memiliki pemahaman yang mendalam mengenai dampak perilaku merokok agar siswa mampu mengubah kebiasaan yang di kategorikan maladaptif atau tidak sesuai dengan harapan dan tuntutan sekolah. Restrukturisasi Kognitif yaitu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berfikir, merasa, bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan atau persepsi diri yang negatif / irasional menjadi lebih rasional atau realistis. Restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. Konseling dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif akan diarahkan pada perbaikan fungsi berfikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai pusat penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, dan bertindak. Kesalahan berpikir yang biasanya bersifat tidak rasional menimbulkan pernyataan diri individu yang negatif. Sehingga siswa yang melakukan aktivitas merokok di sekolah tentunya memiliki pemikiran-pemikiran atau keyakinan-keyakinan maladaptif yang menyatakan bahwa merokok disekolah itu adalah hal yang biasa dan sah-sah saja, namun sebenarnya hal itu sama

sekali tidak dibenarkan. Dan pemikiran inilah yang hendak di ubah melalui teknik Restrukturisasi kognitif.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ **Mengurangi Perilaku Merokok di Sekolah Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 9 Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018** ”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah diungkapkan diatas, maka peneliti membuat identifikasi masalah untuk mempermudah dalam penelitian ini, yaitu :

1. Kurangnya penerapan kegiatan layanan kepada siswa disekolah
2. Kurangnya perhatian orang tua dan guru terhadap siswa sebelum dan sesaat disekolah, hal itu di buktikan dengan :
  - a) Banyak ditemukan siswa yang membawa rokok kedalam lingkungan sekolah.
  - b) Banyak siswa yang ketahuan melakukan transaksi jual beli rokok di lingkungan sekolah.
  - c) Siswa bebas melakukan aktivitas merokok di tempat-tempat tertentu seperti kamar mandi, kantin, parkir, dan sebagainya.
3. Sikap siswa yang terkadang tidak peduli terhadap peraturan yang telah di tetapkan sekolah terkait Rokok

4. Kurangnya tindakan tegas yang diberikan pihak sekolah terhadap siswa yang ketahuan melakukan aktivitas merokok, baik membawa, menjual, membeli bahkan merokok di lingkungan sekolah.
5. Masih banyak siswa yang tidak faham mengenai bahaya merokok bagi diri sendiri dan orang lain disekitar.
6. Banyak siswa yang selalu membenarkan pemikirannya bahwa merokok adalah hal biasa dan wajar apabila dilakukan oleh siswa disekolah.

### **C. Batasan Masalah**

Untuk menghindari meluasnya permasalahan yang akan di teliti dan karena keterbatasan waktu serta kemampuan peneliti, maka peneliti hanya membatasi permasalahan pada “Perilaku Merokok di Sekolah Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif Melalui Layanan Bimbingan Kelompok”. Dan siswa yang menjadi objek penelitian yakni Siswa Kelas X SMK Negeri 9 Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah :

“ Bagaimana Mengurangi Perilaku Merokok disekolah dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas X SMK Negeri 9 Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018 ”.

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan Rumusan Masalah diatas, maka Tujuan penelitian ini adalah :

“ Untuk mengurangi Perilaku Merokok disekolah dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas X SMK Negeri 9 Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018”.

## **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat diantaranya :

### 1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya wawasan atau ilmu pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling khususnya untuk mengurangi perilaku merokok siswa di sekolah dengan dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif pada siswa di sekolah dan dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya.

### 2. Manfaat praktis

#### a. Bagi Siswa

Penelitian ini dapat bermanfaat memberikan pemahaman kepada siswa dalam mengurangi perilaku merokok.

#### b. Bagi Sekolah

Sebagai bahan masukan alternatif untuk membantu mengurangi perilaku merokok siswa disekolah .

c. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menyumbangkan pemikiran terhadap pemecahan masalah yang berkaitan dengan masalah perilaku merokok siswa di sekolah. Selanjutnya hasil penelitian ini di harapkan menjadi acuan penyusunan program layanan bimbingan konseling di sekolah khususnya di SMK Negeri 9 Medan.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memperluas wawasan pengetahuan dan menjadi pengalaman berharga dalam membangun kompetensi sebagai guru bimbingan dan konseling atau konselor disekolah.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORITIS**

#### **A. Kerangka Teoritis**

##### **1. Perilaku Merokok**

###### **1.1 Pengertian Perilaku Merokok**

Banyak pengertian dari Perilaku merokok diantaranya sebagai berikut .

Notoatmodjo (2007:135)

“Perilaku adalah suatu bentuk respon organisme atau seseorang terhadap rangsangan (stimulus) dari luar objek tersebut. Adapun bentuk respon dari perilaku tersebut dibagi menjadi dua yaitu:

- a) Bentuk pasif adalah respon internal, yaitu yang terjadi di dalam diri manusia dan tidak secara langsung dapat terlihat oleh orang lain misalnya berfikir, tanggapan atau sikap batin dan pengetahuan.
- b) Bentuk aktif, yaitu apabila perilaku itu jelas dapat diobservasi secara langsung”.

Skinner (Farozin dan Fathiyah 2004:75) “Perilaku adalah keteraturan, perilaku juga dapat diartikan suatu kegiatan atau aktivitas manusia”.

Sedangkan Walgito (2003:15) mendefinisikan “Perilaku atau aktivitas tersebut kedalam pengertian yang lebih luas, yaitu perilaku yang nampak dan perilaku yang tidak nampak”.

Jadi dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku adalah keteraturan aktivitas manusia yang nampak atau dapat dilihat.

Istiqomah (2003:20) “Merokok adalah membakar tembakau kemudian dihisap, baik menggunakan rokok maupun menggunakan pipa”.

Aula (2010:11) “Merokok adalah membakar batang rokok pada salah satu ujungnya dan dibiarkan membara agar asapnya dapat dihirup lewat mulut pada ujung lainnya”.

Zulkifli (2010:115) “Mengungkapkan merokok adalah kesenangan yang paling hebat dan paling murah dalam hidup. Dikatakan hebat karena dengan merokok, individu merasa gagah dan dewasa, sedangkan dikatakan murah karena hanya dengan seribu rupiah seseorang sudah mendapatkan sebatang rokok yang berisi banyak bahan kimia”.

Wismanto dan Sarwo (2007:13) “Mengungkapkan perilaku merokok adalah perilaku yang kompleks, yang diawali dan berlanjut yang disebabkan oleh beberapa variabel yang berbeda artinya bahwa perilaku merokok merupakan perilaku yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor dari dalam individu maupun luar individu”.

Aula (Fikriyah, Samrotul, dan Febrijanto, 2012: 100). “Perilaku merokok adalah perilaku yang dinilai sangat merugikan dilihat dari berbagai sudut pandang baik bagi diri sendiri maupun orang lain disekitarnya”.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok adalah kegiatan atau aktivitas manusia yang dapat diamati berupa aktivitas menghisap asap rokok yang menjadi kebiasaan dan ketergantungan dalam kehidupan sehari-hari yang dapat memberikan kesan dewasa, jantan, gagah, meningkatkan konsentrasi dan penghalau rasa kesepian.

## **1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok**

Sarafino (Aula 2010:38) “Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok ada tiga, yaitu:

### **a. Faktor sosial**

Faktor terbesar dari kebiasaan merokok adalah faktor sosial atau lingkungan. Bersosialisasi merupakan cara utama pada anak-anak dan remaja untuk mencari jati diri mereka. Biasanya, mereka memperhatikan tindakan orang lain, dan kadang kala mencoba untuk meniru perlakuannya.

#### b. Faktor Psikologis

Ada beberapa alasan psikologis yang menyebabkan seseorang merokok, yaitu demi relaksasi atau ketenangan, serta mengurangi kecemasan atau ketegangan. Pada kebanyakan perokok, ikatan psikologis dengan rokok dikarenakan adanya kebutuhan untuk mengatasi diri sendiri secara mudah dan efektif.

#### c. Faktor Genetik

Faktor genetik dapat menjadikan seseorang tergantung pada rokok. Faktor genetik atau biologis ini juga dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain seperti faktor sosial dan psikologis”.

Istiqomah (2003: 26)

“Faktor-faktor yang mendorong individu merokok antara lain :

##### a. Faktor lingkungan pergaulan

Kelompok teman seusia remaja berperan sebagai panutan dalam membentuk identitasnya. Pada diri remaja penerimaan lingkungan teman sebaya sangat berperan penting karena melalui inilah sosialisasi diri sebagai bagian dari perkembangan kepribadian di masa remaja berperan penting.

##### b. Faktor lingkungan keluarga

Lingkungan keluarga memiliki peranan besar dalam membentuk kepribadian anak karena di dalam keluargalah pertama kali anak mengenal dunia.

##### c. Faktor citra rokok yang “keren” mendorong remaja mencoba merokok.

Berdasarkan pendapat ahli di atas maka faktor yang mempengaruhi perilaku merokok antara lain, faktor sosial, genetik, psikologis, faktor lingkungan keluarga, faktor dari dalam diri sendiri dan pengaruh kuat dari lingkungannya, faktor citra rokok yang keren”.

### 1.3 Alasan seseorang Merokok

Agoes Dariyo (2003:56) menyatakan “Beberapa alasan individu untuk memiliki perilaku kebiasaan merokok antara lain:

- a. Pengaruh positif, yakni individu mau merokok karena merokok memberi manfaat positif bagi dirinya. Ia menjadi senang, tenang dan nyaman karena memperoleh kenikmatan dengan merokok. Misalnya, sambil menonton televisi atau setelah makan, individu merokok tujuannya untuk memperoleh atau menambah kenikmatan.
- b. Pengaruh negatif, yaitu merokok dapat meredakan emosi-emosi negatif yang dihadapi dalam hidupnya. Misalnya, ketika dalam keadaan cemas, individu merokok sehingga akan membuat kondisi fisiknya menjadi rileks , tenang dan santai.

- c. Habitual (ketergantungan fisiologis) ialah perilaku yang sudah menjadi kebiasaan. Secara fisik, individu merasa ketagihan untuk merokok dan ia tak dapat menghindar atau menolak permintaan yang berasal dari dalam diri (internal). Dengan terus-menerus merokok baik dalam keadaan santai, hal itu akan menjadi suatu kebiasaan bahkan menjadi gaya hidup.
- d. Ketergantungan psikologis, yaitu kondisi ketika individu selalu merasakan, memikirkan, dan memutuskan untuk merokok terus-menerus. Dalam keadaan apa saja dan dimana saja, ia selalu cenderung untuk merokok”.

Selain itu Umi Istiqomah (2003:59) “ Mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi orang untuk merokok adalah faktor lingkungan pergaulan, faktor lingkungan keluarga, faktor citra rokok yang “keren” mendorong remaja mencoba merokok, pengaruh idola dan sponsor suatu pertunjukan, dan faktor lingkungan sekolah”.

#### **1.4 Aspek-aspek Merokok**

Aspek merokok dibedakan menjadi 4 macam yaitu:

##### **1. Fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari**

Fungsi merokok dapat menggambarkan perasaan yang dialami oleh perokok, seperti perasaan positif ataupun negatif selain itu merokok juga berkaitan dengan masa mencari jati diri pada remaja. Perasaan positif seperti mengalami perasaan yang tenang dan nyaman ketika mengkonsumsi rokok

##### **2. Intensitas merokok**

Intensitas merokok dibagi menjadi tiga yaitu perokok berat, sedang dan ringan. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

- a. Perokok berat adalah mereka merokok dari 21-31 batang per hari atau lebih dan selang waktu sejak bangun pagi berkisar antara 6-30 menit. Golongan ini merupakan paling parah, untuk menyembuhkan perokok digolongan ini perlu waktu yang cukup lama. Perokok

digolongan ini akan merasa membutuhkan rokok tiap hari dan jika tidak merokok mereka merasa lemas.

b. Perokok sedang adalah mereka mampu menghabiskan 11-21 batang per hari dengan sela waktu 31- 60 menit setelah bangun pagi. Golongan ini merupakan yang umum, mereka akan merokok ketika menonton TV, melamun atau berkumpul bersama teman-temannya. Mereka rata-rata membeli satu bungkus rokok tiap hari.

c. Perokok ringan menghabiskan sekitar 10 batang per hari dengan sela waktu 60 menit dari bangun pagi. Merupakan golongan yang merokok hanya jika berkumpul dengan sesama perokok, golongan ini jarang menghabiskan satu bungkus rokok dalam jangka satu hari (Sugeng D. Triswanto 2007: 41).

### 3. Tempat merokok

Tipe perokok berdasarkan tempat ada dua yaitu:

#### a. Merokok di tempat umum

Merokok di ruang publik dibedakan menjadi dua yaitu kelompok homogen dan kelompok heterogen ;

- 1) Kelompok homogen merupakan kelompok sesama perokok mereka berkumpul sambil menikmati kebiasaannya dalam merokok.
- 2) Kelompok heterogen merupakan merokok ditengah-tengah orang yang tidak merokok.

#### b. Merokok di tempat-tempat yang bersifat pribadi

##### 1) Kantor atau di kamar tidur pribadi.

Perokok memilih tempat seperti ini sebagai tempat merokok digolongkan kepada individu yang kurang menjaga kebersihan diri, penuh rasa gelisah yang mencekam.

##### 2) Toilet.

Perokok jenis ini dapat digolongkan sebagai orang yang suka berfantasi.

#### 4. Waktu merokok

Remaja yang merokok dipengaruhi oleh keadaan yang dialaminya pada saat itu, misalnya sedang berkumpul dengan teman, cuaca yang dingin atau setelah makan dll.

### 1.5 Tipe – tipe Perokok

Silvan Tomkins (Zulkifli, 2010:78) ada 4 tipe perilaku merokok berdasarkan *management of affect theory* yaitu :

1. Tipe perokok yang dipengaruhi oleh kebiasaan positif. Dengan merokok seseorang merasa penambahan rasa yang positif.
2. Perilaku merokok dipengaruhi oleh perasaan negatif. Banyak orang merokok untuk mengurangi perasaan negatif misalnya bila ia marah, gelisah, rokok dianggap sebagai penyelamat.
3. Perilaku merokok yang adiktif. Mereka yang sudah adiktif akan menambah dosis rokok setiap saat setelah efek dari rokok berkurang.

4. Perilaku merokok yang sudah menjadi kebiasaan. Mereka menggunakan rokok sama sekali bukan karena untuk mengendalikan perasaan tetapi karena benar-benar sudah menjadi kebiasaan rutin

Perokok dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu perokok aktif dan perokok pasif, dengan penjelasan sebagai berikut :

- a. Perokok aktif ialah individu yang benar-benar memiliki kebiasaan merokok. Mereka merokok setiap waktu, rata-rata menghabiskan satu bungkus tiap harinya.
- b. Perokok pasif, yaitu individu yang tak memiliki kebiasaan merokok, namun terpaksa harus menghisap asap rokok yang dihembuskan orang lain yang kebetulan di dekatnya.

Baik perokok aktif maupun perokok pasif sama - sama mempunyai resiko terkena penyakit kanker maupun penyakit jantung. Bahkan perokok pasif mempunyai resiko tiga kali lebih parah daripada perokok aktif ini dikarenakan asap yang bertebaran diudara tidak melalui filter rokok.

## **1.6 Indikator Perokok**

Pada dasarnya, ada tiga indikator yang biasa muncul pada perokok (Aula, 2010: 54). Ketiga indikator tersebut adalah sebagai berikut:

### **a. Aktifitas Fisik**

Aktivitas fisik merupakan perilaku yang ditampakkan individu saat merokok. Perilaku ini berupa kondisi individu saat sedang memegang rokok, menghisap rokok, menghembuskan asap rokok.

### **b. Aktifitas Psikologis**

Aktivitas psikologis merupakan aktivitas yang muncul bersamaan dengan aktivitas fisik. Aktivitas psikologis berupa asosiasi individu terhadap rokok yang dihisap, yang dianggap mampu meningkatkan daya

konsentrasi, memperlancar kemampuan pemecahan masalah, meredakan ketegangan, meningkatkan kepercayaan diri, dan penghalau rasa sepi.

c. Intensitas merokok cukup tinggi

Intensitas merokok cukup tinggi menunjukkan seberapa sering ataupun seberapa banyak rokok yang dihisap dalam sehari.

Agnes (Setiono dan Nur, 2005:2) “Mengatakan bahwa kriteria perokok ringan sampai berat dapat dilihat dari waktu (menit) yang dibutuhkan seseorang untuk segera merokok setelah bangun pagi dan jumlah rokok yang dihisap dalam sehari :

- a. Perokok sangat berat, menghabiskan lebih dari 31 batang sehari. Hanya 5 menit setelah bangun pagi individu harus merokok.
- b. Perokok berat, menghabiskan 21-30 batang sehari. Selang waktu 6-30 menit setelah bangun pagi individu merokok.
- c. Perokok sedang, menghabiskan 11-20 batang sehari. Dalam waktu 31-60 menit setelah bangun tidur individu akan merokok.
- d. Perokok ringan, menghabiskan sekitar 10 batang sehari dan individu baru akan merokok dalam waktu 60 menit setelah bangun pagi”.

Kemala (2007 : 12) “Indikator atau aspek perilaku merokok antara lain :

a. Fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari

Merokok berkaitan dengan dengan masa mencari jati diri pada remaja. Fungsi merokok ditunjukkan dengan perasaan yang dialami perokok, seperti perasaan positif maupun negatif.

b. Intensitas merokok

Perokok diklasifikasikan berdasarkan banyaknya rokok yang dihisap, yaitu : (a) perokok berat yang menghisap lebih dari 15 batang rokok dalam sehari. (b) perokok sedang yang menghisap 5-14 batang rokok dalam sehari. (c) perokok ringan yang menghisap 1-4 batang rokok dalam sehari.

c. Waktu merokok

Remaja yang merokok dipengaruhi oleh keadaan yang dialaminya pada saat itu, misalnya ketika sedang berkumpul dengan teman, cuaca yang dingin, setelah dimarahi orang tua dan lain-lain”.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa indikator perilaku merokok mencakup aktivitas psikis, aktivitas psikologis, intensitas merokok, fungsi merokok dan waktu merokok”.

## **1.7 Dampak Negatif Merokok**

### **a) Dampak Negatif Merokok**

Dampak negatif dari merokok sangat banyak dan tidak terbatas. Para ahli kesehatan dan lembaga-lembaga kesehatan tidak henti-hentinya menyebarkan slogan-slogan anti rokok. Oleh karena itu akan dipaparkan beberapa dampak negatif rokok yang umum dialami oleh para perokok yakni :

#### **(1) Pengaruh rokok terhadap sistem saraf**

Merokok menimbulkan resiko dua kali lipat untuk terkena penyakit multiple sclerosis, yaitu penyakit yang menghancurkan protein yang meliputi serabut syaraf. Gejala multiple sclerosis berupa timbulnya berbagai keluhan rasa nyeri dan gangguan penglihatan Nikotin yang sampai ke otak melalui darah akan menimbulkan efek pada sistem saraf pusat yang manifestasinya dapat timbul dengan cepat yang pada akhirnya akan mempengaruhi berbagai sistem dalam tubuh. Efek dari tembakau memberi stimulasi depresi ringan, gangguan daya rangkap, alam perasaan, alam pikiran, tingkah laku dan fungsi psikomotor.

#### **(2) Penyakit saluran pernafasan**

Gejala yang ditimbulkan berupa batuk kronis, berdahak dan gangguan pernafasan hal ini menyebabkan perokok mudah terserang influenza dan radang paru-paru. Pada penyakit asma, merokok akan memperparah gejala asma sebab asap rokok akan menyempitkan saluran pernafasan.

### (3) Penyakit kardiovaskuler

Pada seorang yang merokok, asap tembakau akan merusak dinding pembuluh darah. Kemudian, nikotin yang terkandung dalam asap tembakau akan merangsang hormon adrenalin yang akibatnya akan mengubah metabolisme lemak dimana kadar HDL akan menurun. Adrenalin juga akan menyebabkan perangsangan kerja jantung dan menyempitkan pembuluh darah. Penyakit ini disebabkan oleh perubahan pola hidup, hipertensi, kebiasaan menghisap rokok, kadar lipid darah tinggi dan kegemukan.

### (4) Gangguan reproduksi

Rokok mengakibatkan gangguan reproduksi pada pria dan wanita, pada pria berupa impotensi, infertilitas dan gangguan sperma. Sedangkan pada wanita berupa nyeri haid, monopous lebih awal dan infertilitas.

### (5) Meningkatkan tekanan darah

Merokok akan menyebabkan terjadinya vasokonstriksi pembuluh darah perifer dan pembuluh darah di ginjal sehingga akan meningkatkan tekanan darah.

### (6) Gangguan kehamilan

Merokok pada wanita hamil memberikan resiko tinggi terhadap keguguran, kematian janin sesudah atau sebelum lahir dan kelainan pada bayi yang baru lahir.

### (7) Meningkatkan prevalensi gondok

Rokok merupakan faktor yang mendorong pembentukan gondok, sehingga pada perokok sering dijumpai penyakit gondok. Penyakit ini umumnya disebabkan kekurangan makanan yang mengandung yodium, disamping itu ada faktor lain yang dapat mempercepat pertumbuhan gondok yang disebut geiterogenik dan rokok termasuk di dalamnya. (Mangku Sitepoe 2000: 35-41).

## 1.8 Upaya Mencegah Perilaku Merokok

Istiqomah (2003: 112) “Upaya untuk menanggulangi remaja yang terlanjur merokok diantaranya :

- a. Menghentikan merokok sebelum sakit. Bukan hanya mengurangi merokok melainkan harus ada niat dan tekad untuk berhenti merokok.
- b. Menanamkan rasa tanggung jawab sosial secara mental pada diri sendiri. Seseorang perlu bertekad untuk berhenti merokok bukan hanya karena demi kesehatannya sendiri, namun juga karena menghormati orang disekitarnya, demi orang yang disayangi, demi keuangan keluarga, dan demi menjaga lingkungan yang sehat”.

Soetjiningsih (2004: 196-197) “Ada dua upaya mencegah perilaku merokok, yaitu :

#### 1) Pendidikan pengaruh sosial

Didasarkan pada asumsi bahwa model tersebut adalah faktor yang utama dalam memulai perilaku merokok dan bahwa anak-anak remaja perlu diajar cara menahan tekanan sosial terhadap merokok.

#### 2) Pendekatan melatih cara menghadapi kehidupan

Didasarkan pada asumsi bahwa yang menyebabkan merokok dan bentuk lain penggunaan zat-zat terlarang lainnya adalah kurangnya intelegensi personal dan sosial”.

Setiono dan Nur (2005:188), “Bahwa cara untuk berhenti merokok yaitu dengan mengatakan kepada diri sendiri bahwa kita berhenti merokok dan kita hidup sehat”.

Jadi dapat disimpulkan upaya untuk mencegah perilaku merokok adalah dengan menghentikan merokok sebelum sakit, menanamkan tanggung jawab sosial secara mental terhadap diri sendiri, memberikan informasi pemahaman dan pencegahan tentang bahaya merokok dan memberikan pendidikan psikososial dan niat dari diri sendiri.

## **2. Layanan Bimbingan Kelompok**

### **2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok**

Banyak pengertian dari Bimbingan kelompok diantaranya menurut Gazda (Prayitno 2004:309) “Bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat”.

Daniel (Prayitno 2004:310) juga berpendapat “Bahwa berbagai informasi berkenaan dengan orientasi siswa baru, pindah program dan peta sosiometri siswa serta bagaimana mengembangkan hubungan antar siswa dapat disampaikan dan dibahas dalam bimbingan kelompok”.

Sukardi (Wibowo 2005:38) mengemukakan “Bahwa bimbingan kelompok diberikan kepada semua individu yang dilakukan atas dasar jadwal reguler untuk membahas masalah atau topik-topik umum secara luas dan mendalam yang bermanfaat bagi anggota kelompok”.

Mahler (Chasiyah 2001:23) menyatakan bahwa “Bimbingan kelompok adalah terutama adalah pendidikan di kelas atau pengalaman pendidikan, yang pada pokoknya dikaitkan pada pemberian informasi”.

Sukardi (2008: 64).

“Yang dimaksud dengan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari pembimbing/konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun belajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dan pengambilan keputusan”.

Prayitno (2008: 178)

“Bimbingan kelompok adalah Suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain-lain sebagainya; apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya”.

Tatik Romlah (2001: 3)

“Mendefinisikan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa ”.

Dari beberapa pengertian bimbingan kelompok di atas, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada individu melalui kelompok dengan menggunakan dinamika kelompok untuk mendapatkan informasi yang berguna agar mampu menyusun rencana dan keputusan yang tepat serta dapat memahami dirinya sendiri, orang lain dan lingkungannya dalam menunjang terbentuknya perilaku yang efektif serta adanya perubahan sikap dalam hidupnya dan mengembangkan dirinya secara optimal.

## **2.2 Tujuan Bimbingan Kelompok**

Prayitno (2004:310) “ Mengemukakan bahwa tujuan yang hendak dicapai oleh kelompok tersebut adalah menerima informasi, lebih jauh informasi akan digunakan untuk menyusun rencana dan membuat

keputusan, atau keperluan lain yang relevan dengan informasi yang diberikan”.

Prayitno (2004: 2)

“ Bahwa tujuan bimbingan kelompok dibagi menjadi dua, yakni tujuan umum dan khusus. Tujuan umumnya adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Melalui bimbingan kelompok hal-hal yang mengganggu atau menghimpit perasaan dapat diungkapkan, dilonggarkan, diringankan melalui berbagai cara, pikiran yang suntuk, buntu, atau beku dicairkan dan di dinamikakan melalui berbagai masukan dan tanggapan baru, persepsi dan wawasan yang menyimpang atau sempit diluruskan melalui pencairan pikiran, penyadaran dan penjelasan; sikap yang tidak objektif, terkungkung dan tidak terkendali, serta tidak efektif digugat, kalau perlu diganti dengan yang baru yang lebih efektif. Sedangkan untuk tujuan khususnya melalui bimbingan kelompok bermaksud membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual (hangat) dan menjadi perhatian peserta. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang diwujudkan tingkah laku yang lebih efektif. Dalam hal ini kemampuan berkomunikasi, verbal maupun non verbal, ditingkatkan”.

Sukardi (2003:48)

“ Layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari nara sumber (terutama guru pembimbing) yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat”.

Banyak tujuan dilakukannya bimbingan kelompok antara lain , bimbingan kelompok ditujukan untuk memberikan dan memperoleh informasi dari individu, mengadakan usaha usaha analisa dan pemahaman bersama tentang sikap, minat dan pandangan yang berbeda, untuk membantu memecahkan masalah bersama, dan untuk menemukan masalah-masalah pribadi. (Chasiyah, 2001:26-27).

Bennet (Chasiyah 2001: 26).

“Tujuan dari bimbingan kelompok adalah Memberikan informasi kepada siswa tentang pekerjaan atau jabatan, pendidikan, dan sosial pribadi, Memungkinkan siswa untuk ikut serta membicarakan secara pribadi, dan ikut serta dalam kegiatan perencanaan karir, dan memberikan kepada siswa untuk meneliti dan membicarakan bersama masalahnya, cita-cita atau masalah tujuan hidupnya, serta cara - cara pemecahannya”

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan media pengembangan diri untuk dapat berlatih berbicara, menanggapi, memberi menerima pendapat orang lain, membina sikap dan perilaku yang normatif serta aspek-aspek positif lainnya yang pada gilirannya individu dapat mengembangkan potensi diri serta dapat meningkatkan perilaku komunikasi antarpribadi yang dimiliki, selain itu bimbingan kelompok memiliki tujuan antara lain adalah mampu berbicara di depan orang banyak, Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak, Belajar menghargai pendapat orang lain, bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya, Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif), dapat bertenggang rasa, menjadi akrab satu sama lainnya, membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama dalam upaya menambah wawasan dan mengembangkan kemampuan sosialisasi khususnya kemampuan berkomunikasi.

### 2.3 Asas-asas Bimbingan Kelompok

Prayitno (2004:13).

“Asas-asas yang ada dalam layanan bimbingan kelompok diantaranya antara lain : (1) Asas kerahasiaan, yaitu segala sesuatu yang muncul dalam kegiatan kelompok sebaiknya menjadi rahasia yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok. (2) Asas keterbukaan, yaitu para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu. (3) Asas kesukarelaan, hal ini dimulai sejak rencana pembentukan kelompok oleh konselor. Kesukarelaan terus-menerus dibina melalui upaya pemimpin kelompok mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan bimbingan kelompok. Dengan kesukarelaan itu anggota kelompok dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan. (4) Asas kenormatifan, hampir semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku”.

Abu Bakar M.Luddin (2010:76) bahwa “Asas yang perlu diperhatikan dalam penyelenggaraan Bimbingan kelompok yaitu kesukarelaan, keterbukaan , kenormatifan , kerahasiaan”.

### 2.4 Tahap-tahap Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok berlangsung melalui empat tahap. Yaitu sebagai berikut :

#### a). Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan masing-masing anggota. Pemimpin kelompok menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan bimbingan kelompok. Selanjutnya pemimpin kelompok mengadakan

permainan untuk mengakrabkan masing-masing anggota sehingga menunjukkan sikap hangat, tulus dan penuh empati.

b). Tahap Peralihan

Sebelum melangkah lebih lanjut ke tahap kegiatan kelompok yang sebenarnya, pemimpin kelompok menjelaskan apa yang akan dilakukan oleh anggota kelompok pada tahap kegiatan lebih lanjut dalam kegiatan kelompok. Pemimpin kelompok menjelaskan peranan anggota kelompok dalam kegiatan, kemudian menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya. Dalam tahap ini pemimpin kelompok mampu menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka. Tahap kedua merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan ketiga. Dalam hal ini pemimpin kelompok membawa para anggota meniti jembatan tersebut dengan selamat. Bila perlu, beberapa hal pokok yang telah diuraikan pada tahap pertama seperti tujuan dan asas-asas kegiatan kelompok ditegaskan dan dimantapkan kembali, sehingga anggota kelompok telah siap melaksanakan tahap bimbingan kelompok selanjutnya.

c). Tahap kegiatan

Tahap ini merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kelompok. Namun, kelangsungan kegiatan kelompok pada tahap ini amat tergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Jika dua tahap sebelumnya berhasil dengan baik, maka tahap ketiga itu akan berhasil dengan lancar. Pemimpin kelompok dapat lebih santai dan membiarkan para anggota sendiri yang

melakukan kegiatan tanpa banyak campur tangan dari pemimpin kelompok. Di sini prinsip *tut wuri handayani* dapat diterapkan. Tahap kegiatan ini merupakan tahap inti dimana masing-masing anggota kelompok saling berinteraksi memberikan tanggapan dan lain sebagainya yang menunjukkan hidupnya kegiatan bimbingan kelompok yang pada akhirnya membawa kearah bimbingan kelompok sesuai tujuan yang diharapkan.

#### d). Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini merupakan tahap berhentinya kegiatan. Dalam pengakhiran ini terdapat kesepakatan kelompok apakah kelompok akan melanjutkan kegiatan dan bertemu kembali serta berapa kali kelompok itu bertemu. Dengan kata lain kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan melakukan kegiatan. Dapat disebutkan kegiatan-kegiatan yang perlu dilakukan pada tahap ini adalah: (1) Penyampaian pengakhiran kegiatan oleh pemimpin kelompok, (2) Pengungkapan kesan-kesan dari anggota kelompok, (3) Penyampaian tanggapan-tanggapan dari masing-masing anggota kelompok, (4) Pembahasan kegiatan lanjutan, (5) Penutup. (Prayitno, 2004:44-46).

## **2.5 Langkah-langkah Bimbingan Kelompok**

Langkah-langkah pelaksanaan bimbingan kelompok yaitu :

a) Masing-masing anggota kelompok dalam bimbingan kelompok secara bebas dan sukarela berbicara, bertanya, mengeluarkan pendapat, ide, sikap, saran, serta perasaan yang dirasakannya pada saat itu.

b) Mendengarkan dengan baik bila anggota kelompok berbicara, yaitu setiap salah satu anggota kelompok menyampaikan tanggapan, maka anggota kelompok lainnya memperhatikannya, karena dengan memperhatikannya maka akan mudah untuk saling menanggapi pendapat lain, sehingga akan menumbuhkan dinamika kelompok di dalam kegiatan bimbingan kelompok tersebut.

c) Mengikuti aturan yang ditetapkan oleh kelompok dalam bimbingan kelompok, yaitu dalam pelaksanaan bimbingan kelompok dibuat semacam kesepakatan antara pemimpin kelompok dengan para anggota kelompok, sehingga diharapkan dalam pelaksanaan kegiatan tersebut dapat berjalan sesuai yang diharapkan oleh kedua belah pihak.

d) Mengadakan evaluasi setelah kegiatan bimbingan kelompok berakhir. Evaluasi dalam hal ini dilakukan pemimpin kelompok setiap berakhirnya pertemuan dan evaluasi secara keseluruhan setiap pertemuan kelompok. (Prayitno, 2004: 61-62).

## **2.6 Komponen Bimbingan Kelompok**

Komponen-komponen yang ada dalam layanan bimbingan kelompok diantaranya terdapat pemimpin kelompok (PK) dan anggota kelompok (AK).

### **1. Pemimpin kelompok**

Pemimpin kelompok memiliki peran penting dalam rangka membawa para anggotanya menuju suasana yang mendukung tercapainya tujuan bimbingan kelompok. Sebagai pemimpin kelompok peranan yang

harus dijalankan adalah memberikan bantuan, pengarahan ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan kelompok. Campur tangan ini meliputi, baik hal-hal yang bersifat isi dari yang dibicarakan maupun yang mengenai proses kegiatan itu sendiri. Meskipun peranan itu bisa berbeda-beda, namun jelas bahwa setiap pemimpin kelompok, khususnya dalam layanan bimbingan kelompok harus menguasai dan mengembangkan kemampuan dan sikap yang memadai untuk terselenggaranya proses kegiatan kelompok secara efektif, kemudian memusatkan perhatian pada suasana perasaan yang berkembang, baik perasaan anggota tertentu maupun keseluruhan kelompok, jika kelompok itu tampaknya kurang menjurus ke arah yang di maksudkan maka pemimpin kelompok perlu memberikan arah yang dimaksudkan, perlu memberikan *feedback* tentang berbagai hal yang terjadi dalam kelompok, diharapkan mampu mengatur “lalu lintas” kegiatan kelompok, pemegang aturan permainan, pendamai dan pendorong kerja sama, sifat kerahasiaan dari kegiatan kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul di dalamnya menjadi tanggung jawab pemimpin kelompok.

## 2. Anggota kelompok

Kegiatan layanan bimbingan kelompok sebagian besar juga didasarkan atas peranan para anggotanya. Peranan kelompok tidak akan terwujud tanpa keikutsertaan secara aktif para anggota kelompok tersebut. Karena dapat dikatakan bahwa anggota kelompok merupakan badan dan jiwa kelompok tersebut. Agar dinamika kelompok selalu berkembang,

maka peranan yang dimainkan para anggota kelompok adalah Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antar anggota kelompok, Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok, Berusaha agar yang dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama, Membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik, Berusaha untuk secara aktif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok, Mampu berkomunikasi secara terbuka, Berusaha membantu anggota lain, Memberi kesempatan anggota lain untuk juga menjalankan peranannya, dan Menyadari pentingnya kegiatan kelompok itu. ( Prayitno, 2004:35)

## **2.7 Teknik Bimbingan Kelompok**

Tohirin (2007:173).

“Ada beberapa teknik yang bisa diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok yaitu teknik umum dan permainan kelompok.

### **a. Teknik umum**

Dalam teknik ini dilakukan pengembangan dinamika kelompok, meliputi

- 1) Komunikasi multi arah secara aktif, dinamis dan terbuka,
- 2) Pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis, dan pengembangan argumentasi,
- 3) Dorongan minimal untuk menetapkan respons dan aktivitas anggota kelompok,
- 4) Penjelasan, pendalaman, dan pemberian contoh untuk lebih memantapkan analisis, argumentasi, dan pembahasan,
- 5) Pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku baru yang dihendaki.

### **b. Permainan kelompok**

Permainan dapat dijadikan sebagai salah satu teknik dalam layanan bimbingan kelompok baik dari selingan maupun sebagai wahana yang memuat materi pembinaan atau materi layanan tertentu. Teknik permainan

dalam layanan bimbingan kelompok harus memenuhi ciri-ciri sebagai berikut:

1. Sederhana,
2. Menggembirakan,
3. Menimbulkan suasana rileks dan tidak melelahkan,
4. Meningkatkan keakraban,
5. Diikuti oleh semua anggota kelompok” .

Dari berbagai teknik tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa semua teknik bimbingan kelompok tersebut bisa diterapkan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok di sekolah. Dengan menggunakan teknik yang bervariasi tersebut pelaksanaan layanan bimbingan kelompok tidak membosankan, sehingga siswa menjadi tertarik dan bersemangat untuk berperan serta dalam layanan bimbingan kelompok.

## **2.8 Evaluasi Kegiatan Layanan bimbingan Kelompok**

Prayitno ( 2004:81).

“Penilaian atau evaluasi kegiatan layanan bimbingan kelompok diorientasikan kepada perkembangan pribadi siswa dan hal-hal yang dirasakan oleh anggota. Penilaian kegiatan bimbingan kelompok dapat dilakukan secara tertulis, baik melalui esai, daftar cek, maupun daftar isian sederhana. Setiap pertemuan, pada akhir kegiatan pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengungkapkan perasaannya, pendapatnya, minat, dan sikapnya tentang sesuatu yang telah dilakukan selama kegiatan kelompok (yang menyangkut isi maupun proses). Selain itu anggota kelompok juga diminta mengemukakan tentang hal-hal yang paling berharga dan sesuatu yang kurang di senangi selama kegiatan berlangsung. Penilaian atau evaluasi dan hasil dari kegiatan layanan bimbingan kelompok ini bertitik tolak bukan pada kriteria “benar atau salah”, tetapi berorientasi pada perkembangan, yakni mengenali kemajuan atau perkembangan positif yang terjadi pada diri anggota kelompok. Penilaian terhadap layanan bimbingan kelompok lebih bersifat “dalam proses”, hal ini dapat dilakukan melalui : Mengamati partisipasi dan aktivitas peserta selama kegiatan berlangsung, mengungkapkan pemahaman peserta atas materi yang dibahas, mengungkapkan kegunaan layanan bagi anggota kelompok, dan perolehan anggota sebagai hasil dari keikutsertaan mereka, mengungkapkan minat dan sikap anggota kelompok

tentang kemungkinan kegiatan lanjutan, Mengungkapkan tentang kelancaran proses dan suasana penyelenggaraan layanan”.

### **3. Teknik Restrukturisasi Kognitif**

#### **3.1 Konsep Restrukturisasi Kognitif**

“Restrukturisasi Kognitif merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam teori kognitif perilaku yang menitikberatkan pada modifikasi pikiran-pikiran yang salah. Teknik restrukturisasi kognitif merupakan suatu proses dimana konselor membantu konseli mencari pikiran-pikiran self defeating dan mencari alternatif rasional sehingga remaja dapat belajar menghadapi situasi-situasi pembangkit kecemasan”.

#### **3.2 Pengertian Restrukturisasi Kognitif**

Para ahli mengemukakan beberapa pendapat yang menjelaskan pengertian teknik restrukturisasi kognitif yaitu:

Ellis (Mochammad Nursalim (2005:47 ) “*Cognitif Restructuring* yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan keyakinan klien yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional”.

Sedangkan Gunarsa (Mochammad Nursalim 2005:46) “Teknik Restrukturisasi kognitif adalah terapi yang menggunakan pendekatan terstruktur, aktif, direktif dan berjangka waktu singkat untuk menghadapi berbagai hambatan dalam kepribadian”. Kemudian Gunarsa lebih memperjelas lagi strategi restrukturisasi kognitif sebagai terapi dengan mempergunakan pendekatan-pendekatan dalam jangka waktu untuk mengatasi masalah hambatan dalam kepribadian.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif.

### 3.3 Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Mochammad Nursalim ( 2005:47 ) “Tujuan strategi restrukturisasi kognitif adalah tidak hanya membantu klien belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif / merusak diri, tapi juga mengganti pikiran pikiran tersebut dengan pikiran-pikiran yang positif”.

Safran (Mochammad Nursalim (2005 : 405 )” Tujuan teknik restrukturisasi kognitif adalah untuk melatih dengan tegas klien yang mengalami kecemasan tinggi dan situasi stress. Bahwa tujuan teknik restrukturisasi kognitif adalah sebagai latihan-latihan kepada klien yang mengalami masalah (kecemasan) agar lebih tegas terhadap dirinya sendiri”.

Meichenbaum (Mochammad Nursalim (2005 : 47), “Tujuan teknik restrukturisasi kognitif adalah membantu mengubah pandangan negatif pada kegagalan, membuat klien lebih berusaha untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan. Meichenbaum menyatakan tujuan teknik restrukturisasi kognitif lebih memfokuskan pada mengubah dan menghilangkan pikiran pikiran yang negatif terhadap sesuatu hal, dan membantu klien untuk lebih bersemangat untuk menghadapi masa depan”.

Secara lebih terperinci Bariyah (Jurnal Bimbingan dan Konseling alfin miftahul 2017:10-19 ) menjelaskan “Tujuan dari teknik Restrukturisasi kognitif, antara lain: (1) memberikan bantuan kepada klien agar dapat mengevaluasi perilakunya dengan kritis dan menitik beratkan pada hal pribadi yang negatif. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengumpulkan informasi berkaitan dengan latar belakang klien dalam menangani masalah di masa lalu dan masa kini (2) agar klien tampil dalam mengenali dan mengamati sejauh mana pikiran dan perasaan pada saat itu. Konselor dapat membesar-besarkan pemikiran irasional untuk membuat poinnya lebih terlihat bagi konseli; (3) mengubah cara berfikir klien yang salah; (4) agar klien dapat mengevaluasi perilaku siswa, yang menitikberatkan pada pribadi yang negatif”.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif bertujuan untuk menghentikan pikiran-pikiran negatif klien dan menggantikan dengan pikiran-pikiran positif, serta membantu klien mengubah pandangan negatif pada kegagalan dan

membuat klien lebih bersedia untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan.

### **3.4 Manfaat Teknik Restrukturisasi Kognitif**

Meichenbaum (Mochammad Nursalim (2005 : 48), “Manfaat strategi restrukturisasi Kognitif adalah membantu mengubah pandangan negatif pada kegagalan, membuat klien lebih berusaha untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan. Dan menurut Meichenbaum manfaat teknik restrukturisasi kognitif lebih memfokuskan pada mengubah dan menghilangkan pikiran - pikiran yang negatif terhadap sesuatu hal, dan membantu klien untuk lebih bersemangat untuk menghadapi masa depan”.

Safran (Mochammad Nursalim (2005 : 50) “Kegunaan teknik restrukturisasi kognitif adalah untuk melatih dengan tegas klien yang mengalami kecemasan tinggi dan situasi stress. Manfaat strategi restrukturisasi kognitif adalah sebagai latihan-latihan kepada klien yang mengalami masalah agar lebih bersikap tegas terhadap dirinya sendiri”.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat teknik restrukturisasi kognitif adalah membantu mengubah pandangan negatif pada kegagalan, membuat klien lebih berusaha untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan, membantu klien lebih bersemangat untuk menghadapi masa depan dan untuk melatih dengan tegas klien yang mengalami kecemasan tinggi dan situasi stress.

### **3.5 Langkah - langkah Teknik Restrukturisasi Kognitif**

Cormier dan Cormier (Mochammad Nursalim (2005:48), merangkum tahapan-tahapan prosedur restrukturisasi kognitif ke dalam lima bagian utama sebagai berikut:

1) Rational: tujuan dan tinjauan singkat prosedur.

Dalam restrukturisasi kognitif, rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan klien bahwa “Pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan pernyataan diri negatif atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat berisikan penjelasan tentang tujuan terapi, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif

Contoh rasional: “tujuan konseling adalah agar anda menyadari faktor-faktor yang menyebabkan anda tetap berada dalam kecemasan. Sekali kita dapat menentukan faktor-faktor apa yang menyebabkan kecemasan tersebut, kita dapat mengubahnya dan memecahkannya. Salah satu hal yang mengejutkan adalah bahwa faktor-faktor yang mendukung kecemasan bukan sesuatu yang bersifat rahasia, tetapi tampaknya merupakan proses berpikir anda untuk mengevaluasi situasi. Tampaknya ada hubungan antara ketegangan yang dirasakan oleh seseorang dengan jenis pikirannya. Misalnya kegelisahan yang anda alami dalam situasi tes, mungkin tertambat pada jenis pikiran anda, bagaimanaun juga pikiran anda selalu berkaitan dengan perasaan anda” .Setelah rasional di berikan, klien di minta persetujuannya (contracting) untuk bersedia mencoba melakukan strategi ini atau tidak. Klien tidak boleh dipaksa untuk menerima keyakinan konselor.

## 2) Identifikasi pikiran klien dalam situasi problem.

Setelah klien menerima rasional yang diberikan, langkah berikutnya adalah melakukan suatu analisa terhadap pikiran pikiran klien dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan. Tahap ini dapat berisikan tiga kegiatan sebagai berikut:

### a. Mendeskripsikan pikiran-pikiran klien dalam situasi problem.

Dalam wawancara, konselor dapat bertanya kepada klien tentang situasi-situasi yang membuatnya menderita atau tertekan dan hal-hal yang dipikirkan klien ketika sebelum, selama, dan setelah situasi berlangsung.

### b. Memodelkan hubungan antara peristiwa dan emosi.

Jika klien telah mengenali pikiran-fikiran negatifnya yang mengganggu, konselor selanjutnya perlu menunjukkan bahwa pikiran-pikiran tersebut bertalian (memiliki mata rantai) dengan situasi yang dihadapi dan emosi yang dialami kemudian, dan konselor perlu meminta klien untuk mencatat pertalian tersebut secara eksplisit. Jika klien masih gagal untuk mengenali pikirannya, konselor dapat memodelkan hubungan tersebut dengan menggunakan situasi klien atau situasi yang berasal dari kehidupan.

### c. Pemodelan pikiran oleh klien

Konselor dapat pula meminta klien mengidentifikasi situasi-situasi dan pikiran-pikiran dengan memonitor dan mencatat peristiwa dan pikiran-pikiran di luar wawancara konseling dalam bentuk tugas rumah. Dengan menggunakan data klien tersebut, konselor dan klien dapat menetapkan manakah pikiran-pikiran negatif (merusak) dan manakah pikiran-pikiran yang positif (meningkatkan diri). Konselor dapat pula mencoba meminta klien untuk memisah antara dua tipe pernyataan diri dan mengenali mengapa satu pikirannya negatif dan yang lain positif. Identifikasi ini mengandung beberapa maksud. Pertama, untuk menetapkan apakah pikiran-pikiran yang disajikan klien berisikan pernyataan diri negatif dan positif. Data tersebut juga

memberikan informasi tentang derajat tekanan yang dialami klien dalam situasi yang dihadapi, jika beberapa pikiran positif telah diidentifikasi, klien akan menyadari adanya alternatif untuk mengubah pikirannya. Jika tidak ada pikiran positif yang dikemukakan, ini merupakan petunjuk bahwa konselor perlu memberikan perhatian khusus. Konselor dapat menyatakan tentang bagaimana suatu pikiran negatif dapat diubah dengan cara memperlihatkan bagaimana pikiran-pikiran yang merusak diri dapat dinyatakan kembali dengan cara yang lebih konstruktif.

### 3) Pengenalan dan latihan coping thought

Pada tahap ini terjadi perpindahan fokus dari pikiran-pikiran klien yang merusak diri menuju ke bentuk pikiran lain yang tidak kompatibel dengan pikiran yang merusak diri. Pikiran-pikiran yang tidak kompatibel ini disebut sebagai pikiran yang menanggulangi (Coping thought= Ct) atau pernyataan yang menanggulangi (Coping statement= Cs) atau intruksi diri yang menanggulangi (Coping self-instruction= Csi). Semuanya dikembangkan untuk klien. Pengenalan dan pelatihan cs tersebut penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur Restrukturisasi Kognitif. Ini dapat meliputi beberapa kegiatan antara lain:

#### a. Penjelasan dan pemberian contoh-contoh cs.

Konselor perlu memberikan penjelasan tentang maksud cs sejelas-jelasnya. Dalam penjelasan ini konselor dapat member contoh cs sehingga klien dapat membedakan dengan jelas antara cs dengan pikiran yang menyalahkan diri.

#### b. Pembuatan contoh oleh klien.

Setelah memberikan beberapa penjelasan konselor dapat meminta klien untuk memikirkan cs. Konselor juga perlu mendorong klien untuk memilih cs yang paling natural atau wajar.

#### c. Klien mempraktekkan cs

Dengan menggunakan cs yang telah ditemukan, konselor selanjutnya meminta klien untuk latihan memverbalisasikannya. Ini sangat penting, sebab banyak klien yang tidak biasa menggunakan cs. Latihan seperti itu dapat mengurangi beberapa perasaan kaku klien dan dapat meningkatkan keyakinan bahwa ia mampu (Perasaan mampu) untuk membuat "Pernyataan diri" yang berbeda.

### 4) Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke coping thoughts.

Setelah klien mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktekkan cs alternatif, konselor selanjutnya melatih klien untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke cs. Terdapat tiga kegiatan dalam prosedur ini yaitu: (1) pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor, dan (2) latihan peralihan pikiran oleh klien. 3) Pengenalan dan latihan penguat positif.

Bagian terakhir dari Restrukturisasi kognitif berisikan kegiatan mengajar klien tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya

sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan klien mempraktekkan pernyataan-pernyataan diri yang positif. Maksud dari pernyataan ini adalah untuk membantu klien menghargai setiap keberhasilannya. Meskipun konselor dapat memberikan penguatan dorongan dari seseorang ketika ia dihadapkan pada situasi yang sulit. Untuk mempermudah klien, konselor dapat menjelaskan maksud dan memberikan contoh tentang pernyataan diri positif, kemudian meminta klien untuk mempraktekannya.

#### 5) Tugas rumah dan latihan tindak lanjut.

Meskipun tugas rumah bagian integral dari setiap tahapan prosedur Restrukturisasi Kognitif, klien pada akhirnya dapat mampu untuk menggunakan Restrukturisasi Kognitif kapanpun diperlukan dalam situasi yang menekan. Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada klien untuk mempraktekkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan cs dalam situasi yang sebenarnya. Jika penggunaan Restrukturisasi Kognitif tidak mengurangi level penderitaan, atau kecemasan klien, konselor dan klien perlu membatasi kembali masalah dan tujuan terapi.

### 3.6 Indikator Keberhasilan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Nurmalasari (Mochammad Nursalim (2005:57) “Indikator keberhasilan dari penerapan teknik restrukturisasi kognitif yaitu sebagai berikut :

1. Konseli mampu mengetahui dan memahami akan terdapatnya kondisi kognitif yang salah suai dalam mempersepsi situasi-situasi permasalahan yang dihadapinya.
2. Konseli mampu merasakan dan mengetahui dampak negatif dari memiliki pikiran-pikiran negatif terhadap permasalahan yang di hadapinya.
3. Konseli mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang dimiliki terkait permasalahan yang sedang dihadapi.
4. Konseli mampu merumuskan pikiran-pikiran baru yang lebih positif sebagai pengganti pikiran-pikiran yang negatif sebelumnya.
5. Konseli mampu merumuskan rencana tindakan yang berguna untuk modifikasi fikiran-fikiran negatif menjadi pikiran – pikiran positif”.

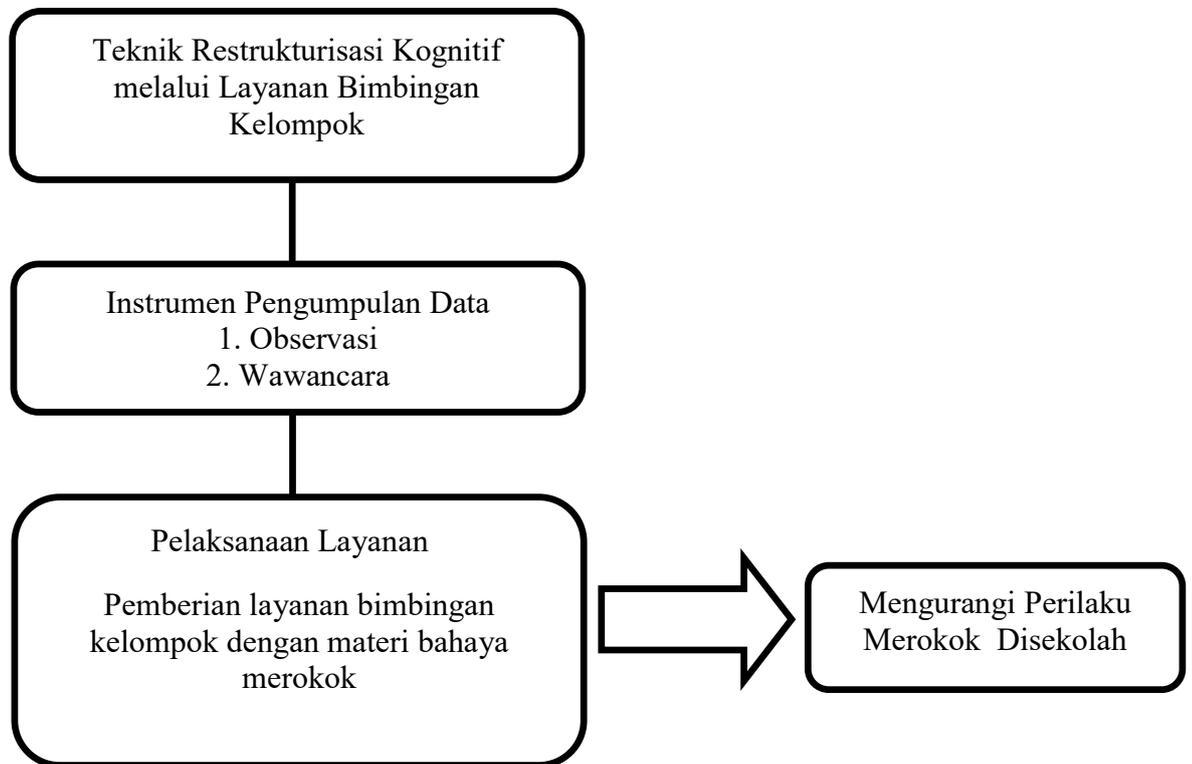
## **B. Kerangka Konseptual**

Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu Variabel bebas dan Variabel terikat. Dimana Variabel bebas yaitu Teknik Restrukturisasi Kognitif, sedangkan Sebagai Variabel terikat yaitu Perilaku Merokok siswa disekolah. Bagi siswa sendiri, masalah perilaku merokok disekolah merupakan akibat dari berbagai faktor, mulai dari keluarga, pergaulan, dan juga kebiasaan. Sehingga diperlukan pelayanan bimbingan dan konseling untuk mengurangi perilaku merokok yang ada disekolah.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa untuk mengurangi perilaku merokok siswa disekolah dapat memanfaatkan pelayanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Hal ini dikarenakan siswa yang memiliki masalah dengan merokok disekolah harus ditangani secara serius, dan karna jumlah siswa yang terlalu banyak, maka dapat dengan mudah di tangani melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif agar persepsi atau pikiran negatif dari siswa tersebut yang membenarkan perilaku merokok disekolah dapat kembali diperbaiki menjadi persepsi atau fikiran yang positif. Maka dengan dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif kepada siswa, diharapkan akan mengurangi perilaku merokok siswa khususnya disekolah.

Berikut adalah Bagan / kerangka Konseptual dari judul “Mengurangi Perilaku Merokok di Sekolah dengan Menggunakan Teknik

Restrukturisasi Kognitif pada Siswa Kelas X SMK Negeri 9 Medan Tahun  
Pembelajaran 2017/2018” .



( Gambar. 2.1. Kerangka Konseptual )

**BAB III**  
**METODE PENELITIAN**

**A. Lokasi dan Waktu Penelitian**

**1. Lokasi Penelitian**

Lokasi yang dijadikan tempat penelitian adalah SMK Negeri 9 Medan Tahun Pembelajaran 2017 / 2018, yang beralamat di Jalan Patriot Nomor 20 A, Desa Lalang, Kecamatan Medan Sunggal, Kota Medan, Sumatera Utara 20127

**2. Waktu Penelitian**

Adapun waktu yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu pada bulan November 2017 sampai bulan Maret 2018. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 3.1**  
**Jadwal Kegiatan Penelitian**

No	Jenis Kegiatan	Bulan / Minggu																			
		November				Desember				Januari				Februari				Maret			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pengajuan Judul	■																			
2	Acc Judul		■																		
3	Penulisan Proposal			■	■																
4	Bimbingan Proposal					■	■														
5	Acc Proposal							■													
6	Seminar Proposal									■	■										
7	Revisi Proposal											■									
8	Pengumpulan Data / Riset													■	■						
9	Penulisan Skripsi														■	■					
10	Bimbingan Skripsi																■				
11	Acc Skripsi																	■			
12	Sidang Meja Hijau																			■	■

## B. Subjek dan Objek Penelitian

### 1. Subjek Penelitian

Moleong (2010 : 132) “Mendesripsikan subjek penelitian sebagai informan artinya orang pada latar penelitian yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian ”.

Oleh karena itu yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah Kepala Sekolah, Wali Kelas, Guru dan siswa kelas X Perawatan Sosial di SMK Negeri 9 Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018 yang terdiri dari 3 Kelas, sebagaimana dirincikan pada tabel berikut :

**Tabel 3.2**

#### **Jumlah Subjek Penelitian**

<b>NO</b>	<b>Kelas</b>	<b>Jumlah Siswa</b>
1	X PS 1	35 Siswa
2	X PS 2	35 Siswa
3	X PS 3	30 Siswa
Jumlah Siswa		100 Siswa

### 2. Objek Penelitian

Dalam Penelitian ini , yang dijadikan sebagai Objek yaitu siswa kelas X Perawatan Sosial 2 sejumlah 10 Siswa yang memiliki masalah dengan perilaku merokok disekolah berdasarkan rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling. Sebagaimana tertera pada tabel berikut :

**Tabel 3.3**  
**Jumlah Objek Penelitian**

<b>NO</b>	<b>Kelas</b>	<b>Jumlah Siswa</b>	<b>Jumlah Sampel</b>
1	X PS 2	35 Siswa	10 Siswa

### **C. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Sugiyono (2008: 93) “Pendekatan Kualitatif ini diambil karena dalam penelitian ini berusaha menelaah fenomena sosial dalam suasana yang berlangsung secara wajar dan alamiah, bukan dalam kondisi terkendali atau *laboratories*”.

### **D. Instrumen Pengumpulan Data**

Adapun instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Observasi, dan Wawancara .

#### **1. Observasi**

Salah satu teknik yang digunakan untuk melakukan pengamatan adalah observasi. Bimo Walgito (2010:63) “Merupakan suatu penelitian yang dijalankan secara sistematis dan sengaja diadakan dengan menggunakan alat indra, atau bantuan benda perekam atas kejadian yang langsung dapat di tangkap pada waktu kejadian langsung”.

Nurkencana (Susilo Rahardjo & gudrianto 2013:43) bahwa “Observasi adalah suatu cara pengumpulan data dengan mengadakan pengamatan langsung terhadap suatu objek dalam suatu periode tertentu dan mengadakan pencatatan secara sistematis tentang hal-hal tertentu yang diamati ”.

## 2. Wawancara

Sugiono (2009 : 157 ) “wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/ kecil”.

Sugiono (2009 :157) “Wawancara dapat dilakukan secara terstruktur maupun tidak terstruktur dan dapat dilakukan melalui tatap muka (face to face) maupun dengan menggunakan telepon”.

Bimo Walgito (2010:76) “Wawancara merupakan salah satu metode mendapatkan data tentang individu lain dengan mengadakan hubungan secara langsung dengan informan (face to face relation ).

### **E. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan bagian dalam melakukan penelitian. Dalam penelitian kualitatif, analisis data yang telah ditemui sejak pertama peneliti datang kelokasi penelitian, yang dilaksanakan secara intensif sejak awal pengumpulan data lapangan sampai akhir data terkumpul semua.

Analisis data merupakan proses mengatur urusan data, mengorganisasikan dalam suatu pola dan ukuran untuk dijadikan suatu kesimpulan. Jadi analisis berdasarkan pada data yang telah diperoleh dari penelitian yang sifatnya terbuka.

Berdasarkan uraian diatas maka prosedur analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

### 1. Reduksi Data

Mereduksi data adalah proses pemilihan, memfokuskan pada penyederhanaan, mengabstrakkan data transformasi data mentah yang muncul dari catatan tertulis di lapangan. Reduksi data merupakan suatu bentuk analisis yang menajamkan, menonjolkan, hal-hal penting, sehingga dapat dibuat menjadi suatu kesimpulan yang bermakna. Data yang telah direduksi dapat memberikan gambaran yang lebih tajam tentang hasil pengamatan.

### 2. Menyajikan Data

Menyajikan data adalah proses pemberian sekumpulan informasi yang disusun dan memungkinkan untuk penarikan kesimpulan. Jadi penyajian data ini merupakan gambaran secara keseluruhan dari sekelompok data yang diperoleh agar mudah dibaca secara menyeluruh.

Data yang disajikan dapat berupa uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, dan sejenisnya. Adapun dalam penelitian ini data disajikan dalam bentuk teks deskriptif atau naratif yang berisikan data-data terkait masalah penelitian untuk selanjutnya dianalisis demi kepentingan pengambilan kesimpulan.

### 3. Membuat Kesimpulan

Pada mulanya data terwujud dari kata-kata, tulisan dan tingkah laku pembuatan yang telah dikemukakan dalam penelitian ini diperoleh melalui hasil observasi, wawancara dan studi dokumenter, sebenarnya sudah dapat memberikan kesimpulan secara menyeluruh bersama reduksi dan penyajian, maka kesimpulan merupakan konfigurasi yang utuh.

Data yang diperoleh melalui hasil wawancara dianalisis dengan cara mencatat yang menghasilkan catatan lapangan, dengan hal ini diberi kode agar sumber datanya tetap dapat ditelusuri. Sehingga diperoleh gambaran secara lengkap bagaimana perilaku merokok siswa kelas X SMK Negeri 9 Medan setelah di berikan layanan dengan teknik restrukturisasi kognitif.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Sekolah**

##### **1. Identitas Sekolah**

- a) Nama Sekolah : SMK Negeri 9 Medan
- b) Nomor Statistik /NSS : 0751076006001
- c) NPSN : 10210766
- d) Provinsi : Sumatera Utara
- e) Otonomi Daerah : Kota Medan
- f) Kecamatan : Medan Sunggal
- g) Desa / Kelurahan : Lalang
- h) Jalan Dan Nomor : Patriot 20 A Medan
- i) Daerah : Perkotaan
- j) Status Sekolah : Negeri
- k) Akreditasi : A
- l) SK Pendirian : N0.036/0/1997
- m) Tahun berdiri : 07 Maret 1997
- n) Kegiatan Belajar mengajar : Pagi dan Siang Hari
- o) Bangunan Sekolah : Milik Pemerintah Sumatera Utara
- p) Lokasi Sekolah : Lintas Jalan Patriot
- q) Terletak Pada Lintasan : Kab. Kota

## 2. Visi dan Misi SMK Negeri 9 Medan

### a) VISI

Mencerdaskan kehidupan bangsa, membentuk atau mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya serta menyiapkan calon tenaga kerja sesuai dengan program keahlian masing-masing.

### b) MISI

- 1) Meningkatkan keyakinan terhadap Allah SWT dan perilaku yang di contohkan Rasulullah SAW.
- 2) Menanamkan kesadaran pentingnya hidup sehat dan lingkungan yang sehat.
- 3) Menyiapkan siswa menjadi tenaga kerja tingkat menengah yang produktif, terampil dan mandiri untuk mengisi lapangan kerja sesuai dengan program keahlian masing-masing.
- 4) Terwujudnya kinerja pendidik dan tenaga pendidik yang profesional
- 5) Meningkatkan kesadaran untuk memelihara lingkungan
- 6) Mengembangkan hasil karya yang dimiliki peserta didik.

## 3. Fasilitas sekolah

- |                          |               |
|--------------------------|---------------|
| a. Perpustakaan          | : Ada         |
| 1. Jenis                 | : Permanen    |
| 2. Kuantitas             | : Sangat baik |
| 3. Kualitas              | : Sangat Baik |
| b. Laboratorium Komputer | : Ada         |
| 1. Jenis                 | : Permanen    |
| 2. Kuantitas             | : Sangat Baik |
| 3. Kualitas              | : Sangat Baik |

- c. Ruang BK : Ada
1. Jenis : Permanen
  2. Kuantitas : Memadai
  3. Kualitas : Baik
- d. Mushola : Ada
1. Jenis : Permanen
  2. Kuantitas : Memadai
  3. Kualitas : Sangat Baik
- e. Ruang Tata Usaha : Ada
1. Jenis : Permanen
  2. Kuantitas : Memadai
  3. Kualitas : Sangat Baik

#### 4. Keadaan Guru , Pegawai dan Siswa

##### a) Daftar Nama Guru dan Pegawai

**Tabel 4.1**  
**Daftar Nama Guru dan Pegawai**

NO	NAMA PTK	JABATAN	STATUS
1	ABDUL MUIN	GURU	HONORER
2	ABDUL MUKMIN	GURU	HONORER
3	ADI PUTRA	GURU	PNS
4	AIDIL SYAHPUTRA	TENAGA AHLI	HONORER
5	ALDUSIN SIMANGUNSONG	WASARPRAS	PNS
6	ANDIKA YUSUF GUNAWAN	GURU	HONORER
7	ANNISAH PANGGABEAN	GURU	PNS
8	ARDIANSYAH	LABORAN	HONORER
9	ARDIANSYAH	GURU	PNS
10	ARI ANUGERAH ASRI	LABORAN	HONORER
11	ARMEN PELAWI	GURU	PNS
12	ASNIDAR	GURU	PNS
13	ATI SITUMORANG	GURU	PNS
14	AULIA	GURU	HONORER

15	BASARUDDIN	GURU	PNS
16	CHARLES HUTABARAT	SECURITY	HONORER
17	DEBORA	KEBERSIHAN	HONORER
18	DELI PAKPAHAN	GURU	PNS
19	DESLINA SIMAMORA	GURU	HONORER
20	DUMARIA SIAGIAN	GURU	PNS
21	EBENEZER SITEPU	GURU	HONORER
22	ELISA GRACE HUTABARAT	GURU	HONORER
23	ELMIANTI	GURU	PNS
24	ELY SETIAWATI	GURU	PNS
25	ENDANG ISNAINI NST	GURU	PNS
26	ENVIRONT SPRATLY	GURU	HONORER
27	EVA P MANURUNG	GURU	PNS
28	EVA SIAGIAN	GURU	PNS
29	EVI HABIBI	GURU	PNS
30	EVI HERAWATI LUBIS	GURU	PNS
31	FANESIA KRISTINA BR S	GURU	HONORER
32	FERDINAN MARKOS S	LABORAN	HONORER
33	FITRAH NASUTION	GURU	PNS
34	FITRI HIDAYANI	TENAGA AHLI	HONORER
35	FLORENCE AMBARITA	GURU	PNS
36	FREDDY SINAGA	GURU	HONORER
37	HAFIZAH LADYANA LUBIS	GURU	PNS
38	HERLINA	TENAGA AHLI	HONORER
39	HOTMA ULI	GURU	PNS
40	INDRAWATI TUMANGGOR	GURU	PNS
41	IRWAN	GURU	HONORER
42	ISMALIA LUBIS	GURU	HONORER
43	JAIPER SIMANGUNSONG	GURU	PNS
44	JUMAYAH	GURU	PNS
45	JUMINEM	GURU	PNS
46	JUWITA MAHDALENA H	GURU	HONORER
47	KASWARDI	WAKASEK KESISWAAN	PNS
48	KHARISMA DANI	GURU	HONORER
49	LINUS GUPRAN GURUSINGA	GURU	HONORER
50	LISBET MARIANA	GURU	PNS
51	MAHRANI ANWAR	GURU	PNS
52	MALUDIN SARAGIH	SECURITY	HONORER
53	MARIANA SITIO	GURU	PNS

54	MARSINI SIBUEA	GURU	PNS
55	MARTOGI LAMTARIDA S	GURU	HONORER
56	MIFTAH HUDA WINATA	GURU	HONORER
57	MUDRIQAH FADHILAH S	GURU	HONORER
58	MUHAMMAD CHAIR	GURU	HONORER
59	MUHAMMAD IQBAL ASY'ARI	GURU	PNS
60	MUHAMMAD PAKPAHAN	GURU	HONORER
61	MUKHYARUDDIN HASIBUAN	GURU	HONORER
62	NENI INELVIANA	GURU	HONORER
63	NOVELMAN MANURUNG	GURU	PNS
64	NURAINA HASAN	GURU	PNS
65	NURHAYATI LESTARI	TENAGA AHLI	HONORER
66	PUTRI INDAH YANI	GURU	HONORER
67	RAMZIL GEMPITA HIDAYAT	GURU	PNS
68	RAYNALDO ARO WARUWU	GURU	HONORER
69	RIANA FITRIAH SEMBIRING	GURU	PNS
70	ROHAYA NAIBAHO	GURU	PNS
71	ROY HENDRO SIBURIAN	GURU	PNS
72	RUSDI SIDAURUK	GURU	PNS
73	RUSTAM	WAKASEK KURIKULUM	PNS
74	SAIDAH	GURU	PNS
75	SAIFUDDIN NASUTION	TENAGA AHLI	PNS
76	SAKTI SIREGAR	KEPALA SEKOLAH	PNS
77	SAMARIA BR TARIGAN	GURU	PNS
78	SANGAPTA RITHA BR G	GURU	PNS
79	SANRO UTAMA PARULIAN S	GURU	HONORER
80	SARBAINI NOVAL	GURU	PNS
81	SENTY LIASTANOVA BR S	GURU	HONORER
82	SEREVINA	KEBERSIHAN	HONORER
83	SITI WAHYUNI	GURU	HONORER
84	SOFIAN SIREGAR	SECURITY	HONORER
85	SORTIKA TAMBA	GURU	HONORER
86	SUMIATI SIAGIAN	GURU	PNS
87	THERESIA SINAGA	GURU	PNS
88	TIHAMAH	GURU	PNS
89	TRINA EVELINA H	GURU	HONORER
90	USMAN	GURU	PNS
91	ZULHAM	GURU	HONORER

## b) Jumlah Peserta Didik Di SMK Negeri 9 Medan

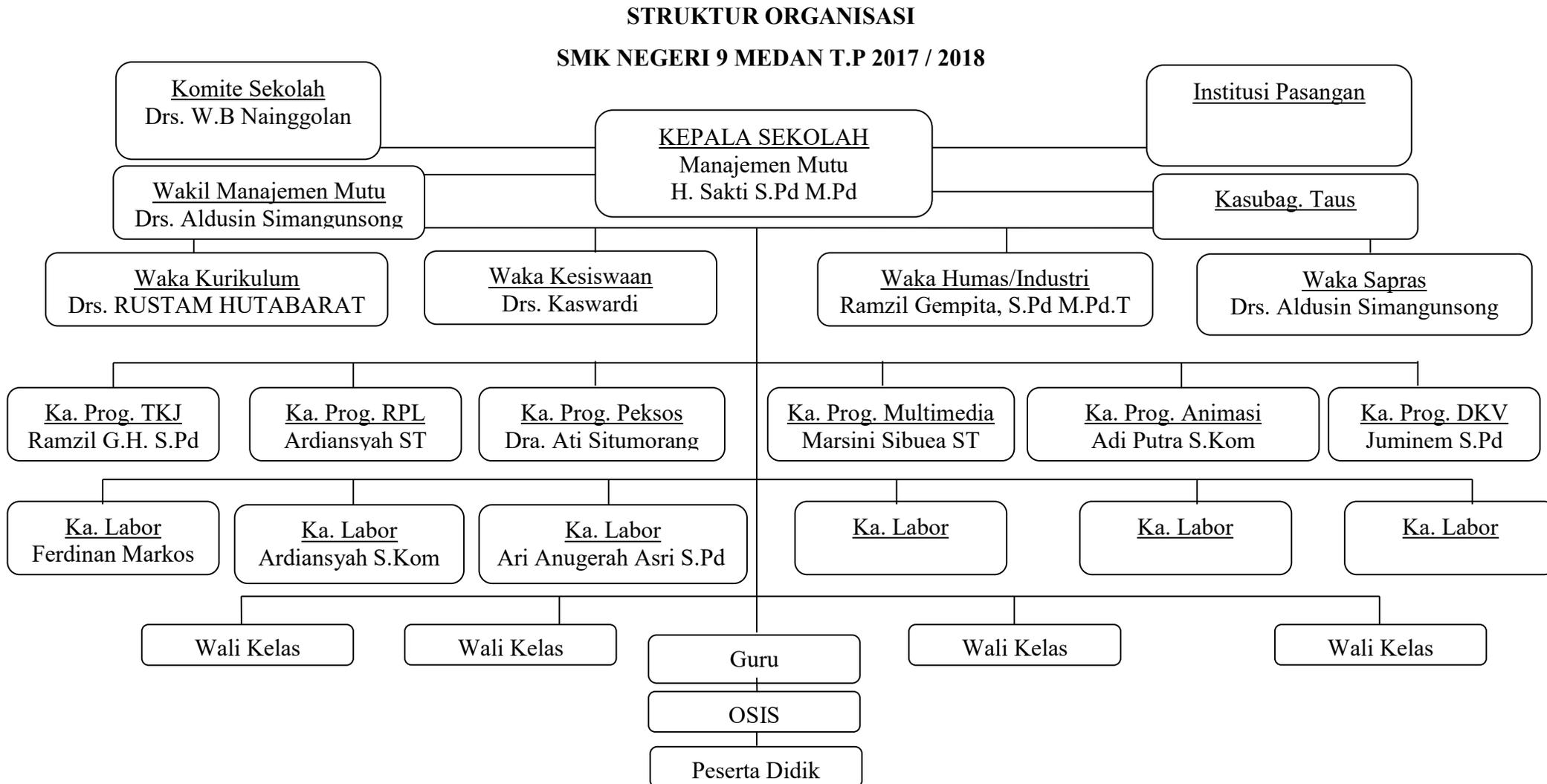
Tabel 4.2

## Jumlah Peserta Didik di SMK Negeri 9 Medan

JURUSAN	TINGKAT	KELAS	JUMLAH SISWA
ANIMASI	X	AN-1	35 SISWA
		AN-2	30 SISWA
	XI	AN-1	27 SISWA
		AN-2	32 SISWA
	XII	AN-1	28 SISWA
		AN-2	32 SISWA
DESAIN KOMUNIKASI VISUAL	X	DKV-1	34 SISWA
		DKV-2	31 SISWA
	XI	DKV-1	31 SISWA
		DKV-2	27 SISWA
	XII	DKV-1	33 SISWA
		DKV-2	31 SISWA
MULTIMEDIA	X	MM-1	32 SISWA
		MM-2	34 SISWA
	XI	MM-1	29 SISWA
		MM-2	30 SISWA
	XII	MM-1	33 SISWA
		MM-2	35 SISWA
PERAWATAN SOSIAL	X	PS-1	35 SISWA
		PS-2	35 SISWA
		PS-3	30 SISWA
	XI	PS-1	38 SISWA
		PS-2	38 SISWA
		PS-3	38 SISWA
		PS-4	39 SISWA
	XII	PS-1	36 SISWA
PS-2		37 SISWA	

		PS-3	34 SISWA
		PS-4	34 SISWA
REKAYASA PERANGKAT LUNAK	X	RPL-1	36 SISWA
		RPL-2	36 SISWA
		RPL-3	35 SISWA
		RPL-4	34 SISWA
	XI	RPL-1	32 SISWA
		RPL-2	32 SISWA
		RPL-3	32 SISWA
		RPL-4	31 SISWA
		RPL-5	32 SISWA
	XI	RPL-1	33 SISWA
		RPL-2	32 SISWA
		RPL-3	32 SISWA
		RPL-4	32 SISWA
		RPL-5	31 SISWA
	TEKNIK KOMPUTER JARINGAN	X	TKJ-1
TKJ-2			34 SISWA
TKJ-3			34 SISWA
TKJ-4			33 SISWA
XI		TKJ-1	30 SISWA
		TKJ-2	30 SISWA
		TKJ-3	30 SISWA
		TKJ-4	28 SISWA
		TKJ-5	31 SISWA
XI		TKJ-1	32 SISWA
		TKJ-2	34 SISWA
		TKJ-3	31 SISWA
		TKJ-4	32 SISWA
		TKJ-5	35 SISWA

## 5. Struktur Organisasi Sekolah



( Gambar 4.1. Struktur Organisasi SMK Negeri 9 Medan )

## 6. Keadaan Guru Bimbingan dan Konseling SMK Negeri 9 Medan

Guru Bimbingan dan Konseling adalah guru yang memberikan bantuan terhadap peserta didik agar bisa menerima dan memahami diri sendiri serta lingkungan sekitarnya untuk mengarahkan diri secara positif terhadap tuntutan dan norma-norma kehidupan.

Data guru bimbingan dan konseling yang ada di SMK Negeri 9 Medan dapat dilihat pada tabel berikut ini .

**Tabel. 4.3**  
**Data Guru Bimbingan dan Konseling**

No.	Nama	Pendidikan	Kelas	Jumlah Siswa
1	Mariana Sitio	S.Pd	X	573 Siswa
2	Juwita Mahdalena H	S.Pd	XI	637 Siswa
3	Siti Wahyuni	S.Pd	XII	657 Siswa

## 7. Kegiatan Ekstrakurikuler SMK Negeri 9 Medan

- 1) Seni Tari
- 2) Futsal
- 3) Paskibra
- 4) Drama
- 5) Pramuka
- 6) Modern dance
- 7) Rohis
- 8) PA (Pendalaman Agama)

## **B. Deskripsi Hasil Penelitian**

Penelitian yang dilakukan di SMK Negeri 9 Medan adalah Mengurangi Perilaku Merokok disekolah Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif pada Siswa Kelas X SMK Negeri 9 Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018. Adapun yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah 10 orang siswa kelas X PS 2 yang memiliki karakteristik sesuai dengan yang di butuhkan oleh peneliti yaitu siswa yang memiliki perilaku merokok disekolah. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk meminimalisir atau mengurangi perilaku merokok yang ada disekolah dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif melalui layanan bimbingan kelompok khususnya pada siswa kelas X di SMK Negeri 9 Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018.

### **1. Deskripsi Perilaku Merokok Siswa di SMK Negeri 9 Medan Sebelum Mendapatkan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif**

Perilaku merokok adalah kegiatan atau aktivitas manusia yang dapat diamati berupa aktivitas menghisap asap rokok yang menjadi kebiasaan dan ketergantungan dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku tersebut tidak hanya dilakukan di lingkungan rumah atau tempat-tempat tertentu, namun perilaku tersebut di tunjukkan didalam lingkungan sekolah yang seharusnya bebas dari asap rokok.

Sesuai dengan observasi yang di lakukan oleh peneliti terkait perilaku merokok siswa di SMK Negeri 9 Medan, maka hasil yang

telah di peroleh yaitu banyak ditemukannya aktivitas-aktivitas yang berkaitan dengan perilaku merokok seperti terdapat siswa yang membawa rokok kedalam lingkungan sekolah, melakukan aktivitas merokok di parkiran sekolah, di kantin, dan di kamar mandi. Selain itu, banyak juga di temukan siswa yang melakukan transaksi jual beli rokok di lingkungan sekolah baik dengan cara menitip teman yang hendak keluar sekolah, atau membeli sendiri dengan cara memanjat pagar yang ada di samping kanan sekolah dan melemparkan sejumlah uang yang di bungkus kertas atau plastik kepada ibu penjual rokok yang kemudian tidak harus menunggu lama kertas atau plastik yang telah di lemparkan tadi akan kembali dilempar dengan sejumlah rokok yang telah di pesan. Aktivitas-aktivitas tersebut tentunya sangat mengganggu kegiatan belajar mengajar disekolah dan akan merusak kualitas pendidikan bagi siswa yang melakukannya. Untuk itu sangat di perlukan penanganan yang serius khususnya dari Guru bimbingan konseling untuk mengentaskan permasalahan tersebut.

Dari jumlah keseluruhan siswa kelas X di SMK Negeri 9 Medan, terdapat satu kelas yang memang di kategorikan memiliki permasalahan merokok di sekolah yang paling berat yaitu di kelas X PS 2. Dari 32 siswa terdapat 10 orang siswa laki-laki yang memang memiliki kebiasaan atau perilaku merokok disekolah. Siswa-siswa tersebut dirincikan pada tabel berikut ini.

**Tabel 4.4**  
**Siswa yang menjadi Objek penelitian**

No	Inisial
1	P
2	AN
3	AG
4	IH
5	D
6	IL
7	IS
8	R
9	T
10	W

Semua siswa yang terdapat dalam tabel tersebut memiliki tingkatan usia yang sama yaitu 16 – 17 tahun. Mereka juga memiliki kebiasaan yang sama yaitu sering melakukan aktivitas merokok disekolah walaupun intensitas merokoknya berbeda-beda.

Sesuai dengan wawancara yang dilakukan peneliti dengan wali kelas X PS 2, dimana kelas tersebut menjadi subjek dalam penelitian ini. Wawancara yang dilakukan pada hari selasa , 6 Februari 2018 dengan Ibu Juraidah S.Pd terkait pendapat beliau tentang perilaku merokok siswa, kemudian harapan terhadap guru Bimbingan konseling terkait masalah tersebut, selanjutnya yaitu bentuk kerja

sama antara wali kelas dengan guru bimbingan konseling untuk mengatasi perilaku merokok siswa, dan juga tindakan tegas apa yang diberikan oleh wali kelas jika kedatangan siswa yang merokok di lingkungan sekolah. Dan hasil wawancara tersebut tertera sebagai berikut .

“Pendapat beliau terkait perilaku merokok siswa yaitu sangat memperhatikan, karena sekolah yang merupakan lembaga formal seharusnya bebas asap rokok namun kenyataannya tidak sesuai dengan apa yang di harapkan, hal itu tentu sangat mengganggu, khususnya sebagai wali kelas, ia sering kali mendapat laporan atau pengaduan dari guru-guru terkait siswanya yang melakukan perilaku merokok , sehingga ia kerap saja malu jika terus-terus mendapat laporan yang sama”.

“Harapan beliau terhadap guru bimbingan dan konseling terkait perilaku merokok siswa disekolah yaitu hendaknya siswa di berikan sanksi yang lebih tegas lagi tidak hanya berupa nasehat atau sekedar surat panggilan orang tua, bisa juga di lakukan dengan menskor siswa agar ia jera melakukan aktivitas merokok disekolah, selain itu , kegiatan Bimbingan konseling hendaknya lebih rutin lagi dilaksanakan kepada siswa , khususnya bagi siswa-siswa yang memiliki permasalahan serius seperti permasalahan merokok ini”.

“Bentuk kerja sama yang bisa dilakukan dari wali kelas kepada guru bimbingan konseling untuk mengatasi perilaku merokok

disekolah yaitu pemanggilan dan penanganan siswa secara bersama-sama untuk mengklarifikasi permasalahan tersebut, dan melakukan pemanggilan orang tua jika di perlukan, selain itu jika memang siswa tidak bisa ditangani oleh wali kelas, maka wali kelas akan segera mengalihkan siswa tersebut kepada guru bimbingan dan konseling untuk di bina lebih lanjut”.

“Untuk wali kelas, sanksi tegas yang biasa beliau berikan kepada siswa yang memang kedapatan melakukan aktivitas merokok disekolah akan segera di lakukan pemanggilan orang tua untuk penanganan lebih serius”.

Selain itu, sesuai dengan wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap Ibu Mariana Sitio S.Pd selaku guru bimbingan konseling terkait perilaku merokok siswa disekolah yaitu : “Beliau merasa perilaku merokok yang ada di SMK Negeri 9 Medan ini sudah mendarah daging dan menjadi kebiasaan rutin, khususnya di kelas X, mereka cenderung mencontoh kakak kelasnya yang telah melakukan aktivitas merokok terlebih dahulu, sehingga mereka cenderung ikut-ikutan”.

## **2. Deskripsi Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif di SMK Negeri 9 Medan**

Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada individu melalui kelompok dengan menggunakan dinamika kelompok untuk mendapatkan informasi yang

berguna agar mampu menyusun rencana dan keputusan yang tepat serta dapat memahami dirinya sendiri, orang lain dan lingkungannya dalam menunjang terbentuknya perilaku yang efektif serta adanya perubahan sikap dalam hidupnya dan mengembangkan dirinya secara optimal dengan tujuan agar siswa mampu berbicara di depan orang banyak, mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak, Belajar menghargai pendapat orang lain, bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya, Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif), dapat bertenggang rasa, menjadi akrab satu sama lainnya, membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama dalam upaya menambah wawasan dan mengembangkan kemampuan sosialisasi khususnya kemampuan berkomunikasi sembari membahas topik yang tengah dipermasalahkan.

Sedangkan teknik restrukturisasi kognitif yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif dengan tujuan tidak hanya membantu klien belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif / merusak diri, tapi juga mengganti pikiran pikiran tersebut dengan pikiran-pikiran yang positif.

Dalam hal ini, di SMK Negeri 9 Medan khusus untuk pelaksanaan Bimbingan Kelompok masih sangat minim , hal itu di

buktikan masih banyak siswa yang belum pernah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dan tidak faham apa sebenarnya yang di maksud dengan kegiatan bimbingan kelompok. Hal tersebut tentunya di ungkapkan oleh siswa yang menjadi objek penelitian dalam proses kegiatan bimbingan kelompok dan saat proses wawancara .

Pelaksanaan Layanan bimbingan kelompok sebenarnya sudah di rencanakan dalam program bimbingan konseling , hanya saja pelaksanaan riilnya sering kali tidak sesuai dengan rencana. Pelaksanaannya masih bersifat insidental , yaitu dilaksanakan hanya ketika dibutuhkan atau ketika ada siswa yang memang masalahnya perlu ditangani dengan layanan bimbingan kelompok . Pelaksanaan bimbingan kelompok yang di laksanakan juga masih konvensional, artinya belum mengacu pada prosedur operasional standar pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, belum menerapkan teknik-teknik serta pendekatan konseling yang di butuhkan . Penanganan masalah siswa seperti merokok disekolah juga sudah pernah di tangani dengan layanan bimbingan kelompok, hanya penanganannya belum menggunakan teknik dan pendekatan yang tepat, sehingga hasilnya belum maksimal .

Dalam pelaksanaan Bimbingan kelompok teknik restrukturisasi kognitif belum pernah dilakukan di SMK Negeri 9 Medan, maka dari itu peneliti ingin mencoba menerapkannya di SMK Negeri 9 Medan untuk dapat mengurangi perilaku merokok siswa yang ada disekolah.

Tentunya tidak terlepas dari bantuan guru bimbingan konseling yang ada.

Sesuai dengan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan Bapak Drs. Kaswardi selaku Pelaksana tugas kepala sekolah SMK Negeri 9 Medan pada hari selasa, 6 Februari 2018 tentang pelaksanaan kegiatan bimbingan konseling dan keterlibatannya dengan kegiatan bimbingan konseling di SMK Negeri 9 Medan dapat di uraikan sebagai berikut : “ Pelaksanaan bimbingan konseling di SMK Negeri 9 Medan sudah baik, namun belum maksimal hal itu dikarenakan beberapa faktor diantaranya yaitu masih kurangnya jumlah guru bimbingan konseling yang di butuhkan jika mengarah pada jumlah siswa dan peraturan pemerintah yang menyatakan bahwa seorang guru bimbingan konseling mengampu siswa sejumlah 150 orang. Sedangkan sekarang guru bimbingan konseling di SMK Negeri 9 Medan hanya berjumlah 3 orang , sedangkan jumlah siswa di SMK Negeri 9 Medan yaitu lebih dari 1500 siswa sehingga masih sangat jauh dari standar. Namun jika di kaji hanya untuk siswa yang bermasalah saja, jumlah guru tersebut sudah sangat cukup. Selain itu dalam pelaksanaan bimbingan konseling, dikembalikan lagi pada siswa yang dibimbing, karena sebelum dilakukan proses bimbingan dan konseling sudah ada perjanjian antara guru dengan siswa, jika siswa masih ingin melanjutkan pendidikan di SMK Negeri 9 Medan , maka ia berkewajiban mengikuti segala peraturan yang ada

didalamnya, dengan begitu guru Bimbingan konseling juga dengan senang hati membantu siswa yang memiliki masalah tersebut untuk tetap bersekolah, namun jika memang keinginan dari siswa nya sendiri tidak ada lagi niat bersekolah, maka guru Bimbingan konseling juga akan memproses masalah siswa dengan sanksi yang lebih tegas. Namun demikian, terkadang masih saja banyak yang menganggap seolah-olah guru bimbingan konseling tidak berhasil mendidik dan membimbing siswa jika proses penanganan masalah siswa berujung dengan Drop Out”, Untuk keterlibatan kepala sekolah dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling di SMK Negeri 9 Medan : “ Untuk keterlibatan sebenarnya tidak ada masalah, karena sebelumnya kepala sekolah merupakan Waka Kesiswaan, jadi telah biasa bekerja sama dengan guru bimbingan konseling dan guru lainnya untuk menangani permasalahan siswa. Setiap permasalahan yang berkaitan dengan kepala sekolah tentunya jika sudah benar-benar tidak dapat di tangani lagi oleh guru yang menyelesaikannya baik wali kelas ataupun guru Bimbingan konseling maka jalan akhir dari penanganan masalah siswa yaitu dengan cara mengakhiri kegiatan belajar di sekolah dengan kata lain siswa mengundurkan diri dari SMK Negeri 9 Medan terkait masalah yang di perbuat karena sudah di pertimbangkan bahwa siswa memang sudah tidak bisa lagi mengikuti peraturan yang ada disekolah. Sehingga dalam hal ini Kepala sekolah

akan membuat surat pengunduran diri siswa yang resmi di tanda tangani kemudian di stempel ”.

Berdasarkan dengan wawancara yang dilakukan peneliti dengan wali kelas X PS 2 terkait persetujuan beliau terhadap kegiatan bimbingan kelompok yang akan di laksanakan yaitu sebagai berikut : “Sesuai dengan permasalahan merokok yang dialami siswa kelas X PS 2 , maka sebagai wali kelas beliau sangat menyetujui apabila diadakan kegiatan bimbingan kepada siswa yang melakukan aktivitas merokok disekolah, namun alangkah lebih baik jika bimbingan tersebut juga di berikan kepada siswa yang tidak melakukannya dalam bentuk usaha pencegahan agar mereka tidak melakukannya di kemudian hari”.

Juga berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti kepada Guru bimbingan konseling terkait pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang dilakukan untuk mengurangi perilaku merokok siswa disekolah yaitu : “Sebelumnya kegiatan bimbingan kelompok telah dilakukan untuk mengatasi berbagai masalah , juga terkait perilaku merokok siswa. Namun pelaksanaan tersebut dirasa kurang maksimal karena tidak semua siswa mendapatkan layanan tersebut, sehingga hasil yang ingin di capai juga tidak maksimal. Maka dengan dilakukannya kegiatan bimbingan kelompok ini, diharapkan perilaku merokok siswa nantinya akan benar-benar berkurang dan siswa yang melakukannya segera menyadari bahwa kegiatan atau aktivitas merokok yang dilakukannya disekolah adalah sebuah perilaku yang

salah, khususnya untuk 10 orang siswa yang menjadi objek dalam penelitian ini”.

### **3. Mengurangi Perilaku Merokok di Sekolah dengan Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 9 Medan**

Banyak siswa yang tidak menyadari bahwa nikotin yang terdapat dalam rokok dapat menyebabkan ketergantungan layaknya heroin. Padahal bahaya konsumsi merokok telah banyak disampaikan dengan sangat jelas pada setiap bungkus rokok. Mereka sadar bila mereka telah merasa jenuh mereka akan berhenti merokok, namun tetap di butuhkan layanan untuk mengurangi perilaku merokok tersebut.

Dalam usaha mengurangi perilaku merokok yang ada di SMK Negeri 9 Medan, peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Hal ini dikarenakan siswa yang melakukan perilaku merokok di sekolah secara sadar membenarkan aktivitas tersebut. Mereka meyakini bahwa merokok merupakan hal biasa dan wajar apabila dilakukan seorang siswa disekolah, namun pada kenyataannya , siswa yang ingin merokok disekolah pasti melakukannya secara sembunyi-sembunyi agar tidak diketahui oleh guru dan staff pegawai sekolah, hal tersebut sangat bertentangan dengan pembenaran perilaku yang ada di dalam pikiran mereka. Jika di logikakan, apabila benar perilaku yang mereka lakukan adalah benar , untuk apa mereka bersembunyi dibelakang layar untuk melakukannya.

Hal tersebut yang mendasari peneliti menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dalam usaha mengurangi perilaku merokok yang ada disekolah. Karena dengan teknik tersebut, siswa di ajak untuk memperbaiki kondisi pemikiran yang salah, agar sesuai dengan kondisi yang seharusnya, siswa tidak hanya diajak untuk belajar mengenal dan menghentikan pemikiran yang negatif melainkan juga diajak untuk mengganti pemikiran tersebut dengan pemikiran yang positif khususnya untuk mengurangi perilaku merokok di sekolah.

Informasi yang peneliti peroleh dari 10 siswa yang menjadi objek dalam penelitian ini terkait alasan siswa melakukan aktivitas merokok disekolah yaitu sebagai berikut :

- a. P : “ Saya merokok disekolah karena diajak teman”
- b. AN : “ Kalau selesai makan tidak merokok rasanya tidak enak, jadi harus merokok”
- c. AG : “ Kadang dibelikan oleh teman , terkadang karena diajak teman”
- d. IH : “ Terlalu banyak fikiran dan banyak tugas jadi ingin merokok”
- e. D : “ Awalnya tidak ada niat merokok, tapi karena diajak teman jadi ikut merokok”
- f. IL : “ Selesai makan enak kalau merokok”
- g. IS : “ Kebiasaan merokok dimana-mana, jadi tidak bisa ditahan jika ingin merokok”
- h. R : “ Sedang banyak uang jadi ajak kawan-kawan merokok”
- i. T : “ Karena teman-teman merokok jadi saya juga merokok”

j. W : “ Biar dianggap *cool* sama cewek-cewek disekolah”

Berdasarkan informasi tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa perilaku merokok yang dilakukan siswa tersebut di sekolah adalah karena ajakan teman sehingga mendorong mereka untuk merokok, selain itu, faktor lain yang menyebabkan siswa tersebut merokok yaitu kenikmatan yang di peroleh setelah merokok sehabis makan memicu siswa melakukan aktivitas merokok dikantin setelah selesai sarapan. Diantara mereka juga mengatakan bahwa merokok dapat menarik perhatian wanita disekolah , selain itu juga mendapatkan uang jajan yang berlebih dapat menyebabkan siswa mengajak teman-temannya merokok dengan alasan di traktir, dengan begitu siswa-siswa akan melakukan aktivitas merokok secara bersama-sama disekolah.

Alasan – alasan yang di ungkapkan oleh siswa yang menjadi objek dalam penelitian ini meyakinkan peneliti bahwa perilaku merokok disekolah akan semakin meningkat apabila tidak di tangani secara serius. Untuk itu peneliti memusatkan terlebih dahulu perilaku merokok yang ada pada siswa kelas X PS 2 ini untuk ditangani secara lebih serius. Dalam hal ini peneliti memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif pada siswa yang menjadi objek dalam penelitian ini. Pemberian layanan tersebut dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

## 1. Tahap pembentukan

- a) Salam pembuka, peneliti membuka kegiatan dengan mengucapkan salam kepada peserta layanan dan menyampaikan rasa terima kasih kepada anggota bimbingan kelompok yang sudah mau hadir dan memberikan waktunya untuk kegiatan yang akan dilakukan.
- b) Berdoa (doa dipimpin langsung oleh peneliti yang bertujuan untuk mengarahkan seluruh siswa ke arah tujuan yang diharapkan bersama dan anggota kelompok juga masih malu-malu untuk memimpin doa).
- c) Sebelum peneliti memperkenalkan diri, peneliti mengajak siswa duduk membentuk lingkaran. Setelah itu, peneliti memperkenalkan dirinya dan diikuti oleh siswa-siswi lainnya untuk memperkenalkan diri dan mengatakan hobi dan makanan kesukaan mereka agar dapat menjalin keakraban.
- d) Peneliti menjelaskan pengertian bimbingan kelompok, tujuan bimbingan kelompok, dan asas bimbingan kelompok (asas sukarela, keterbukaan, kegiatan, kenormatifan, dan kerahasiaan), serta menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok.
- e) Peneliti melakukan games bersama anggota kelompok yaitu permainan “Sambung Kata”.
- f) Peneliti mengemukakan waktu yang digunakan selama kegiatan.

## **2. Tahap Peralihan**

- a) Peneliti menjelaskan kembali dengan ringkas cara pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok.
- b) Peneliti melaksanakan tanya jawab untuk memastikan kesiapan anggota kelompok untuk menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (Tahap ke tiga).
- c) Peneliti mengenali suasana hati dan pikiran masing-masing anggota kelompok untuk mengetahui kesiapan mereka
- d) Peneliti menentukan asas-asas yang dipedomani dan diperhatikan dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok
- e) Peneliti mempersiapkan kepada siswa atau kepada anggota kelompok tentang topik yang akan dibahas.

## **3. Tahap Kegiatan**

Pada tahap ini, peneliti mengemukakan garis besar dari materi yang akan dibahas yakni yang pertama mengenai pengertian mengenai Perilaku merokok . Dalam tahap ini juga dikembangkan strategi BMB3 (berpikir, merasa, bersikap, bertindak, dan bertanggungjawab). Tujuan bimbingan ini adalah setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif diharapkan agar siswa lebih dapat memahami dan mengurangi perilaku merokok khususnya disekolah. Dalam layanan bimbingan kelompok anggota kelompok sangat bersemangat mendengarkan materi tentang bagaimana cara

mengurangi perilaku merokok disekolah. Peneliti juga menjelaskan tentang tujuan dibahasnya materi tersebut ( Tahap 1 Teknik Restrukturisasi kognitif : Rational )

Dalam proses layanan kegiatan kelompok, anggota kelompok masih terasa asing mengikuti layanan bimbingan kelompok karena anggota kelompok belum pernah melakukan kegiatan bimbingan kelompok sebelumnya. Pada saat proses layanan bimbingan kelompok memang benar perilaku merokok yang mereka lakukan terlihat dari cara mereka yang antusias dalam pembahasan materi dan mereka menceritakan tentang perilaku merokok yang pernah mereka lakukan disekolah, begitu juga intensitas merokok, alasan mereka merokok dan juga bagaimana proses merokok yang mereka lakukan di tempat-tempat tertentu di sekolah.

Selanjutnya peneliti meminta anggota kelompok untuk mengemukakan pendapat mereka tentang pengertian merokok, penyakit yang di timbulkan akibat merokok, dampak negatif jika sebagai seorang siswa telah melakukan aktivitas merokok, apalagi jika dilakukan disekolah, dan bagaimana pemikiran atau pandangan anggota kelompok terkait perilaku merokok yang mereka lakukan disekolah. (Tahap 2 Teknik Restrukturisasi Koginif : Identifikasi pikiran klien dalam situasi problem ).

Peneliti memberikan waktu 5 menit kepada anggota kelompok untuk berdiskusi dan menyimpulkan pendapat mereka tentang materi bahasan dengan bahasa mereka sendiri. Dalam hal ini peneliti mengamati anggota kelompok, apakah ada perkembangan dari setiap anggota kelompok dalam membahas materi, peneliti mengamati apakah setiap anggota kelompok dapat berkomunikasi dengan baik dan bisa saling bertukar pendapat dengan baik. Kemudian setelah 5 menit berlalu peneliti menyatakan waktu telah habis dan menyatakan hasil dari kegiatan kelompok tersebut. Dalam tahap ini mulai terlihat perkembangan siswa dari hasil diskusinya, yaitu semua siswa mengemukakan pendapat pada setiap pembahasan materi, untuk pembahasan pertama 4 orang yang aktif saat mengemukakan pendapatnya dengan terbuka dan sukarela, sedangkan 2 orang mengutarakan pendapatnya dengan ditunjuk terlebih dahulu oleh peneliti, dan 4 orang siswa lainnya masih malu-malu mengungkapkan pendapatnya. Namun pada pembahasan selanjutnya setiap siswa tidak ada lagi yang harus di tunjuk terlebih dahulu untuk mengungkapkan pendapatnya. Mereka dengan sadar segera mengungkapkan pendapatnya ketika peneliti memintanya.

Adapun pendapat yang siswa kemukakan yaitu :

- a) Pembahasan Tentang Pengertian Merokok

- 1) R : *“Menurut saya merokok itu suatu kebiasaan menghisap rokok bu ”*
- 2) AG : *“Merokok itu menghisap tembakau yang sudah dibakar”*
- 3) IH : *“Menurut saya merokok itu adalah aktivitas menghisap asap yang berasal dari rokok”*
- 4) IS : *“Menurut saya merokok itu kegiatan membakar rokok lalu menghisapnya”*
- 5) P : *“Merokok itu adalah membakar rokok dan menghisap asapnya yang dilakukan berulang-ulang”*
- 6) W : *“Merokok itu adalah suatu kebiasaan membeli dan menghisap rokok dimana pun ia berada”.*

Dari hasil pembahasan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwasannya siswa tersebut telah memahami apa sebenarnya arti dari perilaku merokok, hanya saja jawaban yang mereka ungkapkan belum memadai dan belum sesuai teori, sehingga peneliti menyimpulkan kembali pengertian dari merokok.

Merokok adalah kegiatan atau aktivitas manusia yang dapat diamati berupa aktivitas menghisap asap rokok yang menjadi kebiasaan dan ketergantungan dalam kehidupan sehari-hari yang dapat memberikan kesan tertentu bagi yang melakukannya.

b) Pembahasan Tentang Alasan Seseorang Merokok

- 1) AN : *“Menurut saya alasan seseorang merokok itu karena kecanduan”*

- 2) IH : *“ Kalau menurut saya orang merokok karena sudah menjadi kebiasaan ”*
- 3) R : *“ Alasan seseorang merokok karena ingin menimbulkan kesan jantan atau cool ”*
- 4) D : *“ Seseorang merokok karena ingin menjadi dewasa ”*
- 5) IS : *“ Alasan seseorang merokok itu karena ingin di terima dalam pergaulan ”*
- 6) T : *“ Seseorang merokok karena melihat kebiasaan ayah dan saudara laki-laki dalam keluarga ”*
- 7) IL : *“ Orang merokok karena banyak pikiran ”*

Dari hasil pembahasan tersebut, peneliti menyimpulkan alasan yang mereka kemukakan terkait pertanyaan yang diajukan peneliti adalah menggambarkan alasan yang ada pada mereka sendiri, alasan tersebut yang mendasari mereka melakukan aktivitas merokok , yang awalnya di lakukan di luar sekolah baik dirumah atau di tempat lainnya, namun pada akhirnya di bawa kesekolah. Setelah siswa mengungkapkan pendapat nya terkait alasan seseorang merokok, peneliti juga menyimpulkan berbagai alasan yang menyebabkan seseorang merokok.

Alasan seseorang merokok diantaranya yaitu karena dengan merokok dapat menimbulkan pengaruh yang positif seperti merasakan ketenangan dan nyaman setelah merokok, kemudian menghilangkan perasaan negatif seperti meredakan emosi negatif dan membuat individu yang merokok menjadi lebih rileks, selain itu yaitu habitual ( ketergantungan fisiologis) misalnya seseorang

yang telah merokok merasakan ketagihan dan ingin merokok terus menerus, yang terakhir yaitu ketergantungan psikologis . Maksudnya adalah individu yang telah memutuskan untuk merokok, ia akan melakukannya kapan saja, dalam keadaan apa pun dan dimana saja.

c) Pembahasan Tentang Dampak Negatif Merokok

- 1) D : *“Dampak negatif dari merokok yaitu dapat membunuh atau menyebabkan kematian”*
- 2) IL : *“Merokok bisa membuat kanker”*
- 3) W : *“Menurut saya merokok bisa merusak saraf manusia”*
- 4) T : *“Merokok dapat memicu serangan jantung dan gangguan kehamilan”*
- 5) P : *“Merokok bisa menjadikan manusia terkena impotensi”*
- 6) AG : *“Merokok tidak hanya bahaya untuk yang menghisapnya saja tapi juga berbahaya bagi orang lain seperti membunuh anak-anak kecil yang terhirup asap rokok orang tuanya”*
- 7) R : *“Merokok dapat membuat orang sesak nafas dan meninggal dunia”*
- 8) IH : *“Orang yang merokok mudah untuk mengalami penyakit darah tinggi, sehingga emosian”.*

Dari hasil pembahasan tersebut, peneliti dapat menyimpulkan bahwasannya siswa tersebut telah memahami

dampak yang akan ditimbulkan jika mereka merokok. Mereka juga mengetahui bahwasannya merokok tidak hanya berbahaya untuk diri sendiri, namun juga berbahaya bagi orang lain disekitarnya. Tapi sayangnya pengetahuan mereka tentang hal itu tidak di aplikasikan kedalam kehidupan mereka yang sebenarnya. Peneliti juga merasa akan lebih mudah untuk membantu mereka mengurangi perilaku merokok yang dilakukannya di sekolah. Setelah siswa selesai mengungkapkan pendapatnya, peneliti tetap menyimpulkan dampak negatif dari aktivitas merokok.

Dampak negatif dari aktivitas merokok sangat banyak, namun yang biasanya sering dialami oleh para perokok yaitu Merusak system saraf, menimbulkan saluran pernafasan dan kardiovaskuler atau merusak pembuluh darah, kemudian akan mengalami gangguan reproduksi dan kehamilan, mudah meningkatkan tekanan darah, juga menyebabkan berbagai penyakit berat dan serius seperti kanker.

d) Pembahasan Tentang Upaya Mencegah Perilaku Merokok

- 1) D : *“Menurut saya upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah perilaku merokok yaitu dengan menjauhi orang-orang yang telah lebih dahulu merokok”*
- 2) IL : *“Upaya yang bisa dilakukan yaitu niatkan dalam diri untuk tidak menyentuh rokok apapun alasannya”*
- 3) W : *“Menurut saya sangat sulit untuk melakukan upaya agar tidak merokok, karena menolak ajakan teman itu amat sangat sulit”*

- 4) AN : *“Menurut saya upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah perilaku merokok yaitu berawal dari keluarga untuk tidak ada aktivitas merokok di rumah”*
- 5) R : *“Upaya yang bisa dilakukan yaitu tidak terpengaruh oleh teman”*
- 6) IS : *“Upaya yang dilakukan yaitu membiasakan hidup sehat , pasti akan menjauhi rokok”*
- 7) AG : *“Menurut saya Upaya yang bisa di lakukan yaitu membatasi pergaulan, apalagi jika itu perokok”*
- 8) T : *“Menurut saya memahami dan mengerti tentang bahaya merokok dapat menjadi upaya mencegah perilaku merokok”*
- 9) P : *“Upaya yang bisa dilakukan yaitu dengan cara memantapkan hati untuk tidak menyentuh rokok dan selalu mengingatkan pada diri sendiri bahwa berhenti merokok itu sangat sulit, dan penyesalan selalu datang terakhir”.*

Dari hasil pembahasan diatas, peneliti menyimpulkan terdapat beragam upaya yang seharusnya bisa mereka lakukan sebelum mendekati rokok, namun lagi-lagi sangat disayangkan mereka tidak memanfaatkan pengetahuan itu untuk dirinya sendiri. Dari pembahasan tersebut juga tampak penyesalan yang ada pada diri mereka karena telah merokok, hal itu di buktikan dengan pendapat salah seorang siswa yang berinisial “P” untuk memantapkan hati agar tidak menyentuh rokok dan selalu ingatkan diri sendiri bahwa berhenti merokok itu sulit, dan penyesalan selalu datang terakhir. Setelah siswa selesai mengungkapkan pendapatnya terkait upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah perilaku

merokok, peneliti tidak lupa untuk menyimpulkan hasil pembahasan tersebut.

Upaya yang bisa di lakukan untuk mencegah agar tidak terjangkit aktivitas merokok yaitu dengan menanamkan niat dalam diri sendiri untuk tidak mendekati apalagi menyentuh rokok, menjauhi pergaulan yang berbau perilaku merokok, dan juga menambah wawasan dan pengetahuan yang berkaitan dengan bahaya merokok, hal itu tentunya bisa menjadi dasar untuk berfikir dua kali jika seseorang ingin mencoba merokok.

e) Pembahasan Tentang Cara Yang Mudah Untuk Mengurangi atau Berhenti Merokok

- 1) P : *“Dengan mengurangi jumlah rokok yang di hisap”*
- 2) AN : *“Mengurangi aktivitas merokok bisa dilakukan dengan cara menanamkan niat yang serius untuk berhenti merokok”*
- 3) AG : *“Mengganti aktivitas merokok dengan cara memakan permen”*
- 4) IH : *“Berhenti merokok dapat dilakukan dengan cara menjaga jarak dengan teman yang merokok”*
- 5) D : *“Merokok bisa berhenti apabila orang tersebut dilakukan terapi rutin”*
- 6) IL : *“Usaha yang mudah dilakukan untuk berhenti merokok yaitu dengan bantuan dan dukungan orang terdekat mulai dari keluarga, teman dan kerabat”*
- 7) IS : *“Jika ingin merokok di usahakan untuk mengalihkannya dengan aktivitas lain, misalnya setelah*

*selesai makan ingin merokok maka orang tersebut dapat menggantinya dengan kegiatan ngemil atau menguyah permen karet”*

- 8) R : *“Semua yang telah di sebutkan merupakan cara yang mudah untuk berhenti merokok, namun jika keinginan dari diri sendiri tidak ada, itu semua percuma, jadi yang lebih utama adalah mantapkan keinginan untuk benar-benar ingin berhenti merokok”.*
- 9) T : *“Berhenti merokok bukan hal yang mudah, apalagi jika sudah terlalu kecanduan, namun hasil tidak akan mengkhianati prosesnya, maka apapun usaha yang dilakukan setidaknya di seriusin bukan hanya dibibir saja”*
- 10) W : *“Cara yang mudah untuk berhenti merokok bagi siswa yaitu dengan cara mengurangi uang jajan karena jika banyak uang pasti ada saja keinginan untuk membeli rokok, kemudian menjaga jarak berteman dengan teman-teman yang merupakan perokok”.*

Dari hasil pembahasan diatas, peneliti menyimpulkan bahwasannya niat untuk berhenti atau mengurangi perilaku merokok siswa sudah terlihat, hal itu di buktikan dengan ungkapan-ungkapan yang di utarakan siswa tersebut, sejak pembahasan pertama, siswa yang mengungkapkan pendapat hanya 6 orang, namun di saat peneliti meminta untuk mengutarakan pendapat terkait cara yang mudah untuk berhenti atau mengurangi perilaku merokok , siswa sangat antusias menjawab tanpa perlu di tunjuk atau disuruh oleh peneliti. Itu membuktikan niat pada masing-masing diri mereka sudah ada. Tidak lupa setelah pembahasan berakhir , peneliti kembali menyimpulkan isi pembahasan tersebut.

Cara yang mudah dilakukan untuk mengurangi atau berhenti merokok yaitu dengan cara memilah pergaulan yang bebas rokok, karena pergaulan merupakan langkah terdekat bagi seseorang untuk dapat melakukan aktivitas merokok, selain itu mengalihkan aktivitas merokok dengan aktivitas lain apabila terasa ada hasrat atau keinginan untuk merokok. Kemudian membiasakan diri untuk membawa permen kemana pun akan pergi, karena dengan memakan atau mengunyah permen, maka akan sedikit melupakan keinginan merokok seseorang, dan bagi siswa terlalu banyak uang jajan memang memicu akan adanya kesempatan untuk membeli rokok, maka dari itu sebagai siswa hendaknya tidak perlu membawa uang yang berlebihan. Hal – hal tersebut mungkin bisa membantu bagi orang yang memang mau serius dalam mengurangi perilaku merokok yang ada pada dirinya.

Setelah anggota kelompok mengemukakan pendapatnya, peneliti menyimpulkan kembali mengenai perilaku merokok siswa disekolah. Dalam hal ini peneliti meminta para anggota kelompok untuk memberikan contoh-contoh deskripsi tentang akibat yang akan diperoleh jika mereka melakukan aktivitas merokok di sekolah. Misalnya si A merokok disekolah maka jika ia ketahuan oleh guru ia akan di beri sanksi yang sesuai dengan apa yang dia lakukan, namun itu masih difikiran mereka masing-masing. Kemudian peneliti juga meminta agar apa yang telah di

deskripsikan masing-masing anggota kelompok tadi pertimbangkan kembali dengan apa yang sudah mereka lakukan. Dan peneliti membantu memotivasi atau mendorong para anggota kelompok untuk memikirkan pemikiran yang paling natural atau wajar dan tidak sengaja di buat-buat atau diluar nalar. Setelah para anggota mendeskripsikan dan memikirkan kembali akibat yang akan diperoleh jika merokok disekolah, peneliti juga meminta para anggota kelompok untuk memverbalisasikan apa yang telah di deskripsikan sebelumnya. Dalam hal ini semua wajib mengungkapkan apa yang telah mereka pikirkan sebelumnya. (Tahap 3 Teknik Restrukturisasi Kognitif : Pengenalan dan latihan coping thought ).

Setelah masing-masing dari anggota kelompok mengungkapkan hasil dari pemikirannya terkait aktivitas merokok yang mereka lakukan disekolah , selanjutnya peneliti mengajak para anggota kelompok untuk memberikan penguatan bagi dirinya sendiri dalam rangka mencapai keberhasilan yang ingin di capai. Dalam hal ini yang ingin di capai adalah mengurangi perilaku merokok siswa disekolah. Peneliti membantu para siswa anggota kelompok untuk mempraktekkan pemikiran – pemikiran yang positif terkait usaha mengurangi perilaku merokok yang ada disekolah. Setiap pemikiran yang berhasil mereka jalankan, peneliti tetap memberikan penguatan berupa motivasi siswa untuk terus

bisa melakukan dan mempertahankan bahkan meningkatkan lagi usaha mereka dalam mengurangi perilaku merokok yang mereka lakukan. ( Tahap 4 Teknik Restrukturisasi Kognitif : Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *choping thought* ).

Setelah usaha tersebut berhasil, maka yang dilakukan peneliti akan segera berakhir jika dilanjutkan dengan memberikan arahan untuk tidak melakukan aktivitas merokok minimal di lingkungan sekolah. Hal ini dimaksudkan agar para anggota kelompok dapat merealisasikan pemikirannya yang sebelumnya telah di ungkapkan kepada peneliti dihadapan teman-temannya sesama perokok, dan mempraktekkan keterampilan yang di peroleh dalam situasi yang sebenarnya. Dalam hal ini peneliti memberikan tugas rumah atau sedikit latihan untuk membiasakan diri para anggota kelompok untuk tidak melakukan aktivitas merokok seperti menjaga jarak dengan teman yang memang dikategorikan sebagai perokok aktif, kemudian melakukan aktivitas lain untuk melupakan sejenak kebiasaan merokok yang biasa dilakukan, dan mencari alternatif lain untuk membiasakan diri tanpa rokok misalnya dengan memakan permen setiap kali ingin merokok. (Tahap 5 Teknik Restrukturisasi Kognitif : Tugas rumah dan latihan tindak lanjut ).

Dari hasil pertemuan pertama, sudah tampak perubahan cara berfikir yang dilakukan oleh para anggota kelompok terkait

mengurangi perilaku merokok disekolah. Hal itu terlihat jelas dengan antusias siswa dalam mengutarakan atau mengungkapkan pemikiran – pemikiran positif yang diminta oleh peneliti.

#### **4. Tahap Pengakhiran**

Pada tahap ini merupakan akhir kegiatan atau penutup dalam kegiatan bimbingan kelompok untuk melihat apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini, yaitu :

- a) Peneliti mengemukakan bahwa kegiatan kelompok akan segera diakhiri.
- b) Peneliti meminta anggota kelompok mengemukakan pesan dan kesan selama mengikuti bimbingan kelompok melalui pikiran, perasaan, sikap, tindakan (perilaku), dan tanggung jawab.

##### **1.Pesan**

R : “Pesannya buk, semoga bimbingan kelompok ini dapat bermanfaat bagi kami”

IH : “Pesannya saya buk untuk sering-sering mengadakan bimbingan kelompok seperti ini supaya kami bisa terus menjalankan usaha kami dalam berhenti merokok, ”

##### **2. Kesan**

AG : “Kesannya menyenangkan”.

W : “Kesannya menyenangkan, juga asik karena bisa saling bertukar pendapat”

- c) Kemudian peneliti mengemukakan kesimpulan dari kegiatan yang telah dilaksanakan.

- d) Peneliti membagi lembar Penilaian Laiseg
- e) Menanyakan kesepakatan tentang pertemuan selanjutnya (pertemuan II).
- f) Peneliti mengucapkan terima kasih kepada anggota kelompok.
- g) Doa penutup yang dibacakan oleh peneliti.
- h) Bersalaman sambil menyanyikan lagu sayonara

### C. Pembahasan Hasil Penelitian

#### 1) Observasi Hasil Penelitian

Setelah peneliti melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif kepada siswa kelas X yang memiliki perilaku merokok disekolah, peneliti kemudian melakukan observasi kembali setelah sebelumnya telah dilakukan observasi terhadap siswa, dengan tujuan untuk menilai berkurang atau tidaknya perilaku merokok siswa yang sudah di beri layanan.

Maka hasil dari observasi tersebut yaitu tertera pada tabel berikut .

**Tabel 4.5**  
**Observasi Perilaku Merokok Siswa**

NO	NAMA SISWA	INDIKATOR	VARIABEL YANG DI OBSERVASI	HASIL			
				SEBELUM		SESUDAH	
				YA	TIDAK	YA	TIDAK
1	P	1. Aktivitas Fisik	1. Membawa rokok kesekolah	√			√
			2. Melakukan transaksi jual-beli rokok disekolah	√			√
			3. Merokok disekolah	√			√

		2. Aktivitas Psikologis	1. Lebih percaya diri setelah merokok 2. Lebih bersemangat setelah merokok	√ √			√ √
		3. Intensitas Merokok	1. Sebagai Perokok aktif 2. Sebagai perokok pasif	√	√	√	√
		4. Waktu Merokok	1. Merokok sebelum masuk sekolah 2. Merokok sebelum masuk kelas 3. Merokok saat jam pelajaran 4. Merokok saat istirahat 5. Merokok saat jam pulang sekolah	√ √ √ √ √	√		√ √ √ √ √
		5. Fungsi Merokok	1. Mengikuti ajakan teman 2. Solidaritas kelompok 3. Tuntutan kelompok 4. Memenuhi keinginan sendiri 5. Menjalani kebiasaan	√ √ √ √ √			√ √ √ √ √
2	AN	1. Aktivitas Fisik	1. Membawa rokok kesekolah 2. Melakukan transaksi jual - beli rokok disekolah 3. Merokok disekolah	√ √ √			√ √ √
		2. Aktivitas Psikologis	1. Lebih percaya diri setelah merokok 2. Lebih bersemangat setelah Merokok	√ √			√ √

		3. Intensitas Merokok	1. Sebagai Perokok aktif 2. Sebagai perokok pasif	√  √	√  √	√  √
		4. Waktu Merokok	1. Merokok sebelum masuk sekolah 2. Merokok sebelum masuk kelas 3. Merokok saat jam pelajaran 4. Merokok saat istirahat 5. Merokok saat jam pulang sekolah	√ √ √ √ √	   √  	√ √ √  √
		5. Fungsi Merokok	1. Mengikuti ajakan teman 2. Solidaritas kelompok 3. Tuntutan kelompok 4. Memenuhi keinginan sendiri 5. Menjalani kebiasaan	√ √ √ √ √	     	√ √ √ √ √
<b>3</b>	<b>AG</b>	1. Aktivitas Fisik	1. Membawa rokok kesekolah 2. Melakukan transaksi jual- beli rokok disekolah 3. Merokok disekolah	√  √	 √  	√ √ √
		2. Aktivitas Psikologis	1. Lebih percaya diri setelah merokok 2. Lebih bersemangat setelah Merokok	√ √	  	√ √
		3. Intensitas	1. Sebagai Perokok aktif	√	  	√

		Merokok	2. Sebagai perokok pasif		√	√	
		4. Waktu Merokok	1. Merokok sebelum masuk sekolah 2. Merokok sebelum masuk kelas 3. Merokok saat jam pelajaran 4. Merokok saat istirahat 5. Merokok saat jam pulang sekolah	√ √ √ √	√		√ √ √ √
		5. Fungsi Merokok	1. Mengikuti ajakan teman 2. Solidaritas kelompok 3. Tuntutan kelompok 4. Memenuhi keinginan sendiri 5. Menjalani kebiasaan	√ √ √	√ √		√ √ √ √
<b>4</b>	<b>IH</b>	1. Aktivitas Fisik	1. Membawa rokok kesekolah 2. Melakukan transaksi jual- beli rokok disekolah 3. Merokok disekolah	√ √ √			√ √ √
		2. Aktivitas Psikologis	1. Lebih percaya diri setelah merokok 2. Lebih bersemangat setelah Merokok	√ √			√ √
		3. Intensitas Merokok	1. Sebagai Perokok aktif 2. Sebagai perokok pasif	√	√	√	√
		4. Waktu Merokok	1. Merokok sebelum masuk sekolah 2. Merokok sebelum masuk kelas 3. Merokok saat jam	√ √ √			√ √ √

			pelajaran 4. Merokok saat istirahat 5. Merokok saat jam pulang sekolah	√		√	√
		5. Fungsi Merokok	1. Mengikuti ajakan teman 2. Solidaritas kelompok 3. Tuntutan kelompok 4. Memenuhi keinginan sendiri 5. Menjalani kebiasaan	√  √  √	√		√ √ √ √ √
<b>5</b>	<b>D</b>	1. Aktivitas Fisik	1. Membawa rokok kesekolah 2. Melakukan transaksi jual- beli rokok disekolah 3. Merokok disekolah	√ √ √			√ √ √
		2. Aktivitas Psikologis	1. Lebih percaya diri setelah merokok 2. Lebih bersemangat setelah Merokok		√ √		√ √
		3. Intensitas Merokok	1. Sebagai Perokok aktif 2. Sebagai perokok pasif	√	√	√	√
		4. Waktu Merokok	1. Merokok sebelum masuk sekolah 2. Merokok sebelum masuk kelas 3. Merokok saat jam pelajaran 4. Merokok saat istirahat 5. Merokok saat jam pulang sekolah	√ √ √ √ √	√		√ √ √ √ √
		5. Fungsi Merokok	1. Mengikuti ajakan teman 2. Solidaritas kelompok	√ √			√ √

			3. Tuntutan kelompok 4. Memenuhi keinginan sendiri 5. Menjalani kebiasaan		√ √ √		√ √ √
<b>6</b>	<b>IL</b>	1. Aktivitas Fisik	1. Membawa rokok ke sekolah 2. Melakukan transaksi jual-beli rokok di sekolah 3. Merokok di sekolah	√ √	√		√ √ √
		2. Aktivitas Psikologis	1. Lebih percaya diri setelah merokok 2. Lebih bersemangat setelah Merokok	√ √			√ √
		3. Intensitas Merokok	1. Sebagai Perokok aktif 2. Sebagai perokok pasif	√	√	√	√
		4. Waktu Merokok	1. Merokok sebelum masuk sekolah 2. Merokok sebelum masuk kelas 3. Merokok saat jam pelajaran 4. Merokok saat istirahat 5. Merokok saat jam pulang sekolah	√ √ √	√ √		√ √ √ √ √
		5. Fungsi Merokok	1. Mengikuti ajakan teman 2. Solidaritas kelompok 3. Tuntutan kelompok 4. Memenuhi keinginan sendiri 5. Menjalani kebiasaan	√	√ √ √		√ √ √ √

				√			√
7	IS	1. Aktivitas Fisik	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Membawa rokok kesekolah</li> <li>2. Melakukan transaksi jual- beli rokok disekolah</li> <li>3. Merokok disekolah</li> </ul>	√	√		√
		2. Aktivitas Psikologis	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Lebih percaya diri setelah merokok</li> <li>2. Lebih bersemangat setelah Merokok</li> </ul>	√	√		√
		3. Intensitas Merokok	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Sebagai Perokok aktif</li> <li>2. Sebagai perokok pasif</li> </ul>	√	√	√	√
		4. Waktu Merokok	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Merokok sebelum masuk sekolah</li> <li>2. Merokok sebelum masuk kelas</li> <li>3. Merokok saat jam pelajaran</li> <li>4. Merokok saat istirahat</li> <li>5. Merokok saat jam pulang sekolah</li> </ul>	√	√		√
		5. Fungsi Merokok	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Mengikuti ajakan teman</li> <li>2. Solidaritas kelompok</li> <li>3. Tuntutan kelompok</li> <li>4. Memenuhi keinginan sendiri</li> <li>5. Menjalani kebiasaan</li> </ul>	√	√		√

				√	√		√
<b>8</b>	<b>R</b>	1. Aktivitas Fisik	1. Membawa rokok ke sekolah 2. Melakukan transaksi jual- beli rokok di sekolah 3. Merokok di sekolah	√ √ √			√ √ √
		2. Aktivitas Psikologis	1. Lebih percaya diri setelah merokok 2. Lebih bersemangat setelah Merokok	√ √			√ √
		3. Intensitas Merokok	1. Sebagai Perokok aktif 2. Sebagai perokok pasif	√	√	√	√
		4. Waktu Merokok	1. Merokok sebelum masuk sekolah 2. Merokok sebelum masuk kelas 3. Merokok saat jam pelajaran 4. Merokok saat istirahat 5. Merokok saat jam pulang sekolah	√ √ √ √ √			√ √ √ √ √
		5. Fungsi Merokok	1. Mengikuti ajakan teman 2. Solidaritas kelompok 3. Tuntutan kelompok 4. Memenuhi keinginan sendiri 5. Menjalani kebiasaan	√	√ √ √ √		√ √ √ √ √
<b>9</b>	<b>T</b>	1. Aktivitas Fisik	1. Membawa rokok ke sekolah		√		√

			2. Melakukan transaksi jual- beli rokok disekolah 3. Merokok disekolah	√ √			√ √
		2. Aktivitas Psikologis	1. Lebih percaya diri setelah merokok 2. Lebih bersemangat setelah Merokok	√ √			√ √
		3. Intensitas Merokok	1. Sebagai Perokok aktif 2. Sebagai perokok pasif	√	√	√	√
		4. Waktu Merokok	1. Merokok sebelum masuk sekolah 2. Merokok sebelum masuk kelas 3. Merokok saat jam pelajaran 4. Merokok saat istirahat 5. Merokok saat jam pulang sekolah	√ √ √ √ √			√ √ √ √ √
		5. Fungsi Merokok	1. Mengikuti ajakan teman 2. Solidaritas kelompok 3. Tuntutan kelompok 4. Memenuhi keinginan sendiri 5. Menjalani kebiasaan	√ √	√ √ √		√ √ √ √ √
<b>10</b>	<b>W</b>	1. Aktivitas Fisik	1. Membawa rokok kesekolah 2. Melakukan transaksi jual- beli rokok disekolah 3. Merokok disekolah	√ √ √			√ √ √
		2. Aktivitas	1. Lebih percaya diri setelah merokok	√			√

		Psikologis	2. Lebih bersemangat setelah Merokok	√			√
		3. Intensitas Merokok	1. Sebagai Perokok aktif 2. Sebagai perokok pasif	√	√		√ √
		4. Waktu Merokok	1. Merokok sebelum masuk sekolah 2. Merokok sebelum masuk kelas 3. Merokok saat jam pelajaran 4. Merokok saat istirahat 5. Merokok saat jam pulang sekolah	√ √ √ √ √			√ √ √ √ √
		5. Fungsi Merokok	1. Mengikuti ajakan teman 2. Solidaritas kelompok 3. Tuntutan kelompok 4. Memenuhi keinginan sendiri 5. Menjalani kebiasaan	√    √	√ √ √		√ √ √ √ √

## 2) Refleksi Hasil Layanan

Dari hasil pengamatan atau observasi yang dilakukan peneliti terhadap perilaku merokok siswa disekolah setelah di berikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif yang bertujuan untuk mengurangi perilaku merokok siswa di SMK Negeri 9 Medan dapat

dikemukakan bahwa siswa sudah mulai memperlihatkan perilaku merokok disekolah yang menurun atau berkurang secara bertahap. Siswa tersebut sudah mampu mengaplikasikan pemikiran positif yang telah di peroleh dari kegiatan layanan dan tentunya sesuai dengan peraturan yang ada disekolah terkait perilaku merokok. Siswa telah merubah atau mengganti pemikiran-pemikiran yang negatif menjadi pemikiran yang positif. Dalam hal ini siswa telah menyadari bahwa merokok merupakan perilaku yang tidak baik, apalagi jika dilakukan seorang siswa disekolah. Mereka menyadari bahwa sebagai seorang siswa yang seharusnya belajar untuk menggapai cita-cita di masa depan malah mencoreng nama baiknya sendiri dengan melakukan aktivitas merokok disekolah. Mereka juga telah berjanji untuk perlahan menghilangkan kebiasaan merokoknya terutama disekolah. Mereka menyatakannya secara sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun. Hal tersebut terbukti dari hasil wawancara yang menyatakan bahwa mereka memahami bahaya merokok dan meletakkan harapan besar kepada guru Bimbingan dan konseling untuk dapat membantu mereka mengurangi perilaku merokok yang mereka lakukan disekolah.

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif yang di berikan kepada siswa yang memiliki permasalahan dengan merokok disekolah telah berjalan dengan baik dan memberikan hasil yang sesuai dengan harapan peneliti. Hal tersebut tentunya tidak lepas dari bantuan guru bimbingan dan konseling. Peneliti mengajak para siswa tersebut untuk memperbaiki pemikiran-pemikiran

yang sebelumnya tidak sesuai dengan norma yang positif , dan menggantikannya dengan pemikiran yang baru , yang lebih diterima akal sehat dan logika, dan tentunya yang jauh lebih positif. Dan hasilnya perilaku merokok siswa menjadi berkurang dilihat dari hasil observasi dan wawancara.

Sesuai dengan tujuan dari teknik restrukturisasi kognitif yaitu mengenal , menghentikan dan menggantikan fikiran-fikiran yang negatif menjadi fikiran-fikiran yang positif. Maka peneliti menyatakan bahwa teknik ini berhasil membuat perilaku merokok siswa menjadi berkurang, hal itu dilandaskan pada hasil observasi yang awalnya terdapat beragam aktivitas siswa yang menunjukkan perilaku merokok, kini sudah mulai berkurang, hal tersebut juga diperkuat dengan pernyataan guru bimbingan dan konseling bahwa perilaku merokok yang biasa dilakukan oleh siswa yang menjadi objek penelitian ini sudah menunjukkan peningkatan, dalam arti tidak banyak aktivitas merokok yang di tampilkan siswa tersebut dilingkungan sekolah. Dengan ini peneliti menyatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif yang dilakukan berhasil mengurangi perilaku merokok siswa kelas X SMK Negeri 9 Medan Tahun pembelajaran 2017/2018.

#### **D. Diskusi Hasil Penelitian**

Layanan bimbingan kelompok sangat di butuhkan bagi siswa yang sedang mengalami berbagai macam bentuk permasalahan salah satunya perilaku merokok disekolah. Layanan bimbingan kelompok merupakan

suatu upaya pemberian bantuan kepada individu melalui kelompok dengan menggunakan dinamika kelompok untuk mendapatkan informasi yang berguna agar mampu menyusun rencana dan keputusan yang tepat serta dapat memahami dirinya sendiri, orang lain dan lingkungannya dalam menunjang terbentuknya perilaku yang efektif serta adanya perubahan sikap dalam hidupnya dan mengembangkan dirinya secara optimal, selain itu juga memperoleh informasi baru dari topik yang akan di bahas.

Perilaku merokok adalah kegiatan atau aktivitas manusia yang dapat diamati berupa aktivitas menghisap asap rokok yang menjadi kebiasaan dan ketergantungan dalam kehidupan sehari-hari yang dapat memberikan kesan dewasa, jantan, gagah, meningkatkan konsentrasi dan penghalau rasa kesepian.

Teknik restrukturisasi kognitif yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif.

Melalui layanan bimbingan kelompok yang di terapkan dengan teknik restrukturisasi kognitif , perilaku merokok cenderung berkurang , sesuai dengan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan langsung oleh peneliti dan juga telah di paparkan di pembahasan sebelumnya.

Siswa telah memahami betapa buruknya dampak yang akan di akibatkan jika mengkonsumsi rokok, hal itu juga di sadari para siswa setelah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Siswa juga perlahan telah merubah pemikiran dan kesalahan berfikir yang telah mereka terapkan sebelumnya dengan

mengatakan bahwa merokok adalah hal yang biasa saja dan wajar apabila dilakukan disekolah, dan setelah dilaksanakan layanan siswa menyadari dan meyakini bahwa perilaku merokok yang dilakukan siswa tersebut adalah salah.

Dengan demikian, hal tersebut membuktikan salah satu teori dari Mochammad Nursalim ( 2005:47 ) yaitu Tujuan strategi restrukturisasi kognitif adalah tidak hanya membantu klien belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif / merusak diri, tapi juga mengganti pikiran pikiran tersebut dengan pikiran-pikiran yang positif. Dan hal tersebut telah berhasil peneliti lakukan pada kegiatan bimbingan kelompok dalam rangka mengurangi perilaku merokok siswa disekolah.

#### **E. Keterbatasan Penelitian**

Penulis menyadari, bahwa hasil penulisan skripsi ini dapat dikatakan belum sempurna, masih terdapat kekurangan dan keterbatasan dalam melakukan dan penganalisisan data hasil penelitian. Keterbatasan yang penulis hadapi disebabkan oleh beberapa faktor antara lain :

1. Keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh peneliti baik moril maupun materi dari awal proses pembuatan proposal, pelaksanaan penelitian hingga pengelolaan data.
2. Penelitian dilakukan relatif singkat, hal ini mengingat keterbatasan waktu dan dana yang dimiliki oleh peneliti sehingga mungkin terdapat

kesalahan dalam manafsirkan data yang didapat dari lapangan penelitian.

3. Terbatasnya waktu yang dimiliki peneliti untuk melakukan riset lebih lanjut pada siswa kelas X SMK Negeri 9 Medan tahun pembelajaran 2017/2018

Selain keterbatasan diatas, penulis juga menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan Skripsi ini khususnya dalam membuat pedoman observasi dan daftar pertanyaan wawancara , oleh karena itu dengan tangan terbuka, penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun demi menyempurnakan penelitian ini dan tulisan-tulisan dimasa mendatang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang mengurangi Perilaku merokok disekolah menggunakan teknik restrukturisasi kognitif melalui layanan bimbingan kelompok di SMK Negeri 9 Medan, secara umum dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat dijadikan sebagai suatu tindakan untuk mengurangi kebiasaan atau perilaku merokok yang dimiliki oleh siswa kelas X SMK Negeri 9 Medan. Adapun secara rinci dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Gambaran kebiasaan merokok yang dimiliki oleh objek penelitian sebelum mereka mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif termasuk dalam kategori sering. Beberapa siswa menunjukkan bahwa benar mereka mengkonsumsi rokok disekolah hampir setiap hari di waktu-waktu dan tempat tempat-tertentu disekolah.
2. Gambaran kebiasaan merokok setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif sebanyak 2 kali menunjukkan perubahan. Kebiasaan merokok setelah mengikuti kegiatan layanan perlahan menurun atau berkurang, hal itu di buktikan dengan penilaian segera yang dilakukan langsung setelah kegiatan layanan dilaksanakan yaitu 54 – 75 % perilaku merokok berkurang

dan juga hasil observasi yang dilakukan langsung oleh peneliti disekolah, dan juga laporan dari guru bimbingan konseling serta wali kelasnya. Tidak terlepas dari pengakuan dan kejujuran yang diutarakan oleh siswa yang menjadi objek penelitian.

3. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif bisa digunakan untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa kelas X SMK Negeri 9 Medan.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, maka dapat diajukan beberapa saran antara lain sebagai berikut:

1. Bagi Kepala sekolah

Diharapkan kepada kepala sekolah untuk menambah jumlah guru bimbingan dan konseling agar sesuai dengan peraturan pemerintah terkait jumlah ampunan untuk satu guru bimbingan dan konseling. Kemudian juga memfasilitasi ruang konseling yang lebih lebar agar setiap siswa yang datang keruangan tetap mendapat kenyamanan yang optimal. Selain itu diharapkan juga agar guru bimbingan dan konseling di berikan waktu khusus untuk merealisasikan layanan yang telah di rancang dalam program kerja guru bimbingan dan konseling.

2. Bagi guru bimbingan dan konseling

Diharapkan kepada Guru bimbingan dan konseling agar mampu menerapkan layanan bimbingan kelompok secara efektif dan efisien, agar para siswa dapat mengetahui fungsi dan tujuan bimbingan kelompok yang ada disekolah. Khususnya untuk menangani perilaku merokok yang kian marak disekolah.

3. Bagi siswa

Diharapkan kepada siswa agar lebih memilah pergaulan yang sesuai dengan peraturan khususnya yang ada disekolah, agar tidak sama-sama terjerumus kedalam aktivitas merokok yang dilakukan di sekolah, jika kedapatan teman yang melakukan kesalahan hendaknya di ingatkan, karena indahnya kehidupan ini apabila saling mengingatkan dalam kebaikan , serta mampu menata tujuan hidup yang lebih baik tentunya yang bebas dari asap rokok untuk kedepannya.

4. Bagi Orangtua

Diharapkan kepada orangtua untuk lebih memperhatikan aktivitas dan kegiatan yang dilakukan anak baik dirumah maupun diluar rumah, juga untuk tidak mencontohkan aktivitas yang kurang baik yang dapat memicu dilakukannya aktivitas tersebut walau tidak di depan orangtuanya. Tetap menjalin komunikasi yang baik dengan anak, dengan demikian hal tersebut dapat membantu anak jikalau memang sedang mengalami masalah, jadi anak tidak ada kesempatan

ataupun melampiaskan masalah tersebut dengan hal-hal yang tidak diinginkan seperti merokok atau yang lebih jauh lagi seperti narkoba, seks bebas, dsb.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk lebih mengembangkan lagi pembahasan mengenai layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku merokok yang ada disekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfin Miftahul Khairi, Galih Fajar Fadillah, dan Triyono. 2017. *Cognitive Restructuring Sebagai Upaya Preventif Bunuh Diri siswa Di Sekolah*. Malang: Proceeding Seminar dan Lokakarya Nasional Revitalisasi Laboratorium dan Jurnal Ilmiah dalam Impelementasi Kurikulum Bimbingan dan Konseling Berbasis KKNI. Hal. 10-19
- Aula, Lisa Elizabet. 2010. *Stop Merokok*. Jogjakarta : Garailmu.
- Chasyah. 2001. *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Surakarta : UNS Pres
- Dariyo, Agoes. 2003. *Psikologi Dewasa Remaja*. Bogor : Ghalia Indonesia
- Eddy, Wibowo Mungin. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Unnes Press
- Farozin dan Fathiyah. 2004. *Pemahaman Tingkah Laku*. Jakarta : Rineka Cipta
- Istiqomah, Umi. 2003. *Upaya Menuju Generasi Tanpa Merokok*. Surakarta : CV Setia Aji
- Kemala, Indri. 2007. *Perilaku Merokok Remaja. Jurnal Skripsi*. Medan : Universitas Sumatra Utara
- M. Luddin, Abu Bakar. 2010. *Dasar-dasar Konseling*. Bandung : Cita pustaka Media Perintis
- Moleong, Lexy. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalim, Mochamad. dkk. (2005). *Strategi Konseling*. Surabaya: Unnesa Univercity Press.
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Prayitno dan Erman Amti. 2008. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

- Rahardjo, Susilo dan Gudnanto. 2013. *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*.  
Kudus: Nora Media Enterprise
- Romlah, Tatiek. 2001. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang :  
Universitas Negeri Malang
- Setiono dan Nur. 2005. *Hidup Sehat Tanpa Rokok*. Yogyakarta : Pradipta  
Publishing
- Sitepoe, Mangku. 2000. *Kekhususan Rokok di Indonesia*. Jakarta : Gramedia
- Soetjiningsih. 2004. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta :  
CV. Sagung Seto.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Alfabet
- Sugiono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Alfabet
- Sukardi, K.D. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling  
di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis  
integrasi)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Triswanto, Sugeng D. 2007. *Stop Smoking*. Yogyakarta: Progresif Books.
- Walgito, Bimo. 2003. *Psikologi Sosial (Suatu Pengantar)*. Yogyakarta : ANDI.
- Walgino, Bimo. 2010. *Bimbingan Konseling Studi & Karir*. Yogyakarta: Andi  
Yogyakarta
- Zulkifli. 2010. *Kontroversi Rokok*. Yogyakarta: Graha Pustaka

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

### **A. DATA PRIBADI**

1. Nama : Kartika Apriani
2. Tempat Tanggal Lahir : Medan, 21 April 1996
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Kewarganegaraan : Indonesia
5. Anak Ke : 1 dari 3 Bersaudara
6. Status : Belum Menikah
7. Agama : Islam
8. Alamat : Jalan. Marelan V Pasar 2 Barat Lingkungan  
16 Gg. Seroja Kelurahan Rengas Pulau  
Kecamatan Medan Marelan. 20255.
9. Nama Orang Tua
  - a) Ayah : Gunardi
  - b) Ibu : Tri Susilawati

### **B. PENDIDIKAN FORMAL**

1. Tahun 2002 – 2008 : SD Negeri 066040 Medan
2. Tahun 2008 – 2011 : SMP Negeri 20 Medan
3. Tahun 2011 – 2014 : SMA Negeri 16 Medan
4. Tahun 2014 – 2018 : Universitas Muhammadiyah Sumatera  
Utara

## PEDOMAN OBSERVASI

Nama Sekolah : SMK Negeri 9 Medan      Tahun Pembelajaran : 2017/2018  
 Alamat : Jalan Patriot No.20 A      Observer : Kartika Apriani

NO	INDIKATOR	VARIABEL YANG DI OBSERVASI	PREDIKTOR	
			YA	TIDAK
1	Aktivitas Fisik	1. Membawa rokok kesekolah 2. Melakukan transaksi jual-beli rokok disekolah 3. Merokok disekolah	√ √ √	
2	Aktifitas Psikologis	1. Lebih percaya diri setelah merokok 2. Lebih bersemangat setelah merokok	√ √	
3	Intensitas merokok	1. Sebagai Perokok aktif 2. Sebagai perokok pasif	√	√
4	Waktu merokok	1. Merokok sebelum masuk sekolah 2. Merokok sebelum masuk kelas 3. Merokok saat jam pelajaran 4. Merokok saat istirahat 5. Merokok saat jam pulang sekolah	√ √ √ √ √	
5	Fungsi merokok	1. Mengikuti ajakan teman 2. Solidaritas kelompok 3. Tuntutan kelompok 4. Memenuhi keinginan sendiri 5. Menjalani kebiasaan	√ √ √ √	√

**Hasil Wawancara Dengan Kepala Sekolah  
Di SMK Negeri 9 Medan**

Nama Kepala Sekolah: Drs. Kaswardi

Tempat Wawancara : SMK Negeri 9 Medan

Topik Wawancara : Mengurangi Perilaku Merokok disekolah dengan Teknik  
Restrukturisasi Kognitif Pada Siswa Kelas X SMK  
Negeri 9 Medan

Tanggal Wawancara : 06 Februari 2018

No.	Pertanyaan	Deskripsi Jawaban
1	Bagaimana Sejarah Berdirinya Sekolah SMK Negeri 9 Medan ?	Untuk sejarah lebih tepatnya saya kurang tau tetapi untuk tahun berdirinya SMK Negeri 9 Medan yaitu tahun 1997
2	Bagaimana Visi dan Misi SMK Negeri 9 Medan?	<p><b>a) VISI</b> Mencerdaskan kehidupan bangsa, membentuk atau mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya serta menyiapkan calon tenaga kerja sesuai dengan program keahlian masing-masing.</p> <p><b>b) MISI</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Meningkatkan keyakinan terhadap Allah SWT dan perilaku yang di contohkan Rasulullah SAW.</li> <li>2) Menanamkan kesadaran pentingnya hidup sehat dan lingkungan yang sehat.</li> <li>3) Menyiapkan siswa menjadi tenaga kerja tingkat menengah yang produktif, terampil dan mandiri untuk mengisi lapangan kerja sesuai dengan program keahlian masing-masing.</li> <li>4) Terwujudnya kinerja pendidik dan tenaga pendidik yang profesional</li> <li>5) Meningkatkan kesadaran untuk memelihara lingkungan</li> <li>6) Mengembangkan hasil karya yang dimiliki peserta didik.</li> </ol>

3	Bagaimana Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di SMK Negeri 9 Medan ?	Pelaksanaan bimbingan konseling di SMK Negeri 9 Medan sudah baik, namun belum maksimal hal itu dikarenakan beberapa faktor diantaranya yaitu masih kurangnya jumlah guru bimbingan konseling yang di butuhkan jika mengarah pada jumlah siswa dan peraturan pemerintah yang menyatakan bahwa seorang guru bimbingan konseling mengampu siswa sejumlah 150 orang. Sedangkan sekarang guru bimbingan konseling di SMK Negeri 9 Medan hanya berjumlah 3 orang , sedangkan jumlah siswa di SMK Negeri 9 Medan yaitu lebih dari 1500 siswa sehingga masih sangat jauh dari standar. Namun jika di kaji hanya untuk siswa yang bermasalah saja, jumlah guru tersebut sudah sangat cukup. Selain itu dalam pelaksanaan bimbingan konseling, dikembalikan lagi pada siswa yang dibimbing, karena sebelum dilakukan proses bimbingan dan konseling sudah ada perjanjian antara guru dengan siswa, jika siswa masih ingin melanjutkan pendidikan di SMK Negeri 9 Medan , maka ia berkewajiban mengikuti segala peraturan yang ada didalamnya, dengan begitu guru Bimbingan konseling juga dengan senang hati membantu siswa yag memiliki masalah tersebut untuk tetap bersekolah, namun jika memang keinginan dari siswa nya sendiri tidak ada lagi niat bersekolah, maka guru Bimbingan konseling juga akan memproses masalah siswa dengan sanksi yang lebih tegas. Namun demikian, terkadang masih saja banyak yang menganggap seolah-olah guru bimbingan konseling tidak berhasil mendidik dan membimbing siswa jika proses penanganan masalah siswa berujung dengan Drop Out
4	Bagaimana Keterlibatan Bapak	Untuk keterlibatan sebenarnya tidak ada

	<p>dalam Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di SMK Negeri 9 Medan ?</p>	<p>masalah, karena sebelumnya kepala sekolah merupakan Waka Kesiswaan, jadi telah biasa bekerja sama dengan guru bimbingan konseling dan guru lainnya untuk menangani permasalahan siswa. Setiap permasalahan yang berkaitan dengan kepala sekolah tentunya jika sudah benar-benar tidak dapat di tangani lagi oleh guru yang menyelesaikannya baik wali kelas ataupun guru Bimbingan konseling maka jalan akhir dari penanganan masalah siswa yaitu dengan cara mengakhiri kegiatan belajar di sekolah dengan kata lain siswa mengundurkan diri dari SMK Negeri 9 Medan terkait masalah yang di perbuat karena sudah di pertimbangkan bahwa siswa memang sudah tidak bisa lagi mengikuti peraturan yang ada disekolah. Sehingga dalam hal ini Kepala sekolah akan membuat surat pengunduran diri siswa yang resmi di tanda tangani kemudian di stempel.</p>
5	<p>Bagaimana Sarana dan Prasarana Untuk melaksanakan layanan bimbingan dan konseling di SMK Negeri 9 Medan ?</p>	<p>Untuk sarana dan prasarana BK dianggap sudah memadai karena disekolah ini sudah memiliki ruang BK tersendiri berikut berbagai instrument yang di butuhkan.</p>

**Hasil Wawancara Dengan Guru Bimbingan dan Konseling  
Di SMK Negeri 9 Medan**

Nama Guru : Mariana Sitio S.Pd  
 Tempat Wawancara : SMK Negeri 9 Medan  
 Topik Wawancara : Mengurangi Perilaku Merokok disekolah dengan Teknik  
 Restrukturisasi Kognitif Pada Siswa Kelas X SMK  
 Negeri 9 Medan  
 Tanggal Wawancara : 06 Februari 2018

No.	Pertanyaan	Deskripsi Jawaban
1	Apakah latar belakang pendidikan yang ibu miliki dan berapa jumlah siswa yang khusus mendapatkan layanan dari ibu ?	Latar belakang pendidikan yang saya miliki yaitu Sarjana Pendidikan Bahasa Jerman namun saya mengambil sertifikasi untuk jurusan Bimbingan dan Konseling.
2	Bagaimana pendapat ibu tentang pelaksanaan bimbingan dan konseling yang telah ibu laksanakan di SMK Negeri 9 Medan ?	Pelayanan bimbingan konseling pada umumnya diperuntukkan bagi semua siswa, namun kenyataannya tidak semua siswa mendapatkan layanan yang sama karena keterbatasan waktu yang dimiliki guru BK, dan disini yang biasa di berikan layanan bimbingan konseling yaitu siswa yang memiliki permasalahan tertentu dan memang sangat meminta untuk diselesaikan, agar tidak mengganggu proses belajar mengajar. Seperti halnya tentang keterlambatan, Absen, dsb.
3	Bagaimana layanan Bimbingan Kelompok yang ibu laksanakan di SMK Negeri 9 Medan ?	Kegiatan bimbingan kelompok yang biasa dan kerap saya lakukan di SMK Negeri 9 Medan ini pada dasarnya menyangkut permasalahan umum, seperti tentang kedisiplinan, Meningkatkan minat belajar, dan juga tentang perihal merokok. Namun saya merasa bahwa penlaksanaan layanan itu aja berlaku untuk beberapa orang siswa saja , dan siswa lainnya belum tentu mendapatkan layanan yang sama , karena guru BK disini belum memiliki jam khusus sehingga saya

		merasa kurang efektif digunakan.
4	Bagaimana Pendapat ibu tentang perilaku merokok siswa disekolah ?	Perilaku merokok yang ada di SMK Negeri 9 Medan ini sudah mendarah daging dan menjadi kebiasaan rutin, khususnya di kelas X, mereka cenderung mencontoh kakak kelasnya yang telah melakukan aktivitas merokok terlebih dahulu, sehingga mereka cenderung ikut-ikutan
5	Bagaimana layanan bimbingan kelompok yang telah dilaksanakan untuk mengurangi perilaku merokok disekolah ?	Sebelumnya kegiatan bimbingan kelompok telah dilakukan untuk mengatasi berbagai masalah , juga terkait perilaku merokok siswa. Namun pelaksanaan tersebut dirasa kurang maksimal karena tidak semua siswa mendapatkan layanan tersebut, sehingga hasil yang ingin di capai juga tidak maksimal. Maka dengan dilakukannya kegiatan bimbingan kelompok ini, diharapkan perilaku merokok siswa nantinya akan benar-benar berkurang dan siswa yang melakukannya segera menyadari bahwa kegiatan atau aktivitas merokok yang dilakukannya disekolah adalah sebuah perilaku yang salah , khususnya untuk 10 orang siswa yang menjadi objek dalam penelitian ini

**Hasil Wawancara Dengan Wali Kelas X  
Di SMK Negeri 9 Medan**

Nama Wali Kelas : Juraidah S.Pd  
Tempat Wawancara : SMK Negeri 9 Medan  
Topik Wawancara : Mengurangi Perilaku Merokok disekolah dengan Teknik  
Restrukturisasi Kognitif Pada Siswa Kelas X SMK  
Negeri 9 Medan  
Tanggal Wawancara : 06 Februari 2018

No.	Pertanyaan	Deskripsi Jawaban
1	Bagaimana pendapat ibu terkait perilaku siswa yang merokok di sekolah ?	Pendapat saya terkait perilaku merokok siswa yaitu sangat memperhatikan, karena sekolah yang merupakan lembaga formal seharusnya bebas asap rokok namun kenyataannya tidak sesuai dengan apa yang di harapkan, hal itu tentu sangat mengganggu, khususnya sebagai wali kelas, saya sering kali mendapat laporan atau pengaduan dari guru-guru terkait siswanya yang melakukan perilaku merokok , sehingga saya kerap saja malu jika terus-terus mendapat laporan yang sama
2	Bagaimana harapan ibu terhadap guru bimbingan dan konseling terkait masalah tersebut ?	Harapan terhadap guru bimbingan dan konseling terkait perilaku merokok siswa disekolah yaitu hendaknya siswa di berikan sanksi yang lebih tegas lagi tidak hanya berupa nasehat atau sekedar surat panggilan orang tua, bisa juga di lakukan dengan menskor siswa agar ia jera melakukan aktivitas merokok disekolah, selain itu , kegiatan Bimbingan konseling hendaknya lebih rutin lagi dilaksanakan kepada siswa , khususnya bagi siswa-siswa yang memiliki permasalahan serius seperti permasalahan merokok ini
3	Bagaimana bentuk kerja sama ibu	Bentuk kerja sama yang bisa dilakukan dari

	<p>selaku wali kelas dengan guru bimbingan konseling untuk mengatasi perilaku merokok siswa disekolah ?</p>	<p>wali kelas kepada guru bimbingan konseling untuk mengatasi perilaku merokok disekolah yaitu pemanggilan dan penanganan siswa secara bersama-sama untuk mengklarifikasi permasalahan tersebut, dan melakukan pemanggilan orang tua jika di perlukan, selain itu jika memang siswa tidak bisa ditangani oleh wali kelas, maka wali kelas akan segera mengalihkan siswa tersebut kepada guru bimbingan dan konseling untuk di bina lebih lanjut</p>
4	<p>Bagaimana tindakan tegas ibu selaku wali kelas jika menemukan siswa kelas ibu merokok disekolah ?</p>	<p>Sanksi tegas yang biasa diberikan kepada siswa yang memang kedapatan melakukan aktivitas merokok disekolah akan segera di lakukan pemanggilan orang tua untuk penanganan lebih serius</p>
5	<p>Apakah ibu setuju jika siswa ibu mendapatkan layanan bimbingan konseling secara rutin untuk mengurangi perilaku merokok disekolah ?</p>	<p>Sesuai dengan permasalahan merokok yang dialami siswa kelas X PS 2 , maka sebagai wali kelas saya sangat menyetujui apabila diadakan kegiatan bimbingan kepada siswa yang melakukan aktivitas merokok disekolah, namun alangkah lebih baik jika bimbingan tersebut juga di berikan kepada siswa yang tidak melakukannya dalam bentuk usaha pencegahan agar mereka tidak melakukannya di kemudian hari</p>

**Hasil Wawancara Dengan Siswa Kelas X  
Di SMK Negeri 9 Medan**

Nama Siswa : Muhammad Taufik  
 Tempat Wawancara : SMK Negeri 9 Medan  
 Topik Wawancara : Mengurangi Perilaku Merokok disekolah dengan Teknik  
 Restrukturisasi Kognitif Pada Siswa Kelas X SMK  
 Negeri 9 Medan  
 Tanggal Wawancara : 06 Februari 2018

No.	Pertanyaan	Deskripsi Jawaban
1	Apakah ananda memahami pengertian dan fungsi bimbingan dan konseling ?	Sebelum di berikan layanan saya tidak faham sama sekali arti bimbingan konseling, namun setelah layanan yang di berikan oleh Guru BK, Guru PPL, dan Mahasiswa Riset saya baru faham apa itu bimbingan dan konseling.
2	Apakah ananda pernah mengikuti layanan bimbingan kelompok disekolah ? Mengapa ?	Belum pernah , karena ini pertama kali nya saya mengetahui ada layanan bimbingan kelompok disekolah khususnya di BK, dan mungkin karena guru Bk tidak punya jadwal khusus untuk masuk kekelas-kelas seperti guru mata pelajaran.
3	Membahas tentang perilaku merokok, sebagai siswa apa yang ananda ketahui tentang merokok ?	Merokok itu adalah aktivitas membakar rokok kemudian menghisap asap nya. Dan merokok itu sangat berbahaya karena bisa menyebabkan kematian bagi yang mengkonsumsinya.
4	Sepengetahuan ananda, bagaimana penerapan layanan bimbingan kelompok yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling disekolah ini?	Bimbingan kelompok masih awam sekali saya dengar, karena saya sendiri baru ini mendapatkan layanan bimbingan kelompok, tapi jika layanan lainnya sudah pernah seperti layanan informasi, dan orientasi. Jadi jika ditanya bagaimana penerapannya saya masih belum bisa memberikan keterangan apapun.
5	Jika ananda sekarang pada posisi konselor apa yang ananda lakukan jika ananda mengetahui bahwa	Jika saya menjadi guru Bk dan melihat siswa saya merokok disekolah, hal pertama yang saya lakukan adalah membiarkannya, namun

	ananda mempunyai siswa yang mempunyai perilaku merokok disekolah ?	jika keesokan harinya terlihat lagi, maka saya akan melakukan tindakan pemanggilan siswa untuk memberikan surat panggilan pada orang tuanya terkait perilaku merokoknya disekolah.
6	Apakah ananda merupakan siswa perokok ? dan apa yang melatarbelakangi ananda menjadi siswa perokok ?	Iya, saya perokok namun tidak setiap hari merokok. Alasan saya merokok itu karena pergaulan , teman-teman saya banyak yang merokok, khususnya di dalam kelas itu hamper semua laki-lakinya merokok, jadi saya merasa terbawa untuk merokok, hal lain yang melatarbelakangi saya merokok yaitu karena orang tua saya merokok, dan merupakan perokok aktif.
7	Seberapa sering ananda melakukan aktivitas merokok di sekolah ?	Lumayan sering tapi tidak setiap hari. Paling banyak seminggu tiga atau empat kali.
8	Apakah ananda berniat untuk berhenti merokok ? alasannya?	Sangat berniat, karena tidak enak terus-terus masuk ruang BK dan harus di panggil orang tua, lagian merokok juga akan membuang-buang uang saja,
9	Apa saja usaha yang ananda lakukan untuk menghentikan perilaku merokok tersebut ?	Untuk saat ini saya hanya bisa mengikuti saran dari teman-teman terkait bahaya merokok, yaitu untuk menjaga jarak dengan teman yang merokok, dan meniatkan dengan sungguh-sungguh agar bisa berhenti dan tidak merokok lagi
10	Sejauh apa harapan ananda terhadap guru Bimbingan Konseling demi menghentikan perilaku merokok yang sedang ananda hadapi ?	Saya berharap guru BK bisa membantu secara terus-menerus hingga saya benar-benar bisa berhenti merokok.bukan hanya sekedar memberi masukan dan saran namun juga memantau perkembangan saya dan meyakinkan serta mendukung saya terus untuk bisa menghentikan perilaku merokok ini.

**Hasil Wawancara Dengan Siswa Kelas X  
Di SMK Negeri 9 Medan**

Nama Siswa : Muhammad Rafli  
 Tempat Wawancara : SMK Negeri 9 Medan  
 Topik Wawancara : Mengurangi Perilaku Merokok disekolah dengan Teknik  
 Restrukturisasi Kognitif Pada Siswa Kelas X SMK  
 Negeri 9 Medan  
 Tanggal Wawancara : 06 Februari 2018

No.	Pertanyaan	Deskripsi Jawaban
1	Apakah ananda memahami pengertian dan fungsi bimbingan dan konseling ?	Ya saya faham, dengan bimbingan dan konseling kita bisa menceritakan masalah dan meminta solusinya
2	Apakah ananda pernah mengikuti layanan bimbingan kelompok disekolah ?	Belum , dan ini pertama kalinya
3	Membahas tentang perilaku merokok, sebagai siswa apa yang ananda ketahui tentang merokok ?	Merokok dapat menyebabkan berbagai macam penyakit dan bisa membunuh si perokok
4	Sepengetahuan ananda, bagaimana penerapan layanan bimbingan kelompok yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling disekolah ini?	Menurut saya layanan bimbingan kelompok tidak diterapkan secara maksimal dan menyeluruh karena saya sendiri tidak pernah mendapatkannya.
5	Jika ananda sekarang pada posisi konselor apa yang ananda lakukan jika ananda mengetahui bahwa ananda mempunyai siswa yang mempunyai perilaku merokok disekolah ?	Saya akan membimbing dan membina siswa tersebut hingga ia bisa berhenti merokok dan tidak merokok disekolah lagi.
6	Apakah ananda merupakan siswa perokok ? dan apa yang melatarbelakangi ananda menjadi siswa perokok ?	Saya perokok namun tidak terlalu sering, karena takut ketahuan orang tua dan guru, alasan saya merokok karena ikut-ikutan teman .
7	Seberapa sering ananda melakukan	Bisa 2-3 kali selama seminggu

	aktivitas merokok di sekolah ?	
8	Apakah ananda berniat untuk berhenti merokok ? alasannya?	Ya, saya berniat karena tidak mau mengotori paru-paru yang bisa menyebabkan penyakit.
9	Apa saja usaha yang ananda lakukan untuk menghentikan perilaku merokok tersebut ?	Menjauhi teman-teman yang merokok, dan membawa permen untuk menghilangkan kebiasaan merokok, apalagi di sekolah
10	Sejauh apa harapan ananda terhadap guru Bimbingan Konseling demi menghentikan perilaku merokok yang sedang ananda hadapi ?	Saya berharap guru BK bisa membantu saya untuk menghentikan perilaku merokok dan tidak terus-terus memanggil orang tua saya kesekolah.

**Hasil Wawancara Dengan Siswa Kelas X  
Di SMK Negeri 9 Medan**

Nama Siswa : Agung Prasetyo  
Tempat Wawancara : SMK Negeri 9 Medan  
Topik Wawancara : Mengurangi Perilaku Merokok disekolah dengan Teknik  
Restrukturisasi Kognitif Pada Siswa Kelas X SMK  
Negeri 9 Medan  
Tanggal Wawancara : 06 Februari 2018

No.	Pertanyaan	Deskripsi Jawaban
1	Apakah ananda memahami pengertian dan fungsi bimbingan dan konseling ?	Saya memahami apa itu bimbingan konseling dan berikut fungsinya yaitu untuk membantu siswa yang memiliki permasalahan dan segera ingin ditangani
2	Apakah ananda pernah mengikuti layanan bimbingan kelompok disekolah ?	Belum pernah, baru sekali ini dan pertama kali
3	Membahas tentang perilaku merokok, sebagai siswa apa yang ananda ketahui tentang merokok ?	Merokok itu merupakan zat adiktif yang berbahaya sama seperti narkoba, jika terus-terus di konsumsi akan menyebabkan kecanduan dan sulit untuk berhenti.
4	Sepengetahuan ananda, bagaimana penerapan layanan bimbingan kelompok yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling disekolah ini?	Menurut saya Bimbingan kelompok belum pernah dilakukan dikelas kami, karena guru BK lebih banyak melakukan konseling individu dengan siswa yang bermasalah
5	Jika ananda sekarang pada posisi konselor apa yang ananda lakukan jika ananda mengetahui bahwa ananda mempunyai siswa yang mempunyai perilaku merokok disekolah ?	Saya akan mengajak siswa tersebut menghentikan perilaku merokoknya dengan cara memberikan informasi seputar bahaya merokok.

6	Apakah ananda merupakan siswa perokok ? dan apa yang melatarbelakangi ananda menjadi siswa perokok ?	Ya saya perokok, saya merokok karena awalnya ingin tau bagaimana rasanya merokok dan setelah itu ajakan kawan juga .
7	Seberapa sering ananda melakukan aktivitas merokok di sekolah ?	Lumayan sering apalagi saat banyak masalah yang difikirin , bisa sampai 5 kali dalam seminggu, itu untuk disekolah saja,
8	Apakah ananda berniat untuk berhenti merokok ? alasannya?	Untuk berhenti mungkin belum, tapi mengurangi iya. Karena tidak ingin menambah penyakit.
9	Apa saja usaha yang ananda lakukan untuk menghentikan perilaku merokok tersebut ?	Dengan mengurangi jumlah rokok yang dikonsumsi
10	Sejauh apa harapan ananda terhadap guru Bimbingan Konseling demi menghentikan perilaku merokok yang sedang ananda hadapi ?	Membantu usaha saya dalam mengurangi perilaku merokok dan tidak memarahi saya karena saya tidak suka

**Hasil Wawancara Dengan Siswa Kelas X  
Di SMK Negeri 9 Medan**

Nama Siswa : Ihsan Usman Ginting  
 Tempat Wawancara : SMK Negeri 9 Medan  
 Topik Wawancara : Mengurangi Perilaku Merokok disekolah dengan Teknik  
 Restrukturisasi Kognitif Pada Siswa Kelas X SMK  
 Negeri 9 Medan  
 Tanggal Wawancara : 06 Februari 2018

No.	Pertanyaan	Deskripsi Jawaban
1	Apakah ananda memahami pengertian dan fungsi bimbingan dan konseling ?	Ya saya faham, dengan bimbingan kelompok kita bisa menemukan solusi dari setiap permasalahan yang kita hadapi
2	Apakah ananda pernah mengikuti layanan bimbingan kelompok disekolah ?	Ya saya pernah, tapi baru sekali ini,
3	Membahas tentang perilaku merokok, sebagai siswa apa yang ananda ketahui tentang merokok ?	Merokok itu dapat menimbulkan kenikmatan , namun juga bisa membunuh karena bisa menyebabkan beberapa penyakit.
4	Sepengetahuan ananda, bagaimana penerapan layanan bimbingan Kelompok yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling disekolah ini?	Setahu saya bimbingan kelompok belum pernah dilakukan , dan saya juga belum pernah mendapatkan layanan ini.
5	Jika ananda sekarang pada posisi konselor apa yang ananda lakukan jika ananda mengetahui bahwa ananda mempunyai siswa yang mempunyai perilaku merokok disekolah ?	Saya akan membuat perjanjian dengan siswa tersebut untuk berhenti merokok atau mencari sekolah lain. Jadi siswa itu akan berfikir dua kali untuk merokok
6	Apakah ananda merupakan siswa perokok ? dan apa yang melatarbelakangi ananda menjadi siswa perokok ?	Ya saya perokok, dan saya menjadi perokok karena melihat orang tua merokok dan teman yang terlihat <i>gentle</i> apabila ia merokok, dan saya jadi ingin merokok juga.

7	Seberapa sering ananda melakukan aktivitas merokok di sekolah ?	Bisa sampai 3-4 kali dalam seminggu
8	Apakah ananda berniat untuk berhenti merokok ? alasannya?	Ya sangat berniat, karena saya belum bekerja dan tidak mau menyusahkan orang tua, selain itu saya juga ingin hidup sehat tidak seperti orang tua saya yang merokok.
9	Apa saja usaha yang ananda lakukan untuk menghentikan perilaku merokok tersebut ?	Dengan niat yang tulus untuk berhenti merokok, juga bantuan dari guru BK serta teman-teman yang tidak mengajak saya merokok lagi
10	Sejauh apa harapan ananda terhadap guru Bimbingan Konseling demi menghentikan perilaku merokok yang sedang ananda hadapi ?	Saya harap guru BK tidak hanya membuat SPO untuk saya tapi juga tetap membimbing saya. Hingga saya berhenti merokok, karena untuk berhenti merokok itu bukan hal yang mudah, jadi saya akan merasa guru BK menjadi pahlawan buat saya karena saya bisa berhenti merokok.

**Hasil Wawancara Dengan Siswa Kelas X  
Di SMK Negeri 9 Medan**

Nama Siswa : Andi Prandika Putra  
Tempat Wawancara : SMK Negeri 9 Medan  
Topik Wawancara : Mengurangi Perilaku Merokok disekolah dengan Teknik  
Restrukturisasi Kognitif Pada Siswa Kelas X SMK  
Negeri 9 Medan  
Tanggal Wawancara : 06 Februari 2018

No.	Pertanyaan	Deskripsi Jawaban
1	Apakah ananda memahami pengertian dan fungsi bimbingan dan konseling ?	Ya saya faham , dengan bimbingan konseling kita bisa menyelesaikan masalah kita,
2	Apakah ananda pernah mengikuti layanan bimbingan Kelompok disekolah ?	Belum pernah , baru sekali ini
3	Membahas tentang perilaku merokok, sebagai siswa apa yang ananda ketahui tentang merokok ?	Merokok menyebabkan kanker , serangan jantung, impotensi ,gangguan kehamilan dan janin, juga merusak paru-paru.
4	Sepengetahuan ananda, bagaimana penerapan layanan bimbingan Kelompok yang diberikan oleh guru bimbingan kelompok disekolah ini?	Layanan bimbingan kelompok yang di berikan guru BK di sekolah ini tidak berjalan dengan baik, buktinya saya tidak pernah mendapatkannya.
5	Jika ananda sekarang pada posisi konselor apa yang ananda lakukan jika ananda mengetahui bahwa ananda mempunyai siswa yang mempunyai perilaku merokok disekolah ?	Saya akan membantu dia untuk berhenti merokok buka malah menghukumnya.
6	Apakah ananda merupakan siswa perokok ? dan apa yang melatarbelakangi ananda menjadi siswa perokok ?	Ya saya perokok, dan alasannya karena ikut-ikutan teman yang merokok.
7	Seberapa sering ananda melakukan aktivitas merokok di sekolah ?	Sangat sering , tapi kalo disekolah paling hanya 3 kali seminggu

8	Apakah ananda berniat untuk berhenti merokok ? alasannya?	Ya berniat, karena ingin hidup lebih sehat dan menjauhi penyakit-penyakit.
9	Apa saja usaha yang ananda lakukan untuk menghentikan perilaku merokok tersebut ?	Dengan mengurangi jumlah rokok, kemudian, membuat perjanjian dengan diri sendiri untuk tidak merokok lagi.
10	Sejauh apa harapan ananda terhadap guru Bimbingan Konseling demi menghentikan perilaku merokok yang sedang ananda hadapi ?	Guru BK hendaknya membantu siswa untuk dapat berhenti merokok, mencari jalan keluar bukan malah menghukum dan menyalahkan siswa.

**Hasil Wawancara Dengan Siswa Kelas X  
Di SMK Negeri 9 Medan**

Nama Siswa : Muhammad Dicky Surbakti  
 Tempat Wawancara : SMK Negeri 9 Medan  
 Topik Wawancara : Mengurangi Perilaku Merokok disekolah dengan Teknik  
 Restrukturisasi Kognitif Pada Siswa Kelas X SMK  
 Negeri 9 Medan  
 Tanggal Wawancara : 06 Februari 2018

No.	Pertanyaan	Deskripsi Jawaban
1	Apakah ananda memahami pengertian dan fungsi bimbingan dan konseling ?	Ya saya faham , dengan BK kita bisa jauh lebih baik menjauhi beragam masalah,
2	Apakah ananda pernah mengikuti layanan bimbingan kelompok disekolah ?	Pernah tapi baru sekali ini,
3	Membahas tentang perilaku merokok, sebagai siswa apa yang ananda ketahui tentang merokok ?	Merokok itu menyebabkan kecanduan dan sulit untuk berhenti jika sudah terlalu lama merokok
4	Sepengetahuan ananda, bagaimana penerapan layanan bimbingan Kelompok yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling disekolah ini?	Pelaksanaannya belum pernah saya dapatkan, tapi mungkin dikelas lain sudah, karena saya pernah melihat siswa kelas lain melakukan kegiatan yang sama seperti yang saya dapatkan
5	Jika ananda sekarang pada posisi konselor apa yang ananda lakukan jika ananda mengetahui bahwa ananda mempunyai siswa yang mempunyai perilaku merokok disekolah ?	Saya akan menanyakan kepada siswa tersebut apa alasannya merokok dan membantunya untuk berhenti merokok atau paling tidak mengurangi terlebih dahulu.
6	Apakah ananda merupakan siswa perokok ? dan apa yang melatarbelakangi ananda menjadi siswa perokok ?	Ya saya merupakan perokok dengan alasan ingin terlihat keren seperti teman-teman , karena rata-rata teman saya merokok
7	Seberapa sering ananda melakukan	Paling hanya 2-3 kali dalam seminggu

	aktivitas merokok di sekolah ?	
8	Apakah ananda berniat untuk berhenti merokok ? alasannya?	Ya sangat ingin berhenti karena saya ingin menjadi polisi jadi harus punya badan yang sehat.
9	Apa saja usaha yang ananda lakukan untuk menghentikan perilaku merokok tersebut ?	Dengan memantapkan niat dengan kesungguhan agar bisa berhenti merokok.
10	Sejauh apa harapan ananda terhadap guru Bimbingan Konseling demi menghentikan perilaku merokok yang sedang ananda hadapi ?	Saya harap guru BK memberikan solusi lain untuk bisa lebih mudah dan lebih cepat bisa berhenti merokok.

**Hasil Wawancara Dengan Siswa Kelas X  
Di SMK Negeri 9 Medan**

Nama Siswa : Wahyu Ramadhan  
 Tempat Wawancara : SMK Negeri 9 Medan  
 Topik Wawancara : Mengurangi Perilaku Merokok disekolah dengan Teknik  
 Restrukturisasi Kognitif Pada Siswa Kelas X SMK  
 Negeri 9 Medan  
 Tanggal Wawancara : 06 Februari 2018

No.	Pertanyaan	Deskripsi Jawaban
1	Apakah ananda memahami pengertian dan fungsi bimbingan dan konseling ?	Ya saya faham , BK bukan hanya tempat siswa bermasalah namun juga di peruntukkan untuk siswa yang tidak bermasalah
2	Apakah ananda pernah mengikuti layanan bimbingan Kelompok disekolah ?	Ya pernah tapi baru sekali
3	Membahas tentang perilaku merokok, sebagai siswa apa yang ananda ketahui tentang merokok ?	Merokok itu merupakan racun , namun dapat menyebabkan kenikmatan dan ketenangan
4	Sepengetahuan ananda, bagaimana penerapan layanan bimbingan kelompok yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling disekolah ini?	Penerapan layanan bimbingan kelompok disekolah belum merata, karena masih banyak siswa yang belum mendapatkannya, tidak hanya saya mungkin banyak lagi yang lainnya.
5	Jika ananda sekarang pada posisi konselor apa yang ananda lakukan jika ananda mengetahui bahwa ananda mempunyai siswa yang mempunyai perilaku merokok disekolah ?	Saya kan memanggil orang tuanya untuk menanyakan perilaku merokok siswa tersebut, dan juga saya akan membantu siswa itu menghentikan perilaku merokoknya
6	Apakah ananda merupakan siswa perokok ? dan apa yang melatarbelakangi ananda menjadi siswa perokok ?	Ya saya perokok karena teman-teman saya merokok,

7	Seberapa sering ananda melakukan aktivitas merokok di sekolah ?	Paling hanya 3-4 kali seminggu
8	Apakah ananda berniat untuk berhenti merokok ? alasannya?	Ya berniat, karena ingin menghindari penyakit yang mungkin timbul karena merokok
9	Apa saja usaha yang ananda lakukan untuk menghentikan perilaku merokok tersebut ?	Dengan menjauhi teman yang merokok dan menolak apabila teman memberika rokok.
10	Sejauh apa harapan ananda terhadap guru Bimbingan Konseling demi menghentikan perilaku merokok yang sedang ananda hadapi ?	Harapan saya agar guru BK tidak hanya menyuruh berhenti merokok namun juga membantu untuk berhenti merokok

**Hasil Wawancara Dengan Siswa Kelas X  
Di SMK Negeri 9 Medan**

Nama Siswa : Ananda Suprayogi  
Tempat Wawancara : SMK Negeri 9 Medan  
Topik Wawancara : Mengurangi Perilaku Merokok disekolah dengan Teknik  
Restrukturisasi Kognitif Pada Siswa Kelas X SMK  
Negeri 9 Medan  
Tanggal Wawancara : 06 Februari 2018

No.	Pertanyaan	Deskripsi Jawaban
1	Apakah ananda memahami pengertian dan fungsi bimbingan dan konseling ?	Ya saya memahaminya , dengan BK kita bisa menyelesaikan masalah yang sedang kita hadapi
2	Apakah ananda pernah mengikuti layanan bimbingan kelompok disekolah ?	Pernah tapi baru sekali ini
3	Membahas tentang perilaku merokok, sebagai siswa apa yang ananda ketahui tentang merokok ?	Merokok bisa membunuh dan menyebabkan berbagai macam penyakit
4	Sepengetahuan ananda, bagaimana penerapan layanan bimbingan kelompok yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling disekolah ini?	Layanan bimbingan kelompok disekolah belum berjalan dengan baik karena belum semua siswa mendapatkannya.
5	Jika ananda sekarang pada posisi konselor apa yang ananda lakukan jika ananda mengetahui bahwa ananda mempunyai siswa yang mempunyai perilaku merokok disekolah ?	Saya akan merangkul dia untuk bisa berhenti merokok,
6	Apakah ananda merupakan siswa perokok ? dan apa yang melatarbelakangi ananda menjadi siswa perokok ?	Ya saya merupakan perokok, namun tidak terlalu sering, alasannya karena ikut-ikutan teman
7	Seberapa sering ananda melakukan	Bisa 3-4 kali dalam seminggu

	aktivitas merokok di sekolah ?	
8	Apakah ananda berniat untuk berhenti merokok ? alasannya?	Ya berniat untuk mengurangi dulu, karena ingin serius belajar dan ingin hidup sehat
9	Apa saja usaha yang ananda lakukan untuk menghentikan perilaku merokok tersebut ?	Dengan menolak apabila diberi rokok oleh teman dan membawa permen kemana pun, jadi saat ingin merokok saya akan memakan permen saja.
10	Sejauh apa harapan ananda terhadap guru Bimbingan Konseling demi menghentikan perilaku merokok yang sedang ananda hadapi ?	Harapan saya agar guru BK bisa memberikan solusi untuk bisa berhenti merokok.

**Hasil Wawancara Dengan Siswa Kelas X  
Di SMK Negeri 9 Medan**

Nama Siswa : Mhd. Ilham Hidayat Rastami  
 Tempat Wawancara : SMK Negeri 9 Medan  
 Topik Wawancara : Mengurangi Perilaku Merokok disekolah dengan Teknik  
 Restrukturisasi Kognitif Pada Siswa Kelas X SMK  
 Negeri 9 Medan  
 Tanggal Wawancara : 06 Februari 2018

No.	Pertanyaan	Deskripsi Jawaban
1	Apakah ananda memahami pengertian dan fungsi bimbingan dan konseling ?	Ya saya faham , BK bisa membantu kita menyelesaikan masalah
2	Apakah ananda pernah mengikuti layanan bimbingan kelompok disekolah ?	Ya pernah, hanya sekali
3	Membahas tentang perilaku merokok, sebagai siswa apa yang ananda ketahui tentang merokok ?	Merokok itu aktivitas mengisap rokok namun bisa berbahaya bagi tubuh
4	Sepengetahuan ananda, bagaimana penerapan layanan bimbingan kelompok yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling disekolah ini?	Saya rasa layanan bimbingan kelompok belum pernah saya dapatkan , jadi tidak tau bagaimana layanan yang diberikan guru BK
5	Jika ananda sekarang pada posisi konselor apa yang ananda lakukan jika ananda mengetahui bahwa ananda mempunyai siswa yang mempunyai perilaku merokok disekolah ?	Saya akan membantu siswa untuk menghilangkan kebiasaan merokoknya.
6	Apakah ananda merupakan siswa perokok ? dan apa yang melatarbelakangi ananda menjadi siswa perokok ?	Ya saya perokok, karena teman-teman saya perokok,
7	Seberapa sering ananda melakukan	3-4 kali dalam seminggu

	aktivitas merokok di sekolah ?	
8	Apakah ananda berniat untuk berhenti merokok ? alasannya?	Ya berniat, namun untuk mengurangi saja, karena jika saya sudah bisa mengurangi mungkin nanti saya kana bisa berhenti merokok dengan sendirinya.
9	Apa saja usaha yang ananda lakukan untuk menghentikan perilaku merokok tersebut ?	Niatkan dalam hati untuk berhenti merokok dan kurangi membeli rokok,
10	Sejauh apa harapan ananda terhadap guru Bimbingan Konseling demi menghentikan perilaku merokok yang sedang ananda hadapi ?	Agar terus membimbing kami untuk tidak merokok disekolah lagi

**Hasil Wawancara Dengan Siswa Kelas X  
Di SMK Negeri 9 Medan**

Nama Siswa : Muhammad Ismail Idris  
 Tempat Wawancara : SMK Negeri 9 Medan  
 Topik Wawancara : Mengurangi Perilaku Merokok disekolah dengan Teknik  
 Restrukturisasi Kognitif Pada Siswa Kelas X SMK  
 Negeri 9 Medan  
 Tanggal Wawancara : 06 Februari 2018

No.	Pertanyaan	Deskripsi Jawaban
1	Apakah ananda memahami pengertian dan fungsi bimbingan dan konseling ?	Ya saya memahani pengertian dan fungsi BK
2	Apakah ananda pernah mengikuti layanan bimbingan kelompok disekolah ?	Belum , ini baru pertama kali.
3	Membahas tentang perilaku merokok, sebagai siswa apa yang ananda ketahui tentang merokok ?	Merokok bisa membunuh apabila dikonsumsi terus-menerus
4	Sepengetahuan ananda, bagaimana penerapan layanan bimbingan kelompok yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling disekolah ini?	Sepengetahuan saya Guru BK belum pernah memberikan layanan Bimbingan kelompok terhadap saya.
5	Jika ananda sekarang pada posisi konselor apa yang ananda lakukan jika ananda mengetahui bahwa ananda mempunyai siswa yang mempunyai perilaku merokok disekolah ?	Saya akan membuat siswa tersebut tidak merokok lagi disekolah dengan cara mendiskusikan denga orang tua dan siswa tersebut
6	Apakah ananda merupakan siswa perokok ? dan apa yang melatarbelakangi ananda menjadi siswa perokok ?	Ya saya perokok , karena ikut-ikutan teman.
7	Seberapa sering ananda melakukan	Paling hanya 2-3 kali dalam seminggu

	aktivitas merokok di sekolah ?	
8	Apakah ananda berniat untuk berhenti merokok ? alasannya?	Ya berniat, karena sebelum terlambat, sekarang juga masih muda jadi jangan habiskan waktu dan uang untuk merokok,
9	Apa saja usaha yang ananda lakukan untuk menghentikan perilaku merokok tersebut ?	Dengan mengurangi jumlah rokok dan menolak rokok yang diberikan teman
10	Sejauh apa harapan ananda terhadap guru Bimbingan Konseling demi menghentikan perilaku merokok yang sedang ananda hadapi ?	Saya berharap guru BK tidak hanya menyalahkan dan memarahi siswa tapi juga membimbing ke jalan yang benar untuk tidak merokok.

## Rencana Pelaksanaan Layanan ( RPL )

### Format Kelompok

Satuan Pendidikan : SMK NEGERI 9 MEDAN

Kelas / Semester : X PS 2 / 2

Alokasi Waktu : 1 × 45 Menit

Tugas Perkembangan : Mencapai kematangan pertumbuhan jasmani yang sehat

A	Topik Permasalahan / Bahasan	Bahaya Merokok
B	Rumusan Kompetensi	Melalui materi Bahaya Merokok siswa mampu untuk memahami akibat yang akan diperoleh dari kebiasaan merokok dan segera menyadari bahwa merokok dapat menghambat kesehatan diri agar siswa dapat Mencapai kematangan pertumbuhan jasmani yang sehat
C	Bidang Bimbingan	Pribadi
D	Jenis Layanan	Bimbingan kelompok
E	Format Penyajian Layanan	Kelompok
F	Fungsi Layanan	Fungsi Pemahaman dan Pengentasan
G	Indikator ( tujuan layanan )	Setelah melalui proses pemberian layanan siswa diharapkan mampu : 1. Mendeskripsikan Makna merokok 2. Menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi merokok 3. Mengidentifikasi alasan siswa merokok di sekolah 4. Menjelaskan Akibat yang akan diperoleh dari kebiasaan merokok

		<p>5. Mendeskripsikan bahaya dan kerugian dari merokok</p> <p>6. Menganalisa upaya mencegah perilaku merokok</p>				
H	Sasaran Kegiatan Pelayanan	Siswa kelas X PS 2 yang memiliki kebiasaan merokok				
I	Uraian Kegiatan					
	1. Strategi Penyajian / Metode	Ceramah , tanya jawab, BMB3				
	2. Materi ( terlampir )	<p>a. Pengertian Merokok</p> <p>b. Faktor-faktor yang mempengaruhi merokok</p> <p>c. Alasan siswa merokok di sekolah</p> <p>d. Akibat yang akan di peroleh melalui kebiasaan merokok</p> <p>e. Bahaya dan kerugian dari merokok</p> <p>f. Upaya mencegah perilaku merokok</p>				
J	Langkah-langkah Pemberian Layanan					
	a. Kegiatan Awal ( 5 Menit )	<p>1. Mengucapkan salam dan mengajak peserta didik untuk berdoa sebelum memulai kegiatan layanan.</p> <p>2. Mengecek kehadiran peserta didik</p> <p>3. Mengapersepsi materi layanan Menyampaikan sub topik yaitu dengan judul “Bahaya Merokok “</p> <p>4. Menyampaikan tujuan dari sub topik yang dibahas.</p>				
	b. Kegiatan Inti ( 30 Menit )					
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kegiatan guru pembimbing</th> <th>Kegiatan siswa</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Guru bertanya kepada siswa</td> <td>Siswa menjawab apa yang dimaksud</td> </tr> </tbody> </table>	Kegiatan guru pembimbing	Kegiatan siswa	1. Guru bertanya kepada siswa	Siswa menjawab apa yang dimaksud	
Kegiatan guru pembimbing	Kegiatan siswa					
1. Guru bertanya kepada siswa	Siswa menjawab apa yang dimaksud					

	tentang makna merokok	dengan Merokok
	2. Guru dan siswa menyimpulkan tentang Makna Merokok	
	3. Guru bertanya tentang Faktor-faktor yang mempengaruhi merokok	Siswa menjawab Faktor-faktor yang mempengaruhi merokok
	4. Guru Bertanya tentang alasan siswa merokok disekolah	Siswa menjawab sesuai kepribadiannya masing-masing tentang alasan siswa merokok disekolah
	5. Guru bertanya kepada siswa tentang akibat yang akan diperoleh melalui kebiasaan merokok	Siswa menyebutkan akibat yang akan diperoleh melalui kebiasaan merokok
	6. Guru menjelaskan kepada siswa tentang Bahaya dan kerugian merokok	Siswa mendeskripsikan tentang bahaya dan kerugian merokok
	7. Guru bertanya tentang upaya mencegah perilaku merokok	Siswa menyebutkan apa saja upaya yang dapat mencegah atau pengurangi perilaku merokok
	c. Kegiatan Akhir / Penutup (10 Menit )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyimpulkan isi materi yang disajikan</li> <li>2. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya</li> <li>3. Mengajak siswa untuk sama-sama menyimpulkan materi</li> </ol>
K	Tempat penyajian Layanan	Ruang 2
L	Hari / tanggal	Selasa / 30 Januari 2018
M	Penyelenggara Kegiatan layanan	Kartika Apriani / Mahasiswi Umsu
N	Pihak yang diikutsertakan dalam layanan	Guru BK SMK 9 Medan

O	Media dan Bahan yang digunakan	Materi Layanan dan games
P	Penilaian	
	1. Awal	-
	2. Proses	Ceramah , tanya jawab
	3. Akhir	Penilaian segera ( Laiseg )
	a. Laiseg ( Penilaian Segera )	<p>a.Berfikir : Siswa memiliki wawasan dan memahami makna dari bahaya Merokok</p> <p>b.Merasa : siswa merasa senang karena telah memperoleh informasi baru tentang Bahaya merokok</p> <p>c. Bersikap: siswa mampu mengurangi penggunaan rokok</p> <p>d. bertindak : siswa mampu merubah kebiasaan merokok yang akan merugikan diri masing-masing</p> <p>e. Bertanggung jawab : siswa mencoba untuk menghilangkan kebiasaan merokok sesuai dengan wawasan yang telah dimiliki dan difahami tentang bahaya merokok</p>
Q	Keterlibatan layanan ini dengan kegiatan layanan dan kegiatan pendukung lainnya	Layanan Konseling individu
R	Catatan Khusus	-

Mengetahui,  
Guru BK

**Mariana Sitio, S.Pd**  
**Nip : 19640305 198903 2 001**

Medan,30 Januari 2018  
Calon Guru BK

**Kartika Apriani**  
**Npm : 1402080164**

## **BAHAYA MEROKOK**

### **1. Pengertian Perilaku Merokok**

Aula (Fikriyah, Samrotul, dan Febrijanto, 2012: 100). “Perilaku merokok adalah perilaku yang dinilai sangat merugikan dilihat dari berbagai sudut pandang baik bagi diri sendiri maupun orang lain disekitarnya”.

Perilaku merokok adalah kegiatan atau aktivitas manusia yang dapat diamati berupa aktivitas menghisap asap rokok yang menjadi kebiasaan dan ketergantungan dalam kehidupan sehari-hari yang dapat memberikan kesan dewasa, jantan, gagah, meningkatkan konsentrasi dan penghalau rasa kesepian.

Zulkifli (2010:115) “Mengungkapkan merokok adalah kesenangan yang paling hebat dan paling murah dalam hidup. Dikatakan hebat karena dengan merokok, individu merasa gagah dan dewasa, sedangkan dikatakan murah karena hanya dengan seribu rupiah seseorang sudah mendapatkan sebatang rokok yang berisi banyak bahan kimia”.

### **2. Alasan Seseorang Merokok**

Agoes Dariyo (2003:56) menyatakan “Beberapa alasan individu untuk memiliki perilaku kebiasaan merokok antara lain:

- a. Pengaruh positif, yakni individu mau merokok karena merokok memberi manfaat positif bagi dirinya. Ia menjadi senang, tenang dan nyaman karena memperoleh kenikmatan dengan merokok. Misalnya, sambil menonton televisi atau setelah makan, individu merokok tujuannya untuk memperoleh atau menambah kenikmatan.
- b. Pengaruh negatif, yaitu merokok dapat meredakan emosi-emosi negatif yang dihadapi dalam hidupnya. Misalnya, ketika dalam keadaan cemas, individu merokok sehingga akan membuat kondisi fisiknya menjadi rileks, tenang dan santai.

- c. Habitual (ketergantungan fisiologis) ialah perilaku yang sudah menjadi kebiasaan. Secara fisik, individu merasa ketagihan untuk merokok dan ia tak dapat menghindar atau menolak permintaan yang berasal dari dalam diri (internal). Dengan terus-menerus merokok baik dalam keadaan santai, hal itu akan menjadi suatu kebiasaan bahkan menjadi gaya hidup.
- d. Ketergantungan psikologis, yaitu kondisi ketika individu selalu merasakan, memikirkan, dan memutuskan untuk merokok terus-menerus. Dalam keadaan apa saja dan dimana saja, ia selalu cenderung untuk merokok”.

### **3. Dampak Negatif Merokok**

#### a) Dampak Negatif Merokok

Dampak negatif dari merokok sangat banyak dan tidak terbatas. Para ahli kesehatan dan lembaga-lembaga kesehatan tidak henti-hentinya menyebarkan slogan-slogan anti rokok. Oleh karena itu akan dipaparkan beberapa dampak negatif rokok yang umum dialami oleh para perokok yakni :

- a) Pengaruh rokok terhadap sistem saraf
- b) Penyakit saluran pernafasan
- c) Penyakit kardiovaskuler
- d) Gangguan reproduksi
- e) Meningkatkan tekanan darah
- f) Gangguan kehamilan
- g) Meningkatkan prevalensi gondok

### **4. Upaya Mencegah Perilaku Merokok**

Istiqomah (2003: 112) “Upaya untuk menanggulangi siswa yang terlanjur merokok diantaranya :

- a) Menghentikan merokok sebelum sakit. Bukan hanya mengurangi merokok melainkan harus ada niat dan tekad untuk berhenti merokok.

- b) Menanamkan rasa tanggung jawab sosial secara mental pada diri sendiri. Seseorang perlu bertekad untuk berhenti merokok bukan hanya karena demi kesehatannya sendiri, namun juga karena menghormati orang disekitarnya, demi orang yang disayangi, demi keuangan keluarga, dan demi menjaga lingkungan yang sehat”.

Soetjiningsih (2004: 196-197) “Ada dua upaya mencegah perilaku merokok, yaitu :

- a) Pendidikan pengaruh sosial

Didasarkan pada asumsi bahwa model tersebut adalah faktor yang utama dalam memulai perilaku merokok dan bahwa anak-anak siswa perlu diajar cara menahan tekanan sosial terhadap merokok.

- b) Pendekatan melatih cara menghadapi kehidupan

Didasarkan pada asumsi bahwa yang menyebabkan merokok dan bentuk lain penggunaan zat-zat terlarang lainnya adalah kurangnya intelegensi personal dan sosial”.

## **5. Cara Yang Mudah Untuk Mengurangi atau Berhenti Merokok**

Para ilmuwan dari *University College London* menyimpulkan, peringatan bahaya merokok, seperti meningkatkan risiko kanker paru-paru dan penyakit jantung, tidak efektif bagi siswa. Sebaliknya, peringatan yang berisi manfaat berhenti merokok seperti lebih hemat dan kulit lebih berkilau justru lebih mereka minati. Penelitian tersebut melibatkan relawan berusia 9 hingga 26 tahun. Mereka diminta menghitung risiko kesehatan tertentu pada tubuh mereka, seperti penyakit paru-paru dan kecelakaan mobil.

Kemudian, peneliti menyajikan data statistik seputar kebiasaan negatif dan risiko kesehatannya. Mereka juga mencatat jika ada perubahan perilaku relawan setelahnya. Hasilnya, informasi yang diberikan tersebut tidak banyak digunakan untuk mengubah kebiasaan negatif para relawan. Oleh karena itu perlu adanya

upaya yang dapat dilakukan siswa tersebut agar terindar dari pengaruh dan bahaya rokok. Berikut kiat-kiat agar para siswa dapat menghindari rokok:

#### 1. Hindari Berkumpul Dengan Teman-teman Perokok

Mungkin banyak dari teman-teman anda yang sudah merokok. Anda boleh saja berteman dengan mereka, namun usahakan anda tidak berkumpul saat teman-teman anda merokok. Cukup anda berikap baik dan berteman sewajarnya saja.

#### 2. Jangan Malu Untuk Mengatakan Bahwa Anda Bukan Perokok

Ya, kebanyakan dari para siswa yang tidak merokok malu mengatakan kalo dia tidak merokok apabila sedang ditawari rokok oleh teman-temannya. Hal tersebut yang seharusnya dihindari agar anda tidak terjerumus dalam bahaya rokok.

#### 3. Sadar Akan Bahaya Rokok

Tanamkan pada diri anda bahwa merokok itu memang akan memberikan dampak yang sangat berbahaya bagi kesehatan. Dengan cara itu anda dapat lebih menjaga diri dari pengaruh-pengaruh yang diberikan oleh teman anda.

#### 4. Perbanyak Melakukan Hal-hal Positif

Merokok banyak dilakukan karena seseorang sedang santai dan tidak melakukan aktivitas. Jika aktivitas anda padat maka kesempatan untuk anda ingin merokok juga akan berkurang. Anda dapat melakukan kegiatan-kegiatan positif seperti olah raga, membaca, atau melakukan kegiatan lain yang anda senangi.



- e. Menjelaskan tujuan bimbingan kelompok
- f. Menjelaskan asas bimbingan kelompok yaitu asas kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, kenormatifan dan kerahasiaan.
- g. Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok.
- h. Melaksanakan perkenalan dilanjutkan dengan merangkai nama.

## **2. Peralihan**

- a. Menjelaskan kembali dengan ringkas cara pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok.
- b. Melaksanakan tanya jawab untuk memastikan kesiapan anggota kelompok untuk menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ke tiga)
- c. Mengenali suasana hati dan pikiran masing-masing anggota kelompok untuk mengetahui kesiapan mereka memasuki tahap ke tiga
- d. Menekankan asas-asas yang dipedomani dan diperhatikan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok

## **3. Kegiatan**

- a. Pemimpin kelompok menyampaikan materi atau topik yang akan di bahas
- b. Anggota kelompok membahas topik yang telah di berikan oleh pemimpin kelompok
- c. Memberikan gambaran yang lebih terinci mengenai topik yang dimilikinya.
- d. Seluruh anggota kelompok aktif membahas topik masalah yang di berikan melalui berbagai cara seperti menjelaskan, memberi contoh, mengemukakan pengalaman pribadi, bertanya dan sebagainya.

## **4. Pengakhiran**

- a. Mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
- b. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok mengemukakan komitmen.

- c. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok mengungkapkan pesan dan kesan terhadap kegiatan bimbingan kelompok.
- d. Doa penutup
- e. Bersalaman sambil melakukan lagu Sayonara.

K. Pembahasan Topik :

- 1. Mengapa topik Bahaya merokok dibahas pada kesempatan hari ini  
Menurut AG : Karena banyaknya siswa yang melakukan aktivitas merokok khususnya di SMK Negeri 9 Medan  
Menurut IS : Karena maraknya siswa yang merokok disekolah.
- 2. Pengertian Merokok
  - a) R : “Menurut saya merokok itu suatu kebiasaan menghisap rokok bu ”
  - b) AG : “Merokok itu menghisap tembakau yang sudah dibakar”
  - c) IH : “Menurut saya merokok itu adalah aktivitas menghisap asap yang berasal dari rokok”
  - d) IS : “Menurut saya merokok itu kegiatan membakar rokok lalu menghisapnya”
  - e) P : “Merokok itu adalah membakar rokok dan menghisap asapnya yang dilakukan berulang-ulang”
  - f) W : “Merokok itu adalah suatu kebiasaan membeli dan menghisap rokok dimana pun ia berada”.
- 3. Alasan Seseorang merokok
  - a) AN : “Menurut saya alasan seseorang merokok itu karena kecanduan”
  - b) IH : “ Kalau menurut saya orang merokok karena sudah menjadi kebiasaan”

- c) R : “Alasan seseorang merokok karena ingin menimbulkan kesan jantan atau cool”
- d) D : “Seseorang merokok karena ingin menjadi dewasa”
- e) IS : “Alasan seseorang merokok itu karena ingin di terima dalam pergaulan”
- f) T : “Seseorang merokok karena melihat kebiasaan ayah dan saudara laki-laki dalam keluarga”
- g) IL : “Orang merokok karena banyak pikiran”

#### 4. Dampak Negatif merokok

- a) D : “Dampak negatif dari merokok yaitu dapat membunuh atau menyebabkan kematian”
- b) IL : “Merokok bisa membuat kanker”
- c) W : “Menurut saya merokok bisa merusak saraf manusia”
- d) T : “Merokok dapat memicu serangan jantung dan gangguan kehamilan”
- e) P : “Merokok bisa menjadikan manusia terkena impotensi”
- f) AG : “Merokok tidak hanya bahaya untuk yang menghisapnya saja tapi juga berbahaya bagi orang lain seperti membunuh anak-anak kecil yang terhirup asap rokok orang tuanya”
- g) R : “Merokok dapat membuat orang sesak nafas dan meninggal dunia”
- h) IH : “Orang yang merokok mudah untuk mengalami penyakit darah tinggi, sehingga emosian”.

5. Upaya mencegah perilaku merokok

- a) D : “Menurut saya upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah perilaku merokok yaitu dengan menjauhi orang-orang yang telah lebih dahulu merokok”
- b) IL : “Upaya yang bisa dilakukan yaitu niatkan dalam diri untuk tidak menyentuh rokok apapun alasannya”
- c) W : “Menurut saya sangat sulit untuk melakukan upaya agar tidak merokok, karena menolak ajakan teman itu amat sangat sulit”
- d) AN : “Menurut saya upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah perilaku merokok yaitu berawal dari keluarga untuk tidak ada aktivitas merokok di rumah”
- e) R : “Upaya yang bisa dilakukan yaitu tidak terpengaruh oleh teman”
- f) IS : “Upaya yang dilakukan yaitu membiasakan hidup sehat , pasti akan menjauhi rokok”
- g) AG : “Menurut saya Upaya yang bisa di lakukan yaitu membatasi pergaulan, apalagi jika itu perokok”
- h) T : “Menurut saya memahami dan mengerti tentang bahaya merokok dapat menjadi upaya mencegah perilaku merokok”
- i) P : “Upaya yang bisa dilakukan yaitu dengan cara memantapkan hati untuk tidak menyentuh rokok dan selalu mengingatkan pada diri sendiri bahwa berhenti merokok itu sangat sulit, dan penyesalan selalu datang terakhir”.

6. Cara yang mudah untuk mengurangi atau berhenti merokok

- a) P : “Dengan mengurangi jumlah rokok yang di hisap”
- b) AN : “Mengurangi aktivitas merokok bisa dilakukan dengan cara menanamkan niat yang serius untuk berhenti merokok”
- c) AG : “Mengganti aktivitas merokok dengan cara memakan permen”

- d) IH : “Berhenti merokok dapat dilakukan dengan cara menjaga jarak dengan teman yang merokok”
- e) D : “Merokok bisa berhenti apabila orang tersebut dilakukan terapi rutin”
- f) IL : “Usaha yang mudah dilakukan untuk berhenti merokok yaitu dengan bantuan dan dukungan orang terdekat mulai dari keluarga, teman dan kerabat”
- g) IS : “Jika ingin merokok di usahakan untuk mengalihkannya dengan aktivitas lain, misalnya setelah selesai makan ingin merokok maka orang tersebut dapat menggantinya dengan kegiatan ngemil atau menguyah permen karet”
- h) R : “Semua yang telah di sebutkan merupakan cara yang mudah untuk berhenti merokok, namun jika keinginan dari diri sendiri tidak ada, itu semua percuma, jadi yang lebih utama adalah mantapkan keinginan untuk benar-benar ingin berhenti merokok”.
- i) T : “Berhenti merokok bukan hal yang mudah, apalagi jika sudah terlalu kecanduan, namun hasil tidak akan mengkhianati prosesnya, maka apapun usaha yang dilakukan setidaknya di seriusin bukan hanya dibibir saja”
- j) W : “Cara yang mudah untuk berhenti merokok bagi siswa yaitu dengan cara mengurangi uang jajan karena jika banyak uang pasti ada saja keinginan untuk membeli rokok, kemudian menjaga jarak berteman dengan teman-teman yang merupakan perokok”.

#### L. Suasana Kegiatan Bimbingan Kelompok

Suasana yang terjalin saat kegiatan bimbingan kelompok yaitu tertib dan aktif. Siswa terlihat menjalankan kegiatan ini dengan sungguh-sungguh, dan tergolong aktif karena dibuktikan dengan setiap pertanyaan yang selalu dijawab tanpa harus di tunjuk oleh pemimpin kelompok.

M. Komitmen Anggota Kelompok

Setelah kegiatan ini, setiap anggota kelompok berkomitmen untuk tidak menambah jumlah rokok yang di hisap dan bersedia untuk mengurangi perilaku merokok yang mereka lakukan khususnya di sekolah. Namun mereka juga bersedia untuk mengurangi atau bahkan menghentikan perilaku merokoknya saat ini.

N. Pesan dan Kesan Anggota Kelompok

Pesan : Anggota kelompok meminta kepada PK untuk segera melanjutkan pertemuan mereka baik terkait masalah Merokok atau pun topik lainnya.

Kesan : Setiap anggota kelompok merasa sangat senang karena bisa sama-sama sharing terkait kasus yang sedang trend di SMK N 9 MEDAN yaitu Perilaku merokok yang ada di sekolah.

Mengetahui,  
Guru BK

Medan, 13 Februari 2018  
Calon Guru BK

**Mariana Sitio, S.Pd**  
**Nip : 19640305 198903 2 001**

**Kartika Apriani**  
**Npm : 1402080164**

## LAMPIRAN MATERI

### BIMBINGAN KELOMPOK

#### 1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan Kelompok adalah salah satu dari 10 jenis layanan bimbingan konseling yang diberikan kepada sejumlah siswa atau sejumlah orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mendapatkan informasi baru dari yang dibahas.

Dinamika Kelompok maksudnya adanya suasana pergerakan di dalam kelompok, dimana pimpinan kelompok sebagai fasilitator memberi dorongan kepada anggota kelompoknya sehingga mampu ikut serta secara totalitas dalam kegiatan kelompoknya

#### 2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Tujuan Bimbingan Kelompok ada 2 yang paling mendasar :

- 1) Untuk melatih dalam berkomunikasi , yakni :
  - a. Melatih anggota kelompok menyatakan pendapatnya
  - b. Melatih anggota kelompok menanggapi pendapat orang lain
  - c. Melatih anggota kelompok untuk tidak menyalahkan pendapat orang lain.
- 2) Untuk Mendapatkan informasi baru dari topik yang dibahas.

#### 3. Asas-asas Bimbingan Kelompok

Asas-asas dalam bimbingan kelompok sekurang-kurangnya ada 5 hal yang pokok :

- a. Kesukarelaan
- b. Keterbukaan
- c. Kegiatan
- d. Kenormatifan dan
- e. Kerahasiaan

4. Fungsi layanan Bimbingan Kelompok

Ada beberapa fungsi layanan bimbingan kelompok :

- a. Fungsi Pemahaman dan pengembangan
- b. Fungsi Pencegahan
- c. Fungsi Pengobatan
- d. Fungsi Pemeliharaan

5. Pentahapan dalam bimbingan Kelompok :

Bimbingan kelompok dilalui melalui 4 tahap yakni :

- a. Tahap pembentukan
- b. Tahap Peralihan
- c. Tahap Kegiatan
- d. Tahap Pengakhiran

## DOKUMENTASI



**Gambar 1. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok**



**Gambar 2. Siswa yang menjadi objek penelitian**



**Gambar 3. Wawancara dengan Kepala Sekolah SMK Negeri 9 Medan**



**Gambar 4. Wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling**



**Gambar 5. Wawancara dengan Wali Kelas X PS 2**



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

Form : K - 1

Kepada Yth: Ibu Ketua & Sekretaris  
Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling  
FKIP UMSU

Perihal : **PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI**

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Kartika Apriani  
NPM : 1402080164  
Prog. Studi : Pendidikan Bimbingan dan Konseling  
Kredit Kumulatif : 137 SKS

IPK= 3,67

Peretujuan Ket./Sekret. Prog. Studi	Judul yang Diajukan	Disahkan oleh Dekan Fakultas
	Mengurangi Perilaku Merokok di Sekolah dengan Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas X SMK Negeri 9 Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018	
	Pengaruh Layanan Informasi dengan Menggunakan Media Audio Visual terhadap Pemahaman Bahaya Merokok Siswa Kelas X SMK Negeri 9 Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018	
	Penerapan Teknik Assertive Training untuk Mereduksi Overconformity terhadap Kelompok Teman Sebaya pada Siswa Kelas X SMK Negeri 9 Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 17 November 2017  
Hormat Pemohon,



Kartika Apriani

Keterangan:

- Dibuat rangkap 3 :- Untuk Dekan/Fakultas  
- Untuk Ketua/Sekretaris Program Studi  
- Untuk Mahasiswa yang bersangkutan



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

Form K-2

Kepada : Yth. Ibu Ketua/Sekretaris  
Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling  
FKIP UMSU

*Assalamu 'alaikum Wr, Wb*

Dengan hormat, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Kartika Apriani  
NPM : 1402080164  
Program Studi : Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan persetujuan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut:

Mangurangi Perilaku Merokok di Sekolah dengan Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas X SMK Negeri 9 Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018

Sekaligus saya mengusulkan/ menunjuk Bapak/ Ibu:

1. Tetti Muharni, S.Psi, M.Pd

Sebagai Dosen Pembimbing Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi saya.

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Bapak/ Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 24 November 2017

Hormat Pemohon,

**Kartika Apriani**

Keterangan

Dibuat rangkap 3 :  
- Untuk Dekan / Fakultas  
- Untuk Ketua / Sekretaris Prog. Studi  
- Untuk Mahasiswa yang Bersangkutan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

Jln. Kap. Mukhtar Basri No.3 Telp.6622400 Medan20217

Form : K3

Nomor : /11.3/UMSU-02/I/2017  
Lamp. : ---  
Hal : Pengesahan Proyek Proposal  
Dan Dosen Pembimbing.

*Bismillahirrahmanirrahim  
Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut dibawah ini:

Nama : **Kartika Apriani**  
N P M : 1402080164  
Program Studi : Bimbingan Konseling  
Judul Penelitian : **Mengurangi Perilaku Merokok di Sekolah dengan Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas X SMK Negeri 9 Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018.**

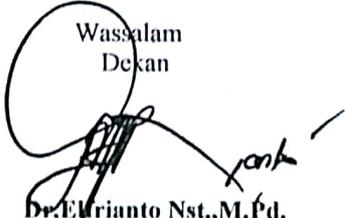
Pembimbing : **Tetty Muharni,S.Psi,M.Pd.**

Dengan demikian mahasiswa tersebut diatas diizinkan menulis/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :

- 1 Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan.
- 2 Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan BATAL apabila Tidak selesai dalam waktu yang telah ditentukan.
- 3 Masa daluwarsa tanggal : **25 November 2018**

Medan, 06 Rab.Awal 1438 H  
25 November 2017 M

Wassalam  
Dekan

  
**Dr. Elrianto Nst.,M.Pd.**  
NIDN:01 15057302

Dibuat rangkap 4 (empat)

1. Fakultas (Dekan)
  2. Ketua Program Studi
  3. Pembimbing
  4. Mahasiswa yang bersangkutan:
- WAJIB MENGIKUTI SEMINAR**



**BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL**

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Jurusan / Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling  
Nama Lengkap : Kartika Apriani  
NPM : 1402080164  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Mengurangi Perilaku Merokok di Sekolah dengan Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas X SMK Negeri 9 Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018.

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Tanda Tangan
29/November - 2017	Bab I - Pembaca & penerapan - Batas pada program teknik kehidupan Cogan Bk - Pembaca dan tujuan & manfaat.	
3/Desember - 2017	Bab II - Refleksi dan tujuan akhir & Bab III - teori ahli & penerapan. dan untuk di penerapan akhir	
9/Desember - 2017	Bab III - akhir & hasil berdasarkan teori ahli	
18/Desember - 2017	Acce Seminar proposal	

Diketahui Oleh :  
Ketua Prodi

Dra. Jamila, M.Pd

Medan, November 2017

Dosen Pembimbing

Tetti Muharji, S.Psi, M.Pd



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext, 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)



**LEMBAR PENGESAHAN PROPOSAL**

Proposal yang diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Lengkap : Kartika Apriani  
N.P.M : 1402080164  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Mengurangi Perilaku Merokok di Sekolah dengan Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas X SMK Negeri 9 Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018

Sudah layak diseminarkan.

Medan, Desember 2017  
Pembimbing

**Tetti Muharni, S.Psi, M.Pd**



### BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Pada hari ini jum'at Tanggal 12 Januari 2018 telah diselenggarakan seminar proposal skripsi atas nama mahasiswa dibawah ini .

Nama Mahasiswa : Kartika Apriani  
NPM : 1402080164  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Mengurangi Perilaku Merokok di Sekolah dengan Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas X SMK Negeri 9 Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018.

No.	Masukan dan Saran
Judul	Judulnya & persingkat.
Bab I	Pengetikan kurang tanda petik (13) Pengetikan
Bab II	(24) Dua spasi pengutipan (28) Kehkan salah (33) dampak positif? (37) Paragraf banyak terdapat kutipan tidak pakai petikan
Bab III	(50) Penulisan tidak rapi
Lainnya	Penulisan kurang rapi Pemilihan judul belum jelas kuantitatif/kuantitatif
Kesimpulan	[ ] Disetujui [ ] Ditolak [X] Disetujui Dengan Adanya Perbaikan

Dosen Pembahas

Dra. Khairtati Purnama Nst, M.Psi

Dosen Pembimbing

Tetty Muharni S.Psi., M.Pd

Panitia Pelaksana,

Ketua

Dra. Jamila, M.Pd

Sekretaris

Dra. Zaharuddin Nur, M.Mi



## LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Kartika Apriani  
NPM : 1402080164  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Mengurangi Perilaku Merokok Siswa di Sekolah dengan Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas X SMK Negeri 9 Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018.

Pada Hari Jum'at, 12 Januari 2018 sudah layak menjadi proposal skripsi.

Medan, Januari 2018

Disetujui Oleh :

Dosen Pembahas

**Dra. Khairtati Purnama Nst, M.Psi**

Dosen Pembimbing

**Tetty Muharni S.Psi, M.Pd**

Diketahui Oleh  
Ketua Program Studi

**Dra. Jamila, M.Pd**



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jalan Kapten Muktar Basri No. 3 Medan 20238 Telp 061-6619056 Ext.22,23,30  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail : [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN

NO : .....

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, menerangkan bahwa ini:

Nama Mahasiswa : Kartika Apriani  
NPM : 1402080164  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Mengurangi Perilaku Merokok Siswa di Sekolah dengan Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas X SMK Negeri 9 Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018.

Benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada hari Jum'at, 12 Januari 2018

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk memperoleh surat izin riset dari Dekan Fakultas. Atas kesediaan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Medan, 12 Januari 2018

Diketahui oleh,

Ketua Prodi

  
Dra. Jamila, M.Pd



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
Jalan Kapten Muchtar Basri, BA No.3 Medan Telp. (061) 661905 Ext, 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

Kepada: Yth. Ibu Ketua/Sekretaris  
Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling  
FKIP UMSU

Perihal : **Permohonan Perubahan Judul Skripsi**

Bismillahirrahmanirrahim  
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Kartika Apriani  
NPM : 1402080164  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan perubahan judul Skripsi, sebagai mana tercantum di bawah ini:

**Mengurangi Perilaku Merokok Siswa di Sekolah dengan Menggunakan Teknik  
Restrukturisasi Kognitif melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada  
Siswa Kelas X SMK Negeri 9 Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018**

Menjadi:

**Mengurangi Perilaku Merokok di Sekolah Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif  
pada Siswa Kelas X SMK Negeri 9 Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018**

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, Januari 2018

Hormat Pemohon

**Kartika Apriani**

Diketahui Oleh :

Ketua Program Studi  
Pendidikan Bimbingan dan Konseling

  
**Dra. Jamila, M.Pd**

Dosen Pembimbing

  
**Tetty Muharni, S.Psi, M.Pd**

# SURAT PERNYATAAN



Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Kartika Apriani  
NPM : 1402080164  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Mengurangi Perilaku Merokok di Sekolah Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif pada Siswa Kelas X SMK Negeri 9 Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong *Plagiat*.
3. Apabila point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Januari 2018

Hormat saya

Yang membuat pernyataan,



Kartika Apriani

Diketahui oleh Ketua Program Studi  
Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Dra. Jamila, M.Pd





PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA  
DINAS PENDIDIKAN  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 9 MEDAN  
Program Studi Keahlian Perawatan Sosial, Teknik Komputer dan Informatika, Seni Rupa  
Jalan Patriot No. 20A Km. 7.2 Telp. 061-8454350 Fax. 061-8454350 Kode Pos 20127 Medan  
Website: www.smkn9medan.sch.id Email: smkn09medan@gmail.com

Nomor : 422/1070/SMKN.9/02/2018

Lamp : ---

Hal : **Selesai Riset.**

Kepada

YTH : Bapak/Ibu Dekan  
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara  
Di –  
Tempat.

Dengan Hormat,

Sesuai dengan surat saudara nomor: 564/II.3-AU/UMSU-02/F/2018 tanggal 24 Januari 2018 Perihal pokok surat diatas pada dasarnya kami dapat menerima mahasiswa saudara yaitu:

Nama : **Kartika Apriani**  
NPM : 1402080164  
Program Studi : Bimbingan Konseling  
Judul Penelitian : **Mengurangi Perilaku Merokok disekolah Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif pada Siswa Kelas X SMK Negeri 9 Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018.**

Dan telah selesai melakukan Riset/Penelitian sesuai dengan judul dan konsentrasi program studi yang ditempuhnya, yang dilaksanakan pada tanggal 30 Januari 2018 s/d 18 Februari 2018. Dan kami harapkan data yang diperoleh mahasiswa tersebut agar tidak dipublikasikan.

Demikian surat izin ini kami berikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Medan, 20 Februari 2018  
Plt. Kepala Sekolah  
  
Dps. **KASWARDI**  
Drs. Tk. I  
NIP. 19650904 199402 1 002





**BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama Lengkap : Kartika Apriani  
NPM : 1402080164  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Mengurangi Perilaku Merokok di Sekolah Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif pada Siswa Kelas X SMK Negeri 9 Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018.

Tanggal	Materi Bimbingan Skripsi	Paraf	Keterangan
25/2 - 18	Bab IV :- Deskripsi hasil penulisan cetakan dan penulisan	✓	
26/2 - 18	- hasil diskusi & pertany. Jwb k. dan planning dan tindak lanjut Glatuk dan Syukri	✓	
1/3 - 18	- Hasil wawancara dan observasi ada perubahan perilaku	✓	
2/3 - 18	Acc. Gides	✓	

Ketua Program Studi  
Bimbingan Konseling

Dra. Jamila, M.Pd

Medan, Februari 2018  
Dosen Pembimbing Skripsi

Tetti Muharni, S.Psi, M.Pd



## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

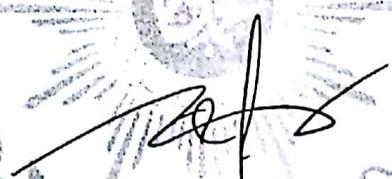
Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Lengkap : Kartika Apriani  
N. P. M : 1402080164  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Mengurangi Perilaku Merokok Disekolah Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 9 Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018.

Sudah layak disidangkan.

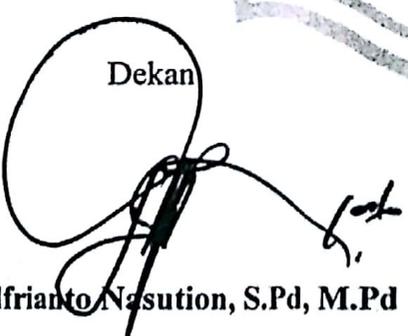
Medan, Maret 2018

Disetujui Oleh  
Pembimbing

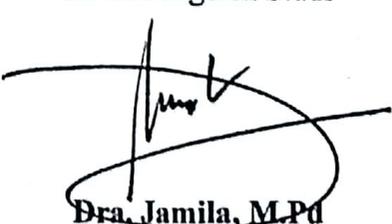
  
**Tetti Muharni, S.Psi, M.Pd**

Diketahui Oleh

Dekan

  
**Dr. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd**

Ketua Program Studi

  
**Dra. Jamila, M.Pd**

**SURAT PERNYATAAN**  
**Bissmillahirrahmanirrahim**

Yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Nama Lengkap : **KARTIKA APRIANI**  
Tempat/ Tgl Lahir : Medan, 21 April 1996  
Agama : Islam  
Status Perkawinan : Belum Kawin  
No Pokok Mahasiswa : 1402080164  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Alamat : Jalan Marelan V Pasar II Barat Lk.XVI Gang Seroja  
Telp/HP : 081260236617

Pekerjaan/Instansi : -  
Alamat Kantor : -

Melalui surat permohonan tertanggal Maret 2018 telah mengajukan permohonan menempuh ujian skripsi. Untuk ujian skripsi yang akan saya tempuh, menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa saya :

1. Dalam keadaan sehat jasmani maupun rohani.
2. Siap secara optimal dan berada dalam kondisi baik untuk memberikan jawaban atas pertanyaan penguji.
3. Bersedia menerima keputusan panitia ujian skripsi tanpa mengadakan gugatan apapun.
4. Menyadari bahwa keputusan panitia ujian ini bersifat mutlak dan tidak dapat di ganggu gugat.

Demikianlah surat pernyataan ini saya perbuat dengan kesadaran tanpa paksaan dan tekanan dalam bentuk apapun dan dari siapapun, untuk dipergunakan bilamana dipandang perlu. Semoga Allah SWT meridhoi saya. Amin.

**SAYA YANG MENYATAKAN**

**METERAI  
TEMPEL**

1027DAEF91815349

**6000**  
ENAM RIBURUPIAH



*Kartika Apriani*  
**KARTIKA APRIANI**