

**PENGARUH TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* (CBT) TERHADAP PERILAKU MEROKOK SISWADI SMA NEGERI 1**

**CURIO KECAMATAN CURIO KABUPATEN ENREKANG**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh

Gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan

Konseling Strata Satu Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Makassar

**EVA MUSDALIFAH MUDA**

**104404020**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**2014**

**MOTO DAN PERSEMBAHAN**

Jika engkau menginginkan sesuatu

Maka PANTASKAN dirimu untuk mendapatkannya

Jangan mengharapkan kesempurnaan

tapi BERSYURURLAH dengan apa yang ada

Karya ini kupersembahkan untuk:

*Kedua orangtuaku, Suamiku & Keluargaku yang dengan sabar mengarahkan, membimbing, memberi banyak cinta dan perhatian yang tulus !!!*

*Serta Sahabat-Sahabatku yang selalu setia bersamaku*

**PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : EVA MUSDALIFAH MUDA

NIM : 104 404 020

Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : **Pengaruh Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Terhadap Perilaku Merokok Siswa di SMA Negeri 1 Curio Kecamatan Curio Kabupaten Enrekang.**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Makassar, 25 Mei 2014

Yang Membuat Pernyataan

EVA MUSDALIFAH MUDA

**ABSTRAK**

**EVA MUSDALIFAH MUDA. 2014**. **Skripsi**. Pengaruh Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Terhadap Perilaku Merokok Siswa di SMA Negeri 1 Curio Kecamatan Curio Kabupaten Enrekang. Dibimbing oleh Prof. Dr. H. M. Arifin Ahmad, M.Adan Drs. Muhammad Anas, M.Si. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah Pengaruh Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Terhadap Perilaku Merokok Siswa di SMA Negeri 1 Curio Kecamatan Curio Kabupaten Enrekang. Masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Bagaimana keterlaksanaan teknik *cognitive behavioral therapy* (CBT) terhadap perilaku merokok siswa di SMA Negeri 1 Curio Kecamatan Curio Kabupaten Enrekang ? (2) Bagaimanakah gambaran perilaku merokok siswa sebelum dan setelah penerapan teknik *cognitive behavioral therapy* (CBT) di SMA Negeri 1 Curio Kecamatan Curio Kabupaten Enrekang? (3) Apakah ada pengaruh penerapan teknik *cognitive behavioral therapy* (CBT) terhadap perilaku merokok siswa di SMA Negeri 1 Curio Kecamatan Curio Kabupaten Enrekang? Tujuan penelitian ini yaitu (1) Untuk mengetahui gambaran penerapan teknik *cognitive behavioral therapy* (CBT) yang mempengaruhi perilaku merokok siswa di SMA Negeri 1 Curio Kecamatan Curio Kabupaten Enrekang. (2) Untuk mengetahui gambaran perilaku merokok siswa sebelum dan setelah penerapan teknik *cognitive behavioral therapy* (CBT)di SMA Negeri 1 Curio Kecamatan Curio Kabupaten Enrekang. (3) Untuk mengetahui pengaruh teknik *cognitive behavioral therapy* (CBT) terhadap perilaku merokok siswa di SMA Negeri 1 Curio Kecamatan Curio Kabupaten Enrekang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model Pre*-Eksperimental Design*. Desain Eksperimen yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design.* Subyek penelitian ini adalah 10 orang siswa laki-laki yang intensitas merokoknya tinggi dengan aasan yang irasionan kelas X-IX, yang ditentukan dengan teknik *sampling purposive.* Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen observasi dan angket. analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis *non parametrik*, dengan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Teknik *cognitive behavioral therapy* (CBT) yang dapat mengurangi intensitas merokok siswa dengan cara merubah cara berpikir siswa melalui beberapa teknik yaitu, menentang keyakinan irasional, pekerjaan rumah, *role play*, dan kartu pengingat. (2) Tingkat perilaku merokok siswa di SMA Negeri 1 Curio sebelum diberikan konseling dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berada pada kategori sedang, namun setelah pemberian layanan, maka tingkat perilaku merokok siswa mengalami penurunan atau berada pada kategori rendah, penurunan tingkat perilaku merokok terjadi karena perubahan cara berfikir siswa. (3) Terdapat pengaruh positif penerapan teknik *cognitive behavioral therapy* (CBT) terhadap perilaku merokok siswa di SMA Negeri 1 Curio Kecamatan Curio Kabupaten Enrekang.

**PRAKATA**



Bismillahirrahmanirrahim

Tiada untaian kata yang lebih indah peneliti panjatkan selain puji syukur kehadirat Allah SWT yang senantiasa memberikan berkat rahmat dan hidayah-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini berjudul Pengaruh Penerapan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Terhadap Perilaku Merokok Siswa di SMA Negeri 1 Curio Kecamatan Curio Kabupaten Enrekang. Penulisan skripsi ini dimaksudkan sebagai persyaratan dalam penyelesaian studi pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Selama penulisan skripsi ini, peneliti menghadapi berbagai hambatan dan persoalan, dikarenakan waktu, biaya, tenaga serta kemampuan penulis yang sangat terbatas. Namun berkat bimbingan, motivasi, bantuan dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak, segala hambatan dan tantangan yang dihadapi peneliti dapat teratasi. Oleh karena itu, dengan penuh hormat penulis menghaturkan terima kasih kepada Prof. Dr. H. M. Arifin Ahmad, M. Adan Drs. Muhammad Anas, M. Si masing-masing selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan arahan, petunjuk dan motivasi kepada peneliti mulai dari penyusunan usulan penelitian hingga selesainya skripsi ini. Selanjutnya ucapan yang sama dihaturkan kepada:

1. Prof. Dr. H. Arismundar, M. Pd sebagai Rektor UNM atas segala kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Makassar.
2. Prof. Dr. H. Ismail Tolla, M. Pd. sebagai Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar; Drs. M. Ali Latif Amri, M. Pd sebagai Pembantu Dekan I; Drs. Andi Mappincara, M. Pd sebagai Pembantu Dekan II dan Drs. Muh. Faisal, M. Pd sebagai Pembantu Dekan III, atas bantuan dalam administrasi selama kuliah.
3. Drs. Muhammad Anas Malik, M. Si, dan Dr. Abdul Saman, M. Si, Kons masing-masing sebagai Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan atas segala bantuannya dalam administrasi maupun dalam perkuliahan.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Pendidikan, Khususnya Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah mendidik dan memberikan bekal ilmu pengeahuan kepada penulis.
5. Drs. Husain sebagai kepala SMA Negeri 1 Curio atas izin mengadakan penelitian pada sekolah yang dipimpinnya.
6. Ibu Fitriani S. Pd selaku guru BK di SMA Negeri 1 Curio yang banyak meluangkan waktunya untuk membantu dan membimbing peneliti selama melakukan penelitian.
7. Guru-Guru di SMA Negeri 1 Curio yang juga ikut membantu dan memotivasi peneliti selama melakukan penelitian.
8. Buat kedua orangtuaku tersayang, Ayahanda Muda S. Pd dan Ibunda Rahmawati yang senantiasa mencurahkan perhatian dan kasih sayangnya dalam mendidik dan membesarkan peneliti yang disertai dengan iringan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan studinya.
9. Buat suamiku tercinta Nova Nursriyandi, yang telah sabar menunggu, membimbing dan mendoakan peneliti sehingga dapat menyelesaikan pendidikannya.
10. Mertuaku, Nurhan Baddu S. Pd dan ibu Sri Intarti yang teah banyak membantu dan mendoakan penulis.
11. Saudaraku-saudaraku Briptu Abd Muis Muda S. H, Abd Muin Muda, dan Nur Ulfa Yanti Muda, terima kasih atas semangat, senyuman dan doanya.
12. Saudariku, satu *halaqoh* ukhty Fahri dan ukhty Meli, serta musrifahku Ummu Atiyah *jazaakillaah khoiron* untuk imu yang diberikan kepada peneliti.
13. Teman- teman “ PPB 2010 Kelas A” Ummu Atiyah, sri hartati, Agustina, Rasdianti, Raden, Ninda, Yuli, Baya, Sinta, Icha, Aisyah, Hasriani, Dewi Miranti, Indah, Asyifah, Dani, Sandra, Muhtadasari, Sutra, Rosita, Mudrikah, Fadli, Wahyu, muhajir, Angga, Ilham Hidayat, Ika Amelia, Melisa, Permaisuri, Rahmatullah, Nidah, Nuryatika, Rahmianti, beserta semua satu kelasku, tak terasa empat tahun kita bersama kini kita akan terpencar melanjutkan cita-cita kita masing-masing.
14. Adik-adik SMA Negeri 1 Curio khususnya adik-adik yang telah berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan penulis,
15. Kepada semua pihak yang tidak sempat saya sebutkan namanya satu-persatu, namun telah membantu penulis dalam penyelesaian studi. Terima kasih banyak

Semoga skripsi yang sederhana ini dapat bermanfaat sebagai bahan masukan dan informasi bagi pembaca, dan semoga kebaikan dan keikhlasan serta bantuan dari semua pihak bernilai ibadah di sisi Allah SWT. Amin.

Makassar, 25 Mei 2014

Penulis

**DAFTAR ISI**

HALAMAN JUDUL i

PERSETUJUAN PEMBIMBING ii

PENGESAHAN UJIAN SKRIPS iii

MOTO DAN PERSEMBAHAN iv

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI v

ABSTRAK vi

PRAKATA vii

DAFTAR ISI x

DAFTAR TABEL xiii

DAFTAR GAMBAR xiv

DAFTAR LAMPIRAN xv

BAB I. PENDAHULUAN 1

1. Latar Belakang 1
2. Rumusan Masalah 5
3. Tujuan Penelitian 6
4. Manfaat Hasil Penelitian 6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS

1. TINJAUAN PUSTAKA 8
2. Konsep Dasar Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) 8
3. Pengertian *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) 8
4. Tujuan Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) 10
5. Cara Kerja *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) 12
6. Prinsip-prinsip Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) 13
7. Proses Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) 14
8. Teknik-Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) 15
9. Konsep Dasar Perilaku Merokok 19
10. Pengertian Perilaku Merokok 19
11. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok 21
12. Aspek-Aspek Perilaku Merokok 25
13. Motif Perilaku Merokok 27
14. Dampak Perilaku Merokok 30
15. KERANGKA PIKIR 30
16. HIPOTESIS 33

BAB III METODE PENELITIAN

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian 34
2. Variabel dan Disain Penelitian 34
3. Definisi Operasional 35
4. Populasi dan Sampel 36
5. Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data 38
6. Teknik Analisis Data 42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. HASIL PENEITIAN 45
2. PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN 53

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan 57
2. Saran 58

DAFTAR PUSTAKA 59

LAMPIRAN 61

RIWAYAT HIDUP 120

**DAFTAR TABEL**

**Nomor Nama Table Halaman**

Table 3.1 Penyebaran Populasi Penelitian 37

Table 3.2 Penyebaran Siswa yang Menjadi Sampel Penelitian 38

Table 3.3 Pembobotan Angket Penelitian 39

Table 3.4 Kriteria Penentuan Hasil Observasi 41

Table 3.5 Kategorisasi Tingkat Perilaku Merokok Siswa 43

Table 4.1 perilaku merokok siswa sebelum ( *pretest* ) dan sesudah ( *postest* ) di berikan Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) di SMA Negeri 1 Curio 50

Table 4.2 Hasil Analisis Statistik Deskriptif 51

Table 4.3 Hasil analisis hipotesis berdasarkan skor pretest dan postest melalui uji *wilcoxon (Z)* 52

**DAFTAR GAMBAR**

**Nomor Nama Table Halaman**

Gambar 2.1 Model CBT 10

Gambar 2.2 Skema Kerangka pikir 32

Gambar 3.1 Desain Penelitian 34

**DAFTAR LAMPIRAN**

**Nomor Nama Lampiran Halaman**

1. Skenario Penelitian 62
2. RPBK 73
3. Kisi-kisi Angket Sebelum Uji Coba 81
4. Angket Penelitian Sebelum Uji Coba 82
5. Kisi-kisi Angket Setelah Uji Coba 86
6. Angket Penelitian Setelah Uji Coba 87
7. Skor Jawaban Angket Uji Coba 90
8. Hasil analisis uji lapangan 91
9. Skor Jawaban Angket *Pre-test* 95
10. Skor Jawaban Angket *Post-tes*  96
11. Data Hasil Analisis *Pre-test* dan *Post-test*  97
12. Pengujian Hipotesis 100
13. Pedoman Observasi 101
14. Data Hasil Analisis Observasi 106
15. Data Hasil Analisis Persentase Observasi 107
16. Dokumentasi 108
17. Pengajuan Judul 110
18. Pengesahan Judul 112
19. Surat Permohonan Penunjukan Pembimbing 113
20. Surat Penunjukan Pembimbing 114
21. Pengesah Usulan Penelitian 115
22. Surat Permohonan Melakukan Peneitian 116
23. Surat Rekomendasi Penelitian Dari BALITBANGDA 117
24. Surat Rekomendasi Penelitian Dari BAPPEDA ENREKANG 118
25. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian 119
26. Riwayat Hidup 120