



**KEEFEKTIFAN KONSELING MELALUI PENDEKATAN *RATIONAL
EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* DENGAN TEKNIK *TIME
PROJECTION* UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEROKOK
(Studi Kasus Pada Siswa Kelas IX C Di SMP N 2 Jaken)**

Skripsi

Diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Prodi Bimbingan dan Konseling

oleh

Ganang Bachtiar Amirullah

1301410058

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2015

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ganang Bachtiar Amirullah

NIM : 1301410058

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi yang berjudul “Keefektifan Konseling Melalui Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Dengan Teknik *Time Projection* Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Kelas IX C Di SMP N 2 Jaken” benar-benar hasilkarya sendiri, bukan jiplakan dari hasilkarya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, Oktober 2015



Ganang Bachtiar Amirullah
NIM.1301410058

PENGESAHAN

Sekripsi yang berjudul “Keefektifan Konseling Melalui Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Dengan Teknik *Time Projection* Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Kelas IX C Di SMP N 2 Jaken” telah dipertahankan didepan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari _____

Tanggal _____ :

Panitia Ujian

Ketua



Dr. S. Edy Mulyono, S.Pd., M.Si
NIP. 196807042005011001

Sekretaris



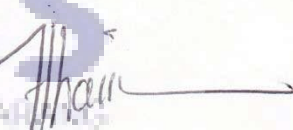
Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons
NIP. 19600205199802101

Penguji 1



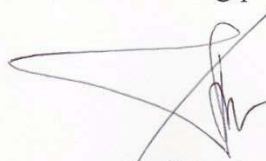
Dr. Supriyo, M.Pd
NIP. 195109111979031002

Penguji 2



Dra. M. Th. Sri Hartatik, M.Pd., Kons
NIP. 196012281986012001

Pembimbing/penguji 3



Prof. Dr. Sugiyo, M.Si
NIP. 195204111978021001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- “ Seorang terpelajar harus sudah berlaku adil sejak dalam pikiran apalagi perbuatan “ (Pramoedya A. Toer)



PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

Almamaterku jurusan Bimbingan dan

Konseling Universitas Negeri Semarang.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala kasih dan karunianya sehingga skripsi yang berjudul “Keefektifan Konseling Melalui Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Dengan Teknik *Time Projection* Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Kelas IX C Di SMP N 2 Jaken” dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari beberapa pihak yang turut membantu berupa bimbingan, saran maupun informasi yang sangat bermanfaat. Untuk itu, peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M. Hum, Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di Fakultas Ilmu Pendidikan.
2. Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin penelitian untuk penyelesaian skripsi ini.
3. Drs. Eko Nusantoro, M.Pd, Ketua Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin penelitian dan dukungan selama penyusunan skripsi.
4. Dr. Supriyo, M.Pd, Penguji 1 yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memaparkan penulisan hasil skripsi dan telah memberikan masukan bagi penulis

5. Dra. M. Th. Sri Hartatik, M.Pd., Kons, Penguji 2 yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memaparkan penulisan hasil skripsi dan telah memberikan masukan bagi penulis
6. Prof. Dr. Sugiyo, M.Si, dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan saran kepada penulis selama penyusunan skripsi.
7. Bapak/Ibu dosen dan segenap tenaga kependidikan di jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ilmu dan perhatiannya kepada penulis.
8. Drs Sutrisno, M.Pd, akepala sekolah SMP N 2 Jaken yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan penelitian.
9. Ellya Woro Widhati, S.Pd, Guru Bimbingan dan Konseling SMP N 2 Jaken yang membantu penulis dalam penelitian.
10. Bapak Ibu Guru dan Karyawan SMP N 2 Jaken yang membantu penulis dalam melaksanakan penelitian.
11. Siswa SMP N 2 Jaken tahun ajaran 2015/2016, terkhususkan siswa kelas IX yang menerima penulis untuk melaksanakan penelitian.
12. Segenap keluarga besar Bimbingan dan Konseling 2010 yang telah membantu dan memberikan masukan kepada penulis.
13. Sahabat dan teman-teman yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung.
14. Semua pihak yang penulis tidak bisa sebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis baik moral maupun spiritual.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan keterbatasan dalam ilmu pengetahuan dan kemampuan, maka pada kesempatan kali ini penulis masih sangat mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun dari pembaca.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan perkembangan pendidikan di Indonesia

Semarang, Oktober 2015

Ganang Bachtiar Amirullah



ABSTRAK

Ganang, Bachtiar A. 2015 Keefektifan Konseling Melalui Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Dengan Teknik *Time Projection* Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Kelas IX C Di SMP N 2 Jaken. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Prof. Dr. Sugiyo, M.Si

Kata kunci : *rational emotive behavior therapy, time projection, perilaku merokok*

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena yang ada di sekolah SMP N 2 Jaken bahwa terdapat siswa yang mempunyai perilaku merokok. Perilaku merokok siswa sangat mengawatirkan mengingat umur mereka yang masih remaja. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti akan mengurangi perilaku merokok menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dengan teknik *time projection* untuk mengurangi perilaku merokok siswa karena dirasa cocok. Tujuan penelitian ini adalah keefektifan konseling melalui pendekatan *rational emotive behavior* dengan teknik proyeksi *time projection* dapat mengurangi perilaku merokok siswa

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *pre test and post test one group design*. Lokasi penelitian di SMP N 2 Jaken tahun ajaran 2015/2016. Subjek dalam penelitian ini adalah 2 orang siswa. Variabel dalam penelitian ini adalah pendekatan *rational emotive behavior therapy* dengan teknik *time projection* dan perilaku merokok siswa.

Dari hasil perhitungan analisis deskriptif dalam penelitian ini menunjukkan bahwa presentase pada 2 siswa sebelum diberikan *treatment* R1 sebanyak 69,5% dan R2 sebanyak 68% keduanya dalam kriteria tinggi. *Treatment* dilakukan kepada setiap siswa sebanyak 5 kali pertemuan konseling dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dengan teknik *time projection*. Setelah mendapatkan *treatment* presentase tersebut mengalami penurunan pada R1 sebesar 14% menjadi 55,5% sehingga masuk dalam kategori rendah dan pada R2 sebesar 13% menjadi 55% sehingga termasuk dalam kategori rendah. Setiap indikator mengalami penurunan kecuali indikator interaksi sosial dan pengetahuan yang mengalami kenaikan 1% dan 1,5% pada R1 serta 2% dan 1,5% pada R2.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok siswa yang tinggi dapat diturunkan ke kategori rendah dengan menggunakan konseling pendekatan *rational emotive behavior therapy* dengan teknik *time projectio*, hal tersebut dapat diketahui dari perilaku merokok R1 dan R2 dari kategori tinggi turun ke kategori rendah. Disarankan guru juga terus mencegah dan memantau perilaku siswa agar tidak terulang kembali, tidak hanya siswa yang sudah mendapatkan *treatment* tetapi juga berlaku untuk siswa yang lain.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR IAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan masalah.....	10
1.3 Tujuan Penelitian.....	11
1.4 Manfaat Penelitian.....	11
1.5 Sistematika Penyusunan Skripsi.....	12
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	14
2.1 Penelitian Terdahulu.....	14
2.2 Perilaku Manusia.....	19
2.2.1 Pengertian Perilaku.....	19
2.2.2 Jenis Perilaku.....	21
2.2.3 Pembentukan perilaku.....	23
2.3 Konsep Merokok.....	24
2.3.1 Definisi merokok.....	24
2.3.2 Perilaku merokok.....	26
2.3.3 Dinamika Siswa Merokok.....	28
2.3.4 Kandungan Dalam Rokok.....	29
2.3.5 Faktor Penyebab Merokok.....	32
2.3.6 Dampak Perilaku Merokok.....	34
2.4 Pendekatan Konseling.....	36
2.4.1 Pendekatan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy.....	36
2.4.2 Hakekat Manusia.....	38
2.4.3 Konsep Kepribadian.....	40
2.4.4 Tujuan Konseling.....	44
2.4.5 Fungsi Konselor.....	46
2.4.6 Hubungan Konseling.....	48
2.4.7 Tahap Konseling	49
2.5 Teknik Time Projection.....	51
2.6 Penggunaan Teknik Time Projection.....	52
2.7 Kerangka Berfikir.....	54

2.8 Hipotesis Penelitian.....	56
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	57
3.1 Jenis Penelitian.....	57
3.2 Desain Penelitian.....	58
3.2.1 Pre test.....	59
3.2.2 Perlakuan.....	59
3.2.3 Post test.....	60
3.3 Variabel Penelitian.....	63
3.3.1 Hubungan Antar Variabel.....	63
3.3.2 Definisi Operasional Variabel.....	64
3.4 Subjek Penelitian	66
3.5 Metode Pengumpulan Data.....	67
3.5.1 Observasi.....	67
3.5.2 Wawancara.....	68
3.5.3 Skala Psikologi.....	68
3.6.1 Validitas Instrumen.....	72
3.6.2 Reliabilitas Instrumen.....	73
3.7 Teknik Analisis Data.....	74
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	77
4.1 Hasil Penelitian	77
4.1.1 Analisis Penelitian	77
4.1.1.1 Gambaran Perilaku Merokok Siswa	79
4.1.2 Hasil wawancara Perilaku Merokok tinggi pada siswa	82
4.1.2.1 Konseli 1	82
4.1.2.2 Konseli 2	86
4.1.3.2 Treatment	91
4.1.3.3 Pengamatan	126
4.2 Penurunan Perilaku Merokok Pada Siswa	132
4.2.1 Analisis Uji Wilcoxon	141
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	142
4.4 Keterbatasan Penelitian	152
BAB 5 PENUTUP	153
5.1 Simpulan	153
5.2 Saran	153
DAFTAR PUSTAKA.....	155
LAMPIRAN.....	158

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Rancangan Penelitian	61
3.2 Kriteria Dan Nilai Alternatif Jawaban Skala Perilaku.....	69
3.3 Kisi-Kisi Skala Psikologi Perilaku Merokok Siswa.....	70
3.4 Kriteria Penilaian Perilaku Merokok Siswa.....	76
4.1 Kriteria Penilaian Perilaku Merokok Siswa.....	79
4.2 Hasil <i>Pre-Test</i> Perilaku Merokok Pada Siswa.....	80
4.3 Distribusi Frekuensi Perilaku Merokok Pada Siswa	81
4.4 Hasil Observasi Gambaran Awal Perilaku Merokok HNM.....	84
4.5 Hasil Observasi Gambaran Awal Perilaku Merokok FR	89
4.6 Hasil Evaluasi Konseling Konseli HNM	107
4.7 Hasil Evaluasi Konseling (<i>laissez</i>) Konseli FR	124
4.8 Hasil Pengamatan (<i>Observation</i>) Tindakan	127
4.9 Pengamatan Hasil Konseli melalui Observasi	129
4.10 Tabel Hasil Pembahasan	136
4.11 Perbedaan Perilaku Merokok Siswa	138
4.12 Hasil Presentase Skor Berdasarkan Tiap Indikator	139
4.13 Tabel Penolong Uji <i>Wilcoxon</i> Perilaku Merokok.....	141



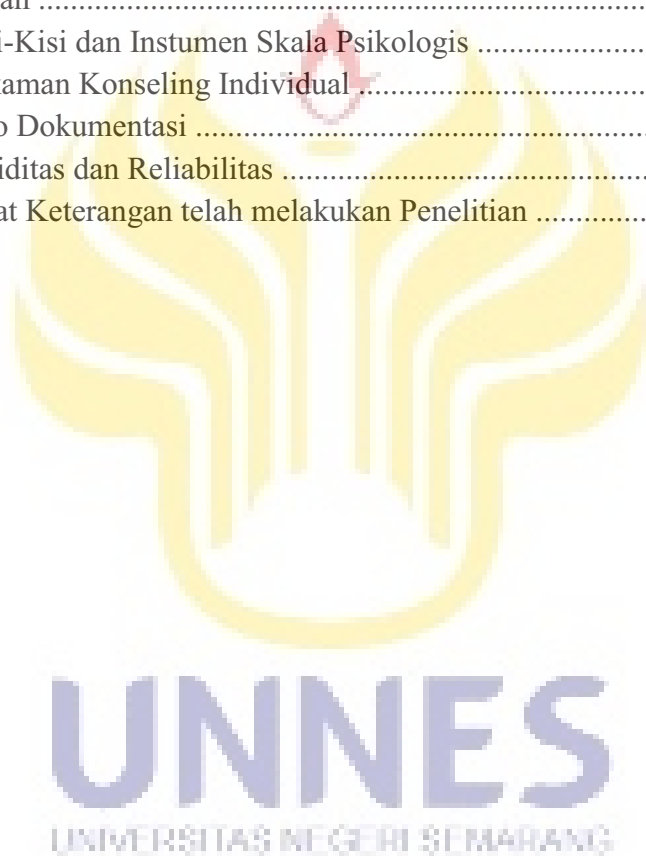
DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Bagan Prinsip REBT tentang A-B-C.....	43
2.2 Bagan Proses Pendekatan Konseling REBT	44
2.3 Kerangka Pola Berfikir	55
3.1 Desain Penelitian	59
3.2 Hubungan Antar Variabel	64
3.3 Langkah Pengadaan Instrumen	70



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Jurnal Pelaksanaan Penelitian	160
2. Pedoman Wawancara Subyek Penelitian	164
3. Pedoman Wawancara Guru Bk	166
4. Pedoman Observasi	168
5. Satlan	169
6. Kisi-Kisi dan Instumen Skala Psikologis	183
7. Rekaman Konseling Individual	188
8. Foto Dokumentasi	198
9. Validitas dan Reliabilitas	200
10. Surat Keterangan telah melakukan Penelitian	203



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju ke masa dewasa. Remaja memiliki tugas perkembangan yang tidak mudah. Para remaja masih mencari jati diri dan mengalami peralihan dari suatu tahap ke tahap berikutnya. Remaja cenderung menyesuaikan diri dan meniru model kelompok teman sebaya serta orang tua sebagai pencarian jati diri. Menurut Hurlock (2002:208) pada tahun-tahun awal memasuki masa remaja penyesuaian diri terhadap kelompok masih lebih penting bagi remaja laki-laki dan perempuan. Selain jati diri mereka juga mempunyai tugas untuk belajar. Dalam mencapai tugas belajar tersebut tentu saja dibutuhkan kesehatan. Kesehatan memiliki peran penting dalam proses kegiatan belajar dan mengajar. Proses kegiatan belajar mengajar yang didukung oleh kesehatan yang baik dapat menciptakan generasi penerus bangsa yang sangat baik, produktif, dan dapat dibanggakan. Remaja yang memiliki kesehatan dan disertai dengan pemikiran yang positif maka remaja tidak akan terjerumus kedalam hal negatif yang dapat merugikan diri mereka.

Namun pada kenyataannya hal tersebut bertolak belakang pada fakta para remaja yang ada dilapangan. Para remaja berada pada hal negatif yang sangat mempengaruhi kesehatan, salah satunya yaitu merokok. Kebiasaan

merokok sudah seperti budaya di Indonesia. Tidak hanya orang tua, remaja dan anak-anak juga mempunyai perilaku dan kebiasaan merokok. Setiap saat kita dapat menjumpai masyarakat dari berbagai lapisan yang melakukan perilaku merokok. Banyak sekali studi dan penelitian yang menyatakan bahwa perilaku merokok sangat membahayakan kesehatan masyarakat. Data statistik menggambarkan bahwa 90 persen kematian yang disebabkan karena gangguan pernafasan, 25 persen disebabkan karena penyakit jantung koroner, dan 75 persen yang disebabkan karena penyakit emphysema, kesemua itu dipicu karena kebiasaan merokok (Husaini 2007 : 34). Penyakit-penyakit tersebut sangat berbahaya bagi penderitanya karena akan menimbulkan kematian secara perlahan. Beberapa penyakit juga sangat sulit disembuhkan bahkan tidak bisa disembuhkan seperti impotensi dan kanker paru-paru. Pertama kali mengkonsumsi rokok akan timbul adala batuk-batuk, Lidah akan terasa getir dan perut menjadi mual (Komasari dan Helmi, 2000:39). Namun demikian, sebagian para perokok pemula tetap melanjutkan perilaku merokok tanpa menghiraukan gejala-gejala yang timbul tersebut. Perilaku merokok tersebut biasanya akan menjadi suatu kebiasaan dan berujung pada ketergantungan pada rokok. Ketergantungan ini dipresepsikan oleh para perokok sebagai kenikmatan yang memberikan kepuasan secara psikologis. Hal ini disebabkan oleh zat yang terkandung dalam rokok disebut nikotin yang akan menimbulkan stres apabila dihentikan secara tiba-tiba. Menurut pendapat yang dikemukakan Komasari dan Helmi (2000:39) bahwa secara manusiawi, seseorang akan

menghindari ketidakseimbangan dan akan mempertahankan kenikmatan yang selama ini dirasakan sehingga dapat dipahami apabila seseorang mengalami kecanduan dan sangat sulit sekali untuk berhenti merokok. Pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa pada saat merokok seseorang sangat sulit berhenti karena merokok akan menimbulkan kenikmatan. Tidak berbeda jauh dengan seseorang yang sudah dewasa, para remaja juga sangat sulit untuk berhenti merokok. Bahkan para remaja sangat berbahaya melebihi seseorang yang sudah dewasa apabila mengkonsumsi rokok. Kekebalan tubuh mereka lebih rendah dari pada orang dewasa terhadap penyakit yang ditimbulkan oleh rokok.

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

yang peduli tentang kesehatan. Namun sebagian masyarakat yang lain seakan tidak peduli tentang kesehatan mereka, hal ini ditunjukkan semakin maraknya iklan rokok di beberapa media baik media cetak maupun media elektronik. Dengan kekuatan visualnya, iklan-iklan ini menyampaikan pesan perokok yang dapat membahayakan kesehatan dan menimbulkan berbagai macam penyakit yang berujung pada kematian seseorang pecandu rokok. Perhatian tersebut seakan kurang efektif untuk menghentikan perilaku merokok karena sampai saat ini jumlah perokok terutama remaja masih terus bertambah setiap tahunnya. Para remaja seakan tidak pernah berfikir tentang kesehatan mereka. Tentu saja hal ini menimbulkan ketidaksesuaian antara perkembangan fisik yang sudah matang dan tidak diimbangi dengan pola pikir yang baik. Sangat mudah mempengaruhi anak dan remaja, yang tengah mencari jati diri, untuk menjadi perokok pemula. Perokok remaja kini tidak sungkan merokok di rumah sendiri, bahkan di tempat umum. Lingkungan tumbuh kembang anak saat ini memang cenderung mengondisikan bahwa perilaku merokok itu sebagai hal yang lumrah.

Perilaku merokok cukup sulit ditangani karena berbagai faktor yang mempengaruhi baik dari segi individu itu sendiri maupun lingkungan luar yang saling mendukung seakan-akan menjadi lingkaran yang saling berhubungan dan sulit untuk diputus. Upaya untuk menghentikan perilaku merokok sudah banyak dilakukan seperti penyuluhan dan informasi dengan menggunakan pamflet, poster larangan merokok, bahkan pemerintah pun melakukan himbauan dengan menuliskan bahaya merokok yang tertera pada

setiap bungkus rokok. Namun upaya tersebut seakan tidak berhasil dan hanya diabaikan oleh para remaja dan siswa. Gerakan anti merokok juga banyak dilakukan dari organisasi yang banyak mengatasnamakan dirinya anti perilaku merokok, namun tetap saja hal itu belum menunjukkan hasil. Remaja baik siswa seakan menganggap hal tersebut seperti biasa sehingga tidak ada efek jera dan tidak ada penanganan langsung dari guru selain peraturan sekolah dan hukuman yang diberikan namun hal tersebut tidak membuat efek jera untuk siswa.

Sebagian perokok remaja tahu akibat negatif yang akan timbul dari perilaku dan kebiasaan merokok yang ada pada mereka tetapi mereka tetap saja terus melakukan perilaku merokok. Banyak alasan yang dikemukakan oleh para remaja yang memiliki perilaku merokok bahkan mayoritas para remaja ini masih berstatus sebagai pelajar atau siswa. Sebagai siswa mereka tidak memperdulikan resiko yang akan timbul akibat perilaku merokok. Alasan para siswa ini merokok sangat beragam mulai dari dipengaruhi oleh teman, ingin coba-coba, supaya diterima oleh lingkungan pergaulan, iseng, menghilangkan ketegangan, kesepian, menghilangkan rasa jenuh, mencari inspirasi, lambang kedewasaan, biar tidak dikatakan banci, sekedar kebiasaan, karena orang tua merokok. Alasan lain dari perilaku merokok adalah pengaruh lingkungan, sulit melepaskan diri dari perilaku merokok, anti mulut asam. Perilaku merokok seperti ini biasanya diikuti dengan kebiasaan negatif seperti minum minuman beralkohol bahkan perilaku agresif remaja. Pergaulan remaja sekarang sudah mencapai taraf

yang memprihatinkan. Perilaku merokok sendiri seakan sudah menjadi hal yang sudah biasa dan dan menjadi kebiasaan di dalam pergaulan anak remaja. Sangat mudah sekali menemukan remaja yang merokok bersama teman-teman mereka di tempat umum. Mereka tidak memperdulikan orang lain yang ada disekitar mereka yang mungkin tidak merokok dan sangat tidak suka dengan asap yang ditimbulkan oleh rokok. Tentu saja hal ini menimbulkan pandangan negatif dari para masyarakat tentang perilaku merokok remaja.

Para remaja yang bersetatus sebagai pelajar juga tidak berbeda jauh. Mereka sering terlihat menunjukkan perilaku merokok mereka didepan umum bahkan saat memakai seragam sekolah. Siwa yang merokok bersama teman-teman mereka terus bertambah seakan mereka mengajak siswa yang lain untuk melakukan perilaku merokok. Para penjual rokok tidak melarang dan bahkan terlihat mendukung perilaku merokok siswa yang sebenarnya sangat tidak boleh. Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMP N 2 Jaken selama 2 hari pada tanggal 21 mei 2015 terdapat 18 siswa melakukan perilaku merokok. Mereka biasanya merokok secara sembunyi-sembunyi di warung dan dilakukan bergerombol dengan jumlah biasanya 5-12 orang supaya tidak ketahuan oleh guru. Peneliti mengambil 2 siswa untuk dijadikan sebagai subjek penelitian berdasarkan wawancara dan rekomendasi dari guru BK. Siswa tersebut berinisial HNM dan FR dengan perilaku merokok yang dikatogerikan tinggi. Menurut guru BK di sekolah kedua siswa tersebut sering terlihat di warung dekat dengan sekolah, akan

tetapi guru tidak menegur karena berasumsi bahwa mereka tidak melakukan perilaku merokok di sekolah. Sekolah sendiri sudah mengeluarkan peraturan tentang tidak bolehnya perilaku merokok bagi para siswa. Sanksi yang tegas berupa skor akan diberikan kepada para siswa yang melanggar peraturan sekolah dengan melakukan perilaku merokok. Bagi para siswa sanksi tersebut seakan tidak membuat mereka merasa takut dan terus melanjutkan perilaku merokok. HNM dan FR kadang terlihat berbagi rokok dengan membeli rokok bersama dengan teman-teman mereka. Siswa tersebut seolah-olah tidak mepedulikan sikap yang muncul dari orangtua apabila kedapatan melakukan perilaku merokok. Tentu saja dalam hal perilaku merokok tersebut para siswa tidak berpikir secara positif atau bisa dikatakan irasional. Pemikiran para siswa tersebut harus dibuat secara rasional artinya menanamkan pemikiran yang positif dan menganggap perilaku merokok itu salah. Para siswa menganggap perilaku merokok sudah biasa karena mereka belum merasakan penyakit yang timbul secara langsung. Mereka mungkin hanya berpikir bahwa orang yang merokok tetap bisa hidup sampai usia tua. Berbeda dengan hal tersebut, secara medis orang yang mempunyai perilaku merokok harapan hidup sampai usia tua sangat kecil. Tentu saja para siswa tidak diharapkan mempunyai pemikiran yang irasional dan menunggu datangnya penyakit akibat perilaku merokok yang akan menimbulkan kematian. Untuk itulah peran bimbingan konseling sangat diperlukan sebagai upaya untuk mengurangi perilaku merokok siswa. Bimbingan konseling merupakan salah satu bidang pelayanan yang

dilaksanakan didalam program pendidikan. Tidak hanya dalam rung lingkup pendidikan saja, bimbingan dan konseling juga dibutuhkan di dalam masyarakat. Peran bimbingan konseling sendiri adalah untuk membantu individu mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya, berbagai latar belakang yang ada sesuai dengan tuntutan positif lingkungan (Mugiarso, 2010:33). Tidak berbeda jauh, menurut Prayitno (1999:114) Tujuan bimbingan dan konseling juga membantu individu untuk menadi insan yang berguna bagi kehidupanya yang memilki berbagai wawasan, pandangan, interpretasi, pilihan penyesuaian, dan ketrampilan yang tepat berkenaan dengan diri sendiri dan lingkunganya. Berdasarkan tujuan tersebut siswa diharapkan mampu mempunyai wawasan dan berfikir positif sehingga akan mengurangi perilaku negatif merokok. Sebagai seorang pendidik seharusnya konselor berusaha seoptimal mungkin untuk berperak anktif dalam mengatasi masalah perilakumerokok tersebut.

Berfikir negatif dan irasional adalah merupakan bagian dari salah satu faktor yang menyebabkan remaja merokok, yaitu faktor kepribadian yang ada dalam diri individu. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku merokok remaja, baik dari dalam maupun luar individu tersebut. Faktor tersebut antara lain adalah pengaruh orang tua, pengaruh teman sebaya, faktor keprobadian, pengaruh iklan. Perilaku merokok remaja yang masih bersetatus sebagai siswa diharapkan mampu berkurang melalui layanan yang ada pada bimbingan konseling berdasarkan pola pikir siswa

yang irasional. Bimbingan konseling mempunyai berbagai layanan dan salah satunya adalah konseling individu. Dalam konseling individu terdapat berbagai pendekatan dan teknik-teknik yang dapat digunakan untuk membantu siswa mengurangi perilaku merokok. Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh lestari (2013) mendapatkan hasil bahwa perilaku merokok dapat ditangani dengan pendekatan bimbingan konseling, yaitu pendekatan *behavior* dengan teknik pengelolaan diri. Dengan teknik tersebut perilaku merokok dapat dikurangi namun siswa masih melakukan perilaku merokok walaupun dalam intensitas yang kecil. Perilaku merokok masih dilakukan siswa karena pengaruh teman sebaya dan pola pikir siswa yang masih salah tentang perilaku merokok. Pendekatan lain yang ada dalam bimbingan konseling adalah pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dengan teknik proyeksi waktu (*Time Projection*). Tujuan pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* yang diberikan pada siswa smp yang mempunyai perilaku merokok ini diperkuat dengan teknik *Time Projection*, yang bertujuan untuk mengubah cara pandang dan pola berfikir yang irasional siswa smp tentang perilaku negatif merokok sehingga mereka akan mempunyai pola pikir yang positif dan rasional.

Teknik *time projection* meminta konseli untuk memvisualisasikan kejadian yang tidak menyenangkan ketika kejadian itu terjadi, setelah itu membayangkan seminggu kemudian, sebulan kemudian, enam bulan kemudian, setahun kemudian dan seterusnya (Komalasari dkk, 2011:223). Dalam teknik konseling yang diberikan kepada siswa yang mempunyai

perilaku merokok, siswa diajak untuk menggambarkan dan memvisualisasikan akibat negatif dari perilaku merokok dengan rentang waktu, seminggu, sebulan, enam bulan, setahun, hingga berujung pada penyakit yang dapat menimbulkan kematian bagi para perokok. Dari kajian tersebut, hal yang ingin peneliti lakukan adalah mengurangi perilaku merokok siswa dengan menanamkan pola berfikir positif dan mengubah cara berfikir siswa yang irasional menjadi rasional sehingga perilaku merokok siswa dapat berkurang dan bahkan berhenti sehingga proses belajar mengajar siswa disekolah dapat berjalan dengan efektif diiringi dengan kondisi fisik siswa yang sehat dan terhindar dari bahaya merokok. Untuk itu, peneliti mengambil judul tentang “ Keefektifan Konseling Melalui Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Dengan Teknik *Time Projection* Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Kelas IX C Di SMP N 2 Jaken”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Konseling Melalui Pendekatan *Rational Emotive Behavior* Dengan Teknik *Time Projection* Dapat Efektif Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Kelas IX C Di SMP N 2 Jaken ?

1.3 Tujuan

Tujuan dalam penelitian ini adalah :

- 1.3.1 Mengetahui tingkat perilaku merokok siswa sebelum diberikan layanan konseling pendekatan *rational emotive behavior therapy* dengan teknik *time projection*
- 1.3.2 Mengetahui tingkat perilaku merokok siswa sesudah diberikan layanan konseling pendekatan *rational emotive behavior therapy* dengan teknik *time projection*
- 1.3.3 Mengetahui keefektifan konseling pendekatan *rational emotive behavior therapy* dengan teknik *time projection* dalam mengurangi perilaku merokok siswa

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini digunakan sebagai bahan informasi ilmiah untuk menambah wawasan dan pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling khususnya mengenai penggunaan konseling melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior* dengan teknik *Time Projection* untuk mengurangi perilaku merokok siswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Guru Pembimbing

Manfaat penelitian bagi guru pembimbing adalah dapat menyumbangkan hasil pemikiran dalam rangka mengembangkan ketrampilan konselor dalam melaksanakan teknik *time projection* sesuai dengan kebutuhan siswa dan dikembangkan pada penelitian berikutnya untuk mengurangi intensitas perilaku merokok siswa.

1.4.2.2 Bagi Orang Tua

Adapun bagi orang tua adalah Mendapatkan pengetahuan tentang perilaku merokok dan cara mengurangi perilaku merokok anak, sehingga orang tua mampu memilih dan menerapkan pola asuh kepada anak yang sesuai agar anak dapat bergembang dengan optimal.

1.5 Sistematika Penyusunan Skripsi

Sistematika penyusunan ini merupakan suatu bentuk gambaran dari penyusunan skripsi dengan tujuan untuk mempermudah pembaca dalam memahami seluruh isi skripsi ini. Skripsi ini disusun dengan sistematika sebagai berikut.

1.5.1 Bagian Awal Skripsi

Terdiri dari halaman judul, abstrak, halaman pengesahan, motto dan persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, dan daftar lampiran.

1.5.2 Bagian Inti

Bagian inti terdiri dari 5 Bab yaitu:

Bab 1 Pendahuluan, yang terdiri atas latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penyusunan skripsi.

Bab 2 Tinjauan Pustaka, yang terdiri dari penelitian terdahulu yang relevan dengan penyusunan skripsi dan teori-teori yang mendukung yaitu tentang perilaku merokok siswa, serta konseling individu melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior* dengan teknik *Time Projection*.

Bab 3 Metode Penelitian yang menjelaskan tentang jenis penelitian, variabel penelitian, populasi dan sampel penelitian, metode dan alat pengumpulan data, validitas dan reliabilitas, serta teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini.

Bab 4 Hasil Penelitian yang menjelaskan tentang data-data hasil penelitian, analisis hasil penelitian serta pembahasannya.

Bab 5 Penutup, berisi kesimpulan dan saran.

1.5.3 Bagian Akhir Skripsi

Pada bagian ini terdapat daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang mendukung penelitian.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini akan menguraikan beberapa penelitian terdahulu yang dapat mendukung penelitian dan teori-teori yang melandasi penelitian ini. Teori merupakan komponen yang penting dalam suatu penelitian. Untuk memahami dan menerangkan fenomena sosial yang menjadi pusat perhatian peneliti maka teori dijadikan sebagai kerangka berfikir. Teori juga dijadikan untuk menentukan jalannya pemecahan masalah

2.1 Penelitian terdahulu

Sebelum membahas teori-teori yang melandasi penelitian yang berjudul “Keefektifan Konseling Melalui Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Dengan Teknik *Time Projection* Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Kelas IX C Di SMP N 2 Jaken”, terlebih dahulu akan dipaparkan mengenai beberapa penelitian terdahulu yang dapat mendukung penelitian tersebut. Adapun penelitian yang berkaitan yaitu :

2.1.1 Penelitian yang dilakukan oleh Ari Tris Ochtia Sari dan kawan-kawan

Penelitian yang dilakukan oleh Ari dan kawan-kawan membahas tentang hubungan empati dan perilaku merokok di tempat umum yang

banyak dilakukan oleh remaja dan para orang dewasa. Perilaku merokok remaja sering dijumpai di tempat umum yang terkadang banyak sekali orang yang tidak merokok yang berada pada tempat tersebut. Tentu saja orang yang tidak merokok sangat terganggu dengan adanya para perokok aktif. Sikap empati perlu dimiliki oleh para perokok aktif sehingga tidak mengganggu orang yang tidak merokok.

Hasil penelitian yang diperoleh adalah ada hubungan negatif antara empati dan perilaku merokok para remaja madya dan para remaja akhir di tempat umum. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya empati yang cukup tinggi yang dimiliki para remaja. Semakin tinggi empati yang dimiliki semakin turun perilaku merokok remaja di tempat umum begitu pula sebaliknya, semakin tinggi perilaku merokok remaja di tempat umum, semakin rendah empati yang dimiliki. Perilaku remaja tersebut harus dikurangi agar tidak mengganggu individu yang tidak merokok dengan cara merubah pola pikir remaja yang irasional menjadi rasional.

2.1.2 Penelitian yang dilakukan oleh Dian Komasari dan Avin Fadilla Helmi

Dian dan Avin melakukan penelitian untuk mengetahui faktor penyebab perilaku merokok pada remaja. Terdapat empat tahap yang mendasari perilaku merokok remaja, yaitu tahap preparatory, tahap initiation, tahap becoming a smoker, dan tahap maintenance of smoking, sehingga banyak alasan yang melatar belakangi perilaku merokok pada

remaja. Faktor-faktor yang menyebabkan perilaku merokok remaja ada yang berada dari dalam maupun dari luar.

Hasil penelitian yang diperoleh adalah faktor yang menyebabkan perilaku merokok yang ada pada remaja dilakukan melalui proses sosialisasi dari para orang tua, teman sebaya, dan proses emosional diri sendiri atau juga kenikmatan psikologis dari para perokok remaja. Pengaruh lingkungan juga ikut berpengaruh cukup besar terhadap perilaku merokok remaja. Dari penelitian yang telah dilakukan oleh Dian dan Alvin mengenai faktor yang mempengaruhi perilaku merokok dapat dijadikan rujukan atau referensi bagi peneliti untuk mengetahui terjadinya perilaku merokok siswa baik melalui teman sebaya, kenikmatan psikologis individu itu sendiri, atau pengaruh orang tua. Hasil penelitian tersebut juga dapat dijadikan sebagai indikator penyusunan instrumen untuk memperoleh data dari konseli secara mendalam.

2.1.3 Penelitian yang dilakukan oleh Dian Puspita Sari

Dalam penelitian ini ia menyatakan bahwa remaja putri dalam penelitiannya merokok karena faktor keluarga, perasaan tertekan akibat sikap ibu yang otoriter, ketidak harmonisan hubungan orang tua, ketidakberdayaan orang tua dalam memfasilitasi kebutuhan subyek, karena coba-coba, rasa ingin tahu, pergaulan kebiasaan tinggal dikos, ketergantungan psikologis, ketergantungan fisiologis, keluarga ada yang merokok, sebagai alternatif menurunkan berat badan, agar terlihat berwibawa dan keren, serta agar ditakuti oleh adik kelas dan orang maupun orang lain.

Sementara sebagai aktifitas baru yang dijalani setelah terbiasa merokok antara lain dengan mengkonsumsi obat-obatan, mendatangi diskotik/lounge di malam hari, dugem, mengkonsumsi minuman beralkohol, menyukai kehidupan bebas tanpa aturan, serta bebas berpenampilan sesuai dengan keinginan hati. Aktifitas baru yang negatif tersebut tentu saja tidak diinginkan terjadi pada remaja lain sehingga harus dicegah sedini mungkin dengan mengurangi perilaku merokok pada siswa SMP dan sebisa mungkin menghentikannya.

2.1.4 Penelitian yang dilakukan oleh Doll dan Hill

Dua peneliti yang terkenal dari Inggris ini meneliti tentang hubungan antara penyakit dengan kebiasaan merokok. Dari penelitian itu, mereka menyimpulkan bahwa penyakit yang disebabkan oleh merokok adalah kanker paru, kanker kerongkongan, kanker saluran napas lainnya, bronkitis kronik, dan emfisema.

Sebuah penelitian ilmiah mengungkapkan bahwa kebiasaan merokok merupakan penyebab utama yang meruntuhkan kesehatan manusia dan menyebabkan kematian dini. "Data statistik menggambarkan bahwa 90% kematian disebabkan karena gangguan pernafasan, 25% kematian yang disebabkan karena jantung koroner, dan 75% kematian yang disebabkan karena penyakit emphisema, semua itu dipicu oleh kebiasaan merokok" (Aditama, 1992:15).

Seorang peneliti menyatakan bahwa pada umumnya seseorang perokok aktif rentan terhadap berbagai macam penyakit dibandingkan

mereka yang tidak merokok, yakni sekitar 3,5 kali lipat; dan seorang perokok aktif pun rentan mengalami kecelakaan 2 kali lipat dibandingkan mereka yang tidak merokok. Selain itu bahaya selalu membayangi seorang ibu yang merokok. Kebiasaan merokok mampu membuat anak yang dilahirkannya mengalami BBLR (berat badanlahir rendah kurang dari 2500 gr), kmatian pre-natal dan SIDS (Sudden infant death Syndrome), kelahiran prematur dan juga rentan terhadap keguguran (Aditama, 2006:45).

2.1.5 Penelitian yang dilakukan oleh Yeni Fitriana

Yeni fitriana melakukan penelitian untuk menghentikan kebiasaan merokok siswa SMA dengan konseling pendekatan behavior teknik pengelolaan diri. Beberapa siswa memulai kebiasaan merokoknya saat ia masih SD dan SMP melalui coba-coba atau rasa penasaran bagaimana rasanya rokok dan akhirnya menjadi kecanduan. Dalam peneelitiannya peneliti menggunakan pendekatan behavior karena akan mengubah tingkah laku siswa yang merokok menjadi tidak merokok dan teknik pengelolan diri bertujuan agar klien dapat memantau sendiri perkembangan mengenai upayanya dalam menghentikan kebiasaan merokok.

Dari hasil pemberian konseling siswa yang mengalami masalah mengenai kebiasaan merokok belum sepenuhnya dapat teratasi dengan menggunakan konseling behavior. Mereka hanya bisa mengurangi tetapi tidak bisa menghentikan kebiasaan merokok yang ada pada diri mereka. Perilaku merokok tidak dapat berhenti karena masih terpengaruh dengan teman sebaya yang mesih merokok dan pemikiran siswa yang masih

menganggap bahwa perilaku merokok tidak mengancam kesehatan. Untuk itulah peneliti ingin mencoba menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior* dengan teknik *Time Projection* untuk menubah cara berpikir siswa bahwa perilaku merokok adalah perilaku negatif dan sangat mengancam kesehatan sehingga perilakunya dapat berubah.

Dalam tinjauan pustaka ini akan dijelaskan tentang teori definisi merokok, perilaku merokok, dinamika siswa merokok, kandungan dalam rokok, faktor penyebab merokok, dampak perilaku merokok.

2.2 Perilaku Manusia

2.2.1 Pengertian Perilaku

Manusia adalah salah satu komponen yang diciptakan dalam suatu lingkungan dan biasanya sebagai penentu baik buruknya lingkungan. Manusia sebagai individu memiliki keunikan antara individu yang satu dengan yang lain berbeda-beda. Ketika individu yang berbeda-beda tersebut berada dalam suatu lingkungan memungkinkan terciptanya perilaku manusia atau individu. Perilaku manusia adalah sebagai suatu fungsi dari interaksi individu dengan lingkungannya (Rivai dan Mulyadi, 2011:230). Tidak hanya itu perilaku manusia juga hasil dari segala macam pengalaman dan interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam pengetahuan, sikap, dan tindakan. Psikologi memandang perilaku sebagai reaksi yang dapat bersifat sederhana maupun kompleks. Perilaku manusia dihasilkan oleh stimulus yang berada di dalam maupun luar dirinya. Stimulus akan menimbulkan respon atau reaksi yang menyebabkan

terjadinya perilaku. Respon ini dapat bersifat pasif (tanpa tindakan : berpikir, berpendapat, bersikap) maupun aktif (melakukan tindakan) sehingga akan menghasilkan perilaku yang tidak dapat diduga. Terdapat formulasi yang dapat menggambarkan tentang terjadinya perilaku. Perilaku diformulasikan sebagai $R = f(S,O)$, dengan pengertian R adalah respon; f = fungsi; S = stimulus, dan O = organisme. Formulasi ini berarti bahwa respon merupakan fungsi atau bergantung pada stimulus dan organisme (Woodworth dan Scholberg dalam Walgito, 2010:11). Salah satu karakteristik perilaku manusia yang menarik adalah sifat diferensialnya. Sifat diferensial perilaku maksudnya, satu stimulus dapat menimbulkan lebih dari satu respon yang berbeda dan beberapa stimulus yang berbeda dapat menimbulkan satu respon yang sama (azwar, 2002:9).

Memahami perilaku manusia adalah suatu hal yang sangat sulit karena setiap manusia sebagai individu mempunyai perilaku yang berbeda-beda. Demikian pula perilaku manusia dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain faktor lingkungan, latar belakang dan sebagainya. Faktor genetik juga mempunyai pengaruh cukup besar terhadap perilaku. Dengan demikian perilaku manusia dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor dari dalam (intern) dan dari luar (ekstern). Perilaku dari faktor intern adalah perilaku-perilaku yang dipengaruhi oleh faktor genetika, yaitu segala hal yang dibawa sejak lahir atau warisan dari orang tuanya (Wursanto, 2005:276). Dengan kata lain perilaku seseorang dipengaruhi keturunan orangtuanya. Sedangkan perilaku dari faktor ekstern adalah perilaku yang dipengaruhi

oleh faktor dari luar, misalnya faktor lingkungan (Wursanto, 2005:276). Yang dimaksud dari lingkungan adalah kondisi-kondisi yang dialami dari kehidupan sehari-hari. Dari beberapa faktor-faktor yang telah disebutkan maka perilaku yang dihasilkan dapat berupa perilaku positif maupun perilaku yang negatif.

2.2.2 Jenis Perilaku

Berdasarkan para ahli perilaku manusia di bedakan menjadi beberapa jenis. Menurut Walgito (2010:12) perilaku manusia dapat di bedakan antara perilaku yang refleksif dan perilaku non refleksif.

2.2.2.1 Perilaku refleksif

Perilaku refleksif adalah perilaku yang terjadi atas reaksi secara spontan terhadap stimulus yang mengenai organisme tersebut. Misalnya kedip mata bila kena sinar, gerak lutut bila kena sentuhan palu, menarik tangan apabila menyentuh api dan lain sebagainya.

Perilaku refleksif terjadi dengan sendirinya, secara otomatis. Stimulus yang diterima organisme tidak sampai ke pusat susunan syaraf atau otak sebagai pusat kesadaran yang mengendalikan perilaku manusia. Dalam perilaku yang refleksif, respons langsung timbul begitu menerima stimulus. Dengan kata lain, begitu stimulus diterima oleh reseptor, begitu langsung respons timbul melalui afektor, tanpa melalui pusat kesadaran atau otak.

Perilaku ini pada dasarnya tidak dapat dikendalikan. Hal ini karena perilaku refleksif merupakan perilaku yang alami, bukan perilaku yang dibentuk oleh pribadi yang bersangkutan.

2.2.2.2 Perilaku non refleksif

Perilaku non-refleksif adalah perilaku yang dikendalikan atau diatur oleh pusat kesadaran/otak. Dalam kaitan ini, stimulus setelah diterima oleh reseptor langsung diteruskan ke otak sebagai pusat syaraf, pusat kesadaran, dan kemudian terjadi respons melalui afektor.

Proses yang terjadi didalam otak atau pusat kesadaran inilah yang disebut proses psikologis. Perilaku atau aktivitas atas dasar proses psikologis inilah yang disebut aktivitas psikologis atau perilaku psikologis (Branca dalam Walgito, 2010:13).

Pada perilaku manusia, perilaku psikologis inilah yang dominan, merupakan perilaku yang dominan dalam pribadi manusia. Perilaku ini dapat dibentuk, dapat dikendalikan. Karena itu dapat berubah dari waktu ke waktu, sebagai hasil proses belajar.

Tidak hanya Walgito, Skinner juga membedakan perilaku manusia menjadi perilaku responden dan perilaku operan.

2.2.2.3 Perilaku Responden

Perilaku responden adalah respon organisme terhadap stimulus spesifik berhubungan dengan respon tersebut. Contohnya adalah air liur

keluar saat melihat makanan, menghindar saat akan dipukul, takut saat akan ujian, dan sebagainya (Komalasari dkk, 2011:146).

2.2.2.4 Perilaku operan

Perilaku operan adalah dimana organisme melakukan pilihan respon saat dihadapkan pada stimulus. Pilihan ini dipengaruhi efek atau konsekuensi yang mengikuti respon tersebut (Komalasari dkk, 2011:146).

Dari pendapat yang dikemukakan oleh para ahli diatas sebenarnya memiliki arti atau makna yang sama, bahwa perilaku sebenarnya di bedakan menjadi perilaku yang terjadi secara alami di mana perilaku tersebut muncul secara spontan sehingga organisme merespon stimulus tanpa diharapkan atau terjadi dengan sendirinya dan perilaku yang dipilih atau dikendalikan saat organisme merespon stimulus.

2.2.3 Pembentukan Perilaku

Seperti telah dipaparkan diatas, bahwa sebagian besar perilaku manusia merupakan perilaku yang dibentuk, perilaku yang dipelajari. Berkaitan dengan hal tersebut, maka salah satu persoalan ialah bagaimana cara membentuk perilaku sesuai yang diharapkan.

2.2.3.1 Conditioning (kebiasaan)

Dengan cara membiasakan diri untuk berperilaku seperti yang diharapkan, akhirnya akan terbentuklah perilaku tersebut. Cara ini didasarkan atas teori belajar kondisioning oleh Pavlov, Thorndike dan Skinner (Hergenhahn dalam Walgito, 2010:14).

Contohnya anak dibiasakan bangun pagi dan gosok gigi. Ini akan menjadi perilakunya sehari-hari.

2.2.3.2 Insight (pengertian)

Teori ini berdasarkan atas teori belajar kognitif yang dikemukakan oleh Kohler, yaitu belajar dengan disertai pengertian. Contohnya bila naik motor harus memakai helm karena helm tersebut untuk keamanan diri.

2.2.3.2 Model (contoh)

Cara ini didasarkan atas teori belajar sosial (social learning theory) atau observational learning theory yang dikemukakan oleh Bandura. Contohnya kalau orang berbicara bahwa orang tua adalah panutan bagi anak-anaknya. Hal ini menunjukkan pembentukan perilaku yang menggunakan model.

Selain dibentuk, tingkah laku atau perilaku juga dapat diubah dari perilaku yang kurang sesuai menjadilebih baik. Menurut Skinner (dalam Alwisol, 2005:400) perilaku manusia dapat diubah dan dibentuk karena pada dasarnya perilaku terbentuk dari proses pembelajaran dan pengaruh lingkungan sekitarnya.

2.3 Konsep Merokok

2.3.1 Definisi Rokok

Rokok sudah tidak asing bagi masyarakat baik di dalam negeri maupun luar negeri. Banyak sekali tempat-tempat yang menjual rokok, bahkan tidak hanya di kota saja di desa yang jauh dari perkotaan sudah

mengenal rokok. Jika dilihat rokok adalah sebuah batang yang terbuat dari kertas dan didalamnya berisi racikan tumbuhan seperti tembakau dan cengkeh. Menurut Triswanto (2007:13) Rokok biasanya berbentuk silinder terdiri dari kertas berukuran panjang antara 70 hingga 120 mm (bervariasi tergantung negara) dengan diameter sekitar 10 mm, berwarna putih dan coklat. Rokok adalah lintingankertas berbentuk pipa dengan api di salah satu ujungnya dan orang bodoh di ujung yang lain (Redaksi plus, 2007:7). Rif'an (2010:1) juga menambahkan rokok merupakan silinder kertas baerisi tembakau yang Maknanya sangat dalam dan luas bagi kehidupan manusia. Pengertian dari Rif'an dapat disimpulkan bahwa pengrtian rokok tidak sebatas pada sebatang rokok saja tetapi meliputi petani tembakau, Buruh tembakau, pabrik, pasar, dan para penikmat rokok. Sebatang rokok dinikmati dengan membakar pada ujungnya dan dibiarkan membara sehingga keluar asapnya dan dihirup melalui ujung yang satunya lagi. Rokok juga bisa dinikmati menggunakan alat yang berbentuk seperti pipa dan ujungnya bebentuk corong untuk meletakkan batang rokok dan dihirup melalui jung pipa yang satunya, biasanya orang kota menamakannya pipa rokok dan orang desa menamakanya *onche*.

Sekarang ini banyak sekali berdiri pabrik-pabrik atau produsen yang memproduksi rokok baik dari produsen yang lama maupun produsen yang baru. Mereka menawarkan rokok dengan berbagai inovasi baik dari bungkus rokok yang dibuat menarik maupun rokok yang dibuat dengan berbagi rasa sperti rokok dengan rasa sejuk dimulut atau disebut *mint* dan

biasanya para penikmat rokok menamainya dengan *rokok menthol*, ada juga yang menawarkan rasa coklat pada rokok seperti yang dihasilkan produsen DJARUM, dan ada pula yang menawarkan rasa rokok seperti kopi. Rasa rokok yang menyerupai kopi biasanya didapatkan dengan mengolosi sebatang rokok dengan ampas kopi yang sudah di campur susu dan dinamakan dengan *Kopi lelet*. *Kopi lelet* banyak dijumpai di kawasan masyarakat pesisir pantura Jawa seperti di daerah Pati, Rembang, dan Lasem.

2.3.2 Perilaku Merokok

Kesehatan merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia karena apabila tidak sehat manusia tidak akan dapat melakukan sesuatu secara optimal. Sekarang banyak sekali penyakit yang diderita oleh manusia atau individu tidak disebabkan oleh kuman dan bakteri, tetapi disebabkan oleh perilaku atau pola hidup yang sehat dari manusia itu sendiri. Berbagai macam bentuk perilaku manusia dalam menanggapi stimulus yang diterimanya, salah satu bentuk perilaku manusia yang dapat diamati adalah perilaku merokok. Menurut Aulia dalam Fikriyah dan Febrijanto (2012:99) perilaku merokok adalah perilaku yang sangat merugikan dilihat dari berbagai sudut pandang baik dari sudut pandang diri sendiri maupun orang lain. Perilaku merokok adalah suatu kegiatan atau aktivitas membakar rokok dan kemudian menghisapnya dan menghembuskannya keluar dan dapat menimbulkan asap yang dapat dihirup oleh orang disekitarnya. Tidak diragukan lagi bahwa perilaku merokok adalah perilaku negatif yang seharusnya tidak dilakukan. Pendapat lain juga

menambahkan bahwa merokok adalah membakar tembakau dan daun tar dan menghisap asap yang dihasilkan, asap ini membawa bahaya dai sejumlah kandungan tembakau dan pembakaran yang dihasilkan (Husaini, 2007:34). Merokok sudah ada sejak lama pada negara indonesia sehingga sudah tidak asing lagi bagi masyarakat indonesia dan sudah menjadi kebiasaan bagi masyarakat indonesia baik di perkotaan maupun masyarkata indonesia.

Perilaku merokok tidak hanya dilakukan oleh orang tua tetapi juga para anak muda atau remaja. Di indonesia banyak sekali pemuda atau remaja yang sudah mempunyai perilaku merokok dan merugikan banyak pihak termasuk anak-anak. Menurut Lembaga Demografi FE UI 78 persen perokok mulai merokok sebelum umur 19 tahun dan lebih dari 97 juta penduduk indonesia dan 70 persen anak- anak di bawah umur 15 tahun adalah perokok pasif yang terus menerus terpapar asap rokok (Rif'an, 2010:10). Tidak hanya di indonesia saja diluar negeri pun banyak sekali remaja mempunyai merilakumerokok. Di inggris lebih dari 100.00 pemuda kecanduan rokok setiap tahun (Beecker, 2008:27). Dari beberapa survey diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok sudah melekat pada masyarakat indonesia terutama kaum pemuda. Dalam perilaku merokok akan dibahas mengenai pengertian rokok, sejarah rokok, Jenis rokok, Kandungan dalam rokok, faktor penyebab merokok, akibat merokok.

2.3.3 Dinamika siswa merokok

Perilaku merokok bisa saja dilakukan oleh beberapa individu dengan berbagai alasan yang biasanya tidak begitu rasional atau logis. Para individu yang memulai perilaku merokoknya tentu saja tidak dilakukan begitu saja tetapi ada hal atau sesuatu yang membuatnya mempunyai perilaku merokok. Individu mempunyai cara tersendiri untuk memulai perilaku merokoknya. Sebelum menjadi perokok, seseorang atau individu melalui beberapa tahapan yang dilaluinya terlebih dahulu. Levental dan Clearly dalam Komalasari dkk (2000:39) mengungkapkan terdapat empat tahap dalam perilaku merokok sehingga seseorang menjadi perokok, yaitu tahap perpatory, tahap initiation, tahap becoming a smocer, tahap meintenance of smoking.

2.3.5.1 Tahap Perpatory

seseorang mendapatkan gambaran yang menyenangkan mengenai merokok dengan cara mendengar, melihat atau dari hasil bacaan. Hal-hal ini menimbulkan minat untuk merokok.

2.3.5.2 Tahap Initiation,

tahap perintisan merokok yaitu tahap apakah seseorang akan meneruskan atau tidak terhadap perilaku merokok

2.3.5.3 Tahap Becoming a Smoker

apabila seseorang telah mengkonsumsi rokok sebanyak empat batang per hari maka ia mempunyai kecenderungan menjadi perokok

2.3.5.4 Tahap Maintenance of Smoking

tahap ini merokok sudah menjadi salah satu bagian dari cara pengaturan diri (self regulating). Merokok dilakukan untuk memperoleh efek psikologis yang menyenangkan.

Tidak berbeda jauh, para siswa yang mempunyai merokok juga memulai perilakunya dengan tahapan yang telah dikemukakan di atas. Beberapa faktor yang mendasari siswa untuk merokok. Menurut Komalasari dkk (2000:39) Siswa merokok karena kenikmatan psikologis, teman sebaya dan orang tua. Siswa melihat gambaran bahwa perilaku merokok adalah perilaku yang lumrah dikalangan remaja. Seorang siswa laki-laki akan dianggap dan diakui oleh teman-temannya apabila merokok. Siswa Juga biasanya meniru kebiasaan teman sebaya yang merokok serta orang tua yang juga memiliki perilaku merokok. Siswa akan menjadikan mereka sebagai model untuk ditiru dalam perilaku merokok. Sikap permisif orang tua juga merupakan hal yang mendasari siswa untuk merokok. Orang tua dengan tipe pola asuh permisif membebaskan anak untuk bertindak dan berperilaku dan bertindak. Tidak jarang orang tua yang membiarkan anaknya untuk merokok meskipun masih pada usia remaja dan berstatus sebagai seorang pelajar atau siswa. Selain orang tua, teman sebaya juga berpengaruh terhadap perilaku merokok. Teman sebaya bahkan mendukung perilaku merokok teman lainnya.

2.3.4 Kandungan Dalam Rokok.

Rokok adalah lintingan kertas yang didalamnya terdapat beberapa racikan seperti tembakau dan cengkeh. Lebih dari itu di dalam lintingan

rokok terdapat beberama kandungan zat kimia didalamnya dan beberapa diantaranya adalah racun. Menurut Rif'an (2010: 7) Dalam kepulan asap rokok terkandung 4000 racun kimi yang berbahaya, dan 43 diantaranya adalah bersifat karsinogenik (merangsang tumbuhnya kangker). Secara umum kandungan yang terdapat dalam rokok ada 3 zat, yaitu *nikotin*, karbon monoksida (CO) dan *tar*. Menurut Kendal dan Hammen dalam Helmi dan Komasari (200:37) Dilihat dari sisi kesehatan, pengaruh bahan-bahan kimia yang dikandung rokok seperti nikotin, CO (Karbonmonoksida) dan *tar* akan memacu kerja dari susunan syaraf pusat dan susunan syaraf simpatis sehingga mengakibatkan tekanan darah meningkat dan detak jantung bertambah cepat. Beberapa zan yang terkandung dalam rokok berasal dari tumbuhan tembakau yang digunakan sebagai bahan baku rokok. Apabila dilihat dalam sejarah kata tembakau merupakan serapan dari bahasa asing yaitu bahasa sepanyol "tobaco" yang dianggap sebagai asal kata dari bahasa Arawakan, khususnya dalambahasa Taino di Karibia. Tembakau mengandung zat *alkaloid nikotin*, sejenis *neurotoxin* yang sangat ampuh digunakan pada serangga. Zat seperti itu biasanya digunakan sebagai bahan utam insektisida atau sebagai obat pembunuh dan pembasmi serangga.

Nikotin merupakan zat yang yang terdapat dalam tembakau yang sedikit berbahaya dan dapan mengganggu kesehatan manusia. Nikotin adalah sebuah senyawa kimia organik, merupakan sebuah alkaloid yang ditemukan secara alami di berbagai macam tumbuhan seperti tembakau dan tomat (Triswanto, 2007:20). Efek toleran yang disebabkan oleh nikotin

sesungguhnya relatif ringan, tetapi sifat adiktifnya dapat menyebabkan tubuh tergantung dan termanifestasi dalam bentuk pusing-pusing, mudah gugup, lesu, sakit kepala, dan perasaan cemas. Efek toleran yang disebabkan oleh nikotin sesungguhnya relatif ringan, tetapi sifat adiktifnya dapat menyebabkan tubuh tergantung dan termanifestasi dalam bentuk pusing-pusing, mudah gugup, lesu, sakit kepala, dan perasaan cemas. Inartinya kandungan nikotin sangat potensial digunakan sebagai racun syaraf dan biasanya digunakan dari berbagai jenis insektisida.

Selain Nikotin ada juga kandungan rokok yang disebut Tar dan merupakan bahan halus yang biasanya turut masuk ke dalam tubuh manusia saat menyalakan rokok dan menghisanya. Setap partikel Tar merupakan komposisi dari bahan kimia organik dan anorganik, sebagian besar bahan nitrogen, oksigen, karbok dioksida, karbon monoksida, dan bahan organik kimialainya yang mudah menguap (Redaksi plus, 2007:21). Tar akan bercampur dengan asap roko dan masuk ke dalam paru-paru dan akan mengendap ke dalam paru-paru. Tar akan bercampur dengan bahan kimia lainya di dalam paru-paru manusia. Rokok juga mempunyai kandungan yang beracun berupa gas, yaitu karbon monoksida (CO). Karbon monoksida adalah kandungan gas yang mudah terikat pada hemoglobin dibandingkan dengan oksigen (Saktiyono, 2006:111). Artinya karbon monoksida akan menekan oksigen yang ada pada hemoglobin sehingga oksigen akan berkurang sehingga jantung akan memompa lebih keras lagi untuk tersedianya oksigen. Dalam jangka waktu yang relatif lama karbon

monoksida yang sangat tinggi akan menyebabkan pengerasan pembuluh darah. Dan sangat berbahaya.

2.3.5 Faktor Penyebab Merokok

Kebiasaan dan perilaku merokok memang sudah menjadi sesuatu yang wajar bagi para masyarakat baik tua, muda, maupun remaja. Tetapi perilaku merokok tidak bisa muncul dengan sendirinya melainkan ada faktor penyebab mengapa masyarakat atau seseorang mempunyai kebiasaan merokok tersebut. Faktor penyebab perilaku merokok sangat beragam baik dari dalam diri sendiri maupun faktor dari luar seperti lingkungan. Menurut Lewin dalam Helmi dan Komasari (2000: 38) perilaku merokok merupakan fungsi dari individu dan lingkungan. Kebiasaan merokok pada setiap orang umumnya dipicu oleh citra dalam diri tiap individu dan juga pergaulan dalam lingkungan masyarakat (Husaini, 2007:27). Dari pendapat husaini dapat diambil contoh seperti seseorang yang merokok karena menghadapi tekanan berat dalam hidupnya kemudian menjadikan rokok sebagai sarana pelarian diri dalam menghadapi masalahnya sehingga tidak disadari bahwa merokok sudah menjadi perilaku dan kebiasaan dalam diri. Tidak berbeda jauh dari orang dewasa, faktor yang mempengaruhi perilaku merokok remaja berasal dari dalam diri dan lingkungan. Faktor yang menyebabkan remaja merokok menurut (Triswanto, 2007:48) adalah sebagai berikut :

a. Pengaruh orang tua

Biasanya Keluarga yang menerapkan ajaran nilai-nilai sosial dan agama secara konservatif dan baik, jarang sekali terlibat dalam pergaulan rokok/tembakau/obat-obatan

dibandingkan dengan keluarga yang terlalu permisif dalam menerapkan suatu nilai-nilai sosial dan agama, sekaligus berpriinsip “lu lu gue gue” jelas lebih kuat dan rentan terhadap pengaruh rokok ini, Biasanya faktor paaling besar anak usia remaja mempunyai kebiasaan merokok adalah dari kebiasaan orangtuanya sebagai figur. Anak pada usia remaja akan lebih cepat berperilaku merokok pada ayah dan ibunya yang juga seorang perokok

b. Pengaruh Teman

Tidak nisa dipungkiri lagi, banyak faktor membuktikan bahwa semakin banyak para remaja yang merokok maka kemungkinan besar semakin banyak teman-temannya yang mempunyai kebiasaan merokok. Jadi fakta tersebut ada dua kemungkinan yang terjadi, pertama anak anda terpengaruh oleh teman-temannya yang juga perokok atau bahkan sebaliknya.

c. Faktor Kebribadian

Pada faktor ini orang biasanya berkeniasaan merokok karena alasan ingin tahu, ingin melepaskan kebosanan, stres dan dari sakit lain yang mereka rasakan. Mereka ingin melakukan apa yang banyak orang beranggapan seperti alasan diatas.

d. Pengaruh iklan

Anda harus menyadari bahwa iklan baik di media massa dan elektronik, sangat mempunyai andil besar remaja mengikuti figur yang mereka lihat dalam iklan. Biasanya pada sebuah iklan akan ditampilkan gambar yang menarik mengenai perokok sebagai lambang kejantanan atau *glamour*, dimanahal itu akan membuat remaja sering kali terpicu untuk mengikuti perilaku tersebut.

Namun berdasarkan fakta bahwa rokok termasuk penyumbang terbesar pendapatannegara karena cukai. Pemerintah lebih berhati-hati dalam membuat peraturan tentang rokok sehingga rokok sekarang ini masih bebas di perjual belikan sehingga menyebabkan msyarakat menjadi perokok karena rokok mudah di dapatkan. Selain faktor dari pemerintah ada

juga faktor karena pengaruh sugesti atau keyakinan yang ada dalam diri individu. Menurut Rif'an (2010:4) di masyarakat ada banyak sekali keyakinan dan sugesti salah mengenai rokok:

- a) Banyak yang percaya bahwa rokok dapat membantu berfikir.
- b) Ada yang percaya bahwa rokok dapat membantu menenangkan urat saraf, padahal sebaliknya rokok berpengaruh buruk terhadap urat saraf, sebagaimana ia menyebabkan kencangnya detak jantung dan tentu saja itu sangat berbahaya.
- c) Adalagi yang beralasan kalau merokok itu dapat memperbanyak teman dengan saling menawarkan rokok dan berbasa basi di dalamnya.
- d) Ada lagi yang berpendapat bahwa merokok menghilangkan rasa lelah, sehingga saat waktu istirahat telah tiba, banyak yang mengisi waktunya dengan merokok, padahal justru rokok menambah kelelahan dan kepayahan karena terganggunya banyak organ tubuh, seperti urat saraf, alat pencernaan dan sebagainya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku dan kebiasaan merokok tidak akan pernah bisa hilang dan akan terus bertambah selama perkembangan teknologi semakin maju dan masyarakat tidak mau berfikir tentang bahaya merokok.

2.3.6 Dampak perilaku merokok

Perilaku dan kebiasaan merokok dalam kesehatan memang suatu hal yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Rokok mengandung berbagai zat kimia yang merupakan racun bagi tubuh seperti tar, nikotin, dan karbon monoksida. Bahan kimia tersebut dapat menimbulkan berbagai penyakit yang cukup berbahaya dan bahkan bisa menimbulkan kematian. Menurut Saktiyono (2006:111) penyakit yang diakibatkan oleh

merokok berhubungan dengan paru-paru dan jantung, penyakit paru-paru akibat merokok yaitu *bronkitis*, *emfisema*, kanker paru-paru, dan penyakit jantung. Wanita hamil yang merokok atau bahkan terkena asap rokok secara terus menerus juga akan merusak janin dan bahkan membawa bahaya bagi calon bayi. Bronkitis adalah penyakit batuk pada perokok yang disebabkan oleh tar yang ada pada rokok. Tar akan membuat lendir pada paru-paru dan akan menjadi tempat berkembangnya virus yang menyebabkan batuk pada paru-paru. Tidak berbeda jauh dengan *bronkitis*, penyakit *emfisema* juga merupakan perkembangan dari penyakit *bronkitis* yang merupakan sesak nafas pada orang yang mempunyai perilaku merokok akibat dari hilangnya kelenturan dinding paru-paru sehingga pertukaran udara menjadi sulit. Selain penyakit yang berhubungan dengan paru-paru, ada juga penyakit yang berhubungan dengan jantung. WHO dalam Triswanto (2007:62) melaporkan mengenai informasi dari 11 juta pertahun di industri negara maju, 6 juta disebabkan karena gangguan sirkulasi darah, Dimana 2,5 juta kematian disebabkan karena penyakit jantung koroner dan 1,5 juta kematian disebabkan stroke. Penyakit jantung tersebut diakibatkan oleh perilaku merokok. Para perokok pasif juga terkena akibat negatif akibat asap rokok. Pada perokok pasif paru-paru tidak beradaptasi dengan asap rokok sehingga mudah sekali terserang berbagai penyakit yang berhubungan dengan paru-paru.

Dampak yang dihasilkan dalam rokok tidak selamanya buruk bagi kehidupan masyarakat. Menurut konteks kesehatan memang sangat

berbahaya, selain menimbulkan penyakit juga berdampak pada kematian. Tetapi dalam konteks ekonomi dan bisnis rokok berdampak positif. Pada perusahaan dan pabrik pembuatan rokok akan menyerap tenaga kerja sehingga pengangguran akan sedikit berkurang, tidak hanya itu petani tembakau juga bisa mendapatkan keuntungan dari rokok karena bahan baku utama rokok adalah tembakau. Jadi dapat disimpulkan bahwa rokok membawa dampak positif dan juga dampak negatif, tetapi lebih mematkan pada dampak negatif sehingga di anjurkan untuk tidak merokok, bahkan pemerintahpun memasang peringatan pada setiap bungkus rokok.

2.4 Pendekatan Konseling

2.4.1 Pendekatan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy

Pendekatan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1962. Albert Ellis mengembangkan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* melalui beberapa tahapan. Menurut Willis (2004:75), menyatakan bahwa “aliran ini dilatarbelakangi oleh filsafat eksistensialisme yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya”. Pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* juga menolak pandangan aliran psikoanalisis bahwa peristiwa dan pengalaman individu menyebabkan terjadinya gangguan emosional. Ellis berpendapat bahwa bukan pengalaman atau peristiwa eksternal yang menimbulkan emosional, akan tetapi tergantung kepada pengertian yang diberikan terhadap peristiwa atau pengalaman itu. Dalam peristiwa dan pengalaman yang telah didapatkan tersebut akan didapatkan

suatu bentuk pola pemikiran manusia dimana manusia akan berfikir positif maupun negatif dan dapat dikatakan sebagai pola pikir rasional dan irasional. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah pendekatan behavior kognitif yang juga menekankan pada keterkaitan antara perasaan tingkah laku, dan pikiran (Komalasari dkk, 2011:201). Dengan kata lain tingkah laku akan mengikuti pola pikir dan perasaan yang ada pada individu.

Dalam Kamus Istilah Konseling dan Terapi, menyatakan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan suatu rancangan terapeutik, dalam konseling atau psikoterapi, yang dikembangkan oleh Ellis, yang mementingkan berpikir rasional sebagai tujuan terapeutik, menekankan modifikasi atau perubahan keyakinan irasional yang telah merusak berbagai konsekuensi emosional dan tingkah laku; atau ringkasnya klien didukung untuk menggantikan ide tidak-rasional dengan yang lebih rasional, berancangan pemecahan masalah dalam hidup (Mappiare, 2006:276). Pola berfikir irasional dapat diubah menjadi rasional karena sebenarnya individu memiliki tendensi untuk berpikir rasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial dari pengalaman atau peristiwa. Proses konseling pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* mengajak individu untuk mengubah pikiran-pikiran irasionalnya ke pikiran rasional melalui teori GABCD dan dipadukan dengan teknik konseling tertentu.

2.4.2 Hakekat Manusia

Setiap teori konseling memiliki konsep tersendiri tentang cara memandang manusia sebagai individu. *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat (Corey, 2007:238). Tidak hanya itu, Komalasari dkk (2011:202) juga berpendapat bahwa manusia didominasi oleh sistem berfikir dan sistem perasaan yang berkaitan dalam sistem psikis individu. Dari beberapa pendapat diatas dapat dipahami bahwa cara berfikir manusialah yang merupakan bagian terpenting dalam hidup manusia sebagai individu. Manusia memiliki nilai eksplisit yang dipegang namun tidak sering diverbalkan yaitu, nilai untuk bertahan hidup dan nilai kesenangan sehingga manusia cenderung untuk memelihara diri, bahagia, berpikir dan mengatakan sesuatu, mencintai dan dicintai, bersosialisasi dan mengaktualkan diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kecenderungan ke arah menghancurkan diri, menghindari pemikiran, berlambat-lambat menyesali kesalahan, tahayul, perfeksionisme dan mencela diri, serta menghindari aktualisasi diri yang dapat terlihat dari kecenderungan manusia untuk terpaku pada pola-pola tingkah laku lama yang disfungsi. Beberapa perilaku manusia tersebut dihasilkan oleh pola berfikir rasional dan irasional. Pola berpikir rasional dan irasional yang ada dalam manusia menurut George dan Cristiani dalam Komalasari dkk (2011:203) adalah :

- a) Pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orang tua dan budayanya
- b) Manusia adalah makhluk verbal dan berpikir melalui simbol dan bahasa. Dengan demikian, gangguan emosi yang dialami individu disebabkan oleh verbalisasi ide dan pikiran irasional.
- c) Gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri yang terus menerus dan persepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karena kejadian itu sendiri
- d) Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya
- e) Pikiran dan perasaan yang negatif dan merusak diri dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan rasional.

Dari pendapat di atas pola berpikir manusia di dapat dari proses belajar yang berasal dari orang tua dan budaya termasuk lingkungan sekitar yang menyebabkan pola berpikir irasional dan menjadikan gangguan emosi. Pola berpikir irasional tersebut dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan perasaan.

Menurut Ellis dalam Corey (2007:238), menyatakan bahwa manusia tidak dijadikan korban pengondisian awal. Pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* menegaskan bahwa manusia memiliki sumber-sumber yang tidak terhingga bagi aktualisasi potensi-potensi dirinya dan bisa mengubah ketentuan-ketentuan pribadi dan masyarakatnya. Manusia juga dilahirkan dengan kecenderungan untuk mendesak pemenuhan keinginan, tuntutan, hasrat, dan kebutuhan dalam hidupnya. Apabila tidak segera memperoleh sesuatu yang diinginkan, maka manusia akan mempersalahkan dirinya ataupun individu lain karena sebenarnya manusia adalah makhluk hedonistik, yaitu kesenangan dan bertahan hidup

adalah tujuan utama dalam menjalani kehidupan. Bentuk hedonisme khusus yang membutuhkan perhatian adalah penghindaran dari kesakitan dan ketidaknyamanan. Hal tersebut akan menghasilkan *Low Frustration Tolerance* (LFT). Individu yang memiliki LFT akan cenderung berperilaku negatif dan merusak diri.

Berdasarkan hakekat manusia yang telah dipaparkan, pandangan yang penting dari pendekatan konseling *Rasional Emotive Behavior Therapy* adalah konsep bahwa banyak perilaku emosional individu yang berpangkal pada “cara berpikir” atau kegiatan akal manusia yang akan membuat suatu keyakinan, yang akan melahirkan perasaan dan kemudian menghasilkan perbuatan.

2.4.3 Konsep Kepribadian

Setiap manusia memiliki kepribadian yang berbeda beda antara satu dengan yang lain sesuai dengan tujuan hidup mereka. Secara umum tujuan hidup manusia adalah untuk bertahan hidup, untuk bebas dari kesakitan, dan untuk mencapai kepuasan. Demi tercapainya tujuan tersebut manusia mempunyai potensi untuk berpikir rasional dan irasional. Pola berpikir tersebut sangat berpengaruh terhadap kehidupan manusia dan terkadang akan menghasilkan kepribadian baik positif maupun negatif berdasarkan cara berpikir tersebut. Beberapa gagasan irasional yang menonjol yang terus menerus diinternalisasi dan tanpa dapat dihindari mengakibatkan kekalahan diri. Ellis dalam Corey (2007:241-242), berpendapat sebagai berikut:

- a. Gagasan bahwa sangat perlu bagi orang dewasa untuk dicintai atau disetujui oleh setiap orang yang berarti di masyarakatnya.
- b. gagasan bahwa seseorang yang harus benar-benar kompeten, layak, dan berprestasi dalam segala hal jika seseorang itu menginginkan dirinya dihormati.
- c. Gagasan bahwa orang-orang tertentu buruk, keji, atau jahat dan harus dikutuk dan dihukum atas kejahatannya.
- d. Gagasan bahwa lebih mudah menghindari daripada menghadapi kesulita-kesulitan hidup dan tanggung jawab pribadi.
- e. Gagasan bahwa adalah merupakan bencana yang mengerikan apabila hal-hal menjadi tidak seperti yang diharapkan.
- f. Gagasan bahwa ketidakbahagiaan manusia terjadi oleh penyebab-penyebab dari luar dan bahwa orang-orang hanya memiliki sedikit atau tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan kesusahan-kesusahan dan gangguan-gangguannya.
- g. Gagasan bahwa masa lampau adalah determinan yang terpenting dari tingkah laku seseorang sekarang dan bahwa karena dulu sesuatu pernah mempengaruhi kehidupan seseorang, maka sesuatu itu sekarang memiliki efek yang sama.

Pandangan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* tentang kepribadian dapat dikaji dari konsep-konsep kunci teori Albert Ellis, yaitu ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu, yaitu *Antecedent event*, *Belief*, dan *Consequence*. Kerangka pilar ini yang kemudian dikenal dengan konsep atau teori A – B – C.

A (*Antecedent event*) adalah keberadaan fakta, suatu peristiwa, tingkah laku atau sikap seseorang. **A merupakan** segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap individu lain.

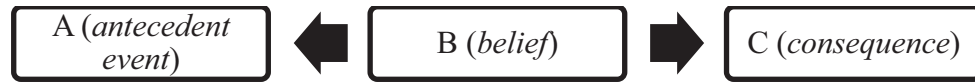
B (*belief*) yaitu keyakinan individu tentang A yang merupakan keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (*belief rational* atau B_r) dan keyakinan yang tidak rasional (*belief irrational* atau B_{ir}). Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan karena itu menjadi produktif. Keyakinan yang tidak rasional merupakan keyakinan atau sistem berpikir seseorang yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan karena itu tidak produktif.

C (*consequence*) adalah konsekuensi atau reaksi emosional seseorang; bisa positif dan bisa pula negatif. C merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event* (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variabel dalam bentuk keyakinan (B).

Konsep kepribadian *Rational Emotive Behavior Therapy*, berawal dari A yang merupakan peristiwa yang mengaktifkan, namun bukan penyebab timbulnya C. Keyakinan (B) yaitu keyakinan individu tentang A, yang menjadi penyebab C. Dari keterangan tersebut, teori ABC ini dapat digambarkan dalam bagan, seperti ini:

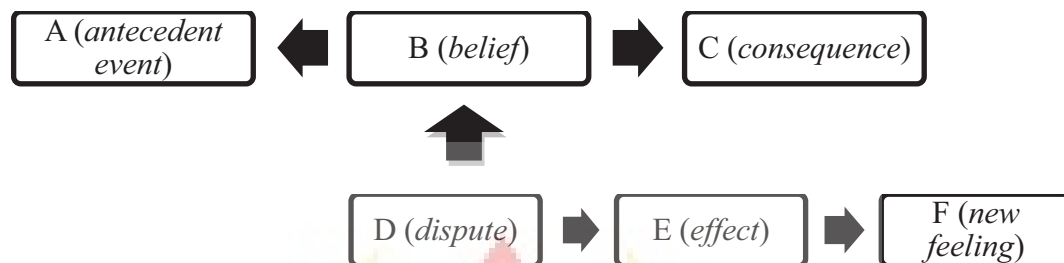
Gambar 2.1

Bagan prinsip *Rational Emotive Behavior Therapy* tentang A – B – C



Gangguan emosional dipertahankan oleh putusan-putusan yang tidak logis yang terus menerus diulang oleh individu (Corey, 2007:243). Selanjutnya, Corey menyatakan bahwa reaksi emosional yang terganggu seperti depresi dan kecemasan diarahkan dan dipertahankan oleh sistem keyakinan, yang berlandaskan gagasan-gagasan irasional yang telah dimasukkan oleh individu ke dalam dirinya. Menurut Ellis dalam Corey, (2007:243) menyatakan bahwa “teknik yang paling cepat, paling mendasar, paling rapi, dan memiliki efek paling lama untuk membantu individu-individu dalam mengubah respon-respon emosionalnya yang disfungsional barangkali adalah mendorong individu agar mampu melihat dengan jelas apa yang dikatakan oleh individu kepada diri individu sendiri – pada B, sistem keyakinan individu tentang stimulus-stimulus yang mengenai diri individu pada A (pengalaman-pengalaman yang mengaktifkan) dan mengajari individu bagaimana secara aktif dan tegas untuk membantah (pada D) keyakinan-keyakinan irasional individu sendiri”. Hal tersebut dapat dilihat dalam bagan, sebagai berikut:

Gambar 2.2
Bagan Proses Pendekatan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*



Pendapat lain seperti Nelson dan Jones dalam Komalasari (2011:211) yang juga mengatakan terdapat G yang ditambahkan diawal untuk memberikan konteks pada kepribadian individu. G sendiri diartikan sebagai *Goal* atau tujuan, tujuan yang funda mental individu.

2.4.4 Tujuan Konseling

Tujuan pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan klien yang irasional menjadi rasional, sehingga klien tersebut dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal (Willis, 2004:76).

Tujuan utama pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* menurut Ellis dalam Corey (2007:245), yaitu “meminimalkan pandangan yang mengalahkan diri dari klien dan membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik”. Dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan diatas dapat dipahami bahwa tujuan utama konseling pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah untuk

menyadari bahwa mereka dapat membentuk pola pikir dan menjalani hidup lebih rasional dan lebih produktif.

Pada dasarnya, pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan proses terapeutik terdiri atas penyembuhan irasionalitas dengan rasionalitas. Karena individu pada dasarnya adalah makhluk rasional dan karena sumber ketidakbahagiaannya adalah irasionalitas, maka individu bisa mencapai kebahagiaan dengan belajar berpikir rasional. Proses terapi, karenanya sebagian besar adalah proses belajar-mengajar (Corey,2007:245).

Menurut Latipun (2008:123), untuk mencapai tujuan konseling tersebut, maka perlu pemahaman klien tentang system keyakinan atau cara berpikirnya sendiri. Ada tiga tingkatan *insight* yang perlu dicapai dalam pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Tjerapy* , yaitu:

2.4.6.1 Pemahaman (*insight*) dicapai ketika klien memahami tentang perilaku penolakan diri yang dihubungkan pada penyebab sebelumnya yang sebagian besar sesuai dengan keyakinannya tentang peristiwa-peristiwa yang diterima (*antecedent event*) yang lalu dan saat ini.

2.4.6.2 Pemahaman terjadi ketika konselor membantu klien untuk memahami bahwa apa yang mengganggu klien pada saat ini adalah karena berkeyakinan yang irasional terus dipelajari dan yang diperoleh sebelumnya.

2.4.6.3 Pemahaman dicapai pada saat konselor membantu klien untuk mencapai pemahaman ketiga, yaitu tidak ada jalan lain untuk keluar dari hambatan emosional kecuali dengan mendeteksi dan “melawan” keyakinan yang irasional.

Dari beberapa pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*, yaitu menghapus pandangan hidup klien yang mengalahkan diri dan membantu klien dalam memperoleh pandangan hidup yang lebih toleran dan rasional, sehingga klien dapat menerima dirinya dan orang lain tanpa syarat.

2.4.5 Fungsi dan Peran Konselor

Konselor memiliki peranan yang sangat penting dalam membantu terselesainya masalah, gangguan, dan hambatan yang dialami oleh konseli. Dalam melaksanakan *Rational Emotive Behavior Therapy* konselor diharapkan memiliki kemampuan berbahasa yang baik karena dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* di dominasi oleh teknik-teknik pengolahan bahasa verbal. Tidak hanya itu konselor juga harus memiliki ketrampilan untuk membangun hubungan yang baik dengan konseli. Ketrampilan yang diharapkan dimiliki oleh konselor berupa empati, menghargai, ketulusan, kekongkritan, dan konfrontasi. Dalam menerapkan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam proses konseling, konselor perlu memahami fungsi dari pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Fungsi utama pendekatan konseling *Rational Emotive*

Behavior Therapy, yaitu: membantu klien untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis (irasional) dan untuk belajar gagasan-gagasan yang logis sebagai penggantinya (Corey, 2007:245-246). *Rational Emotive Behavior Therapy* berfungsi untuk mengajarkan bahwa keyakinan / belief irasional mengarahkan pada gangguan perilaku dan emosi. Dan diharapkan klien mendapatkan *insight* sehingga perubahan perilaku akan terjadi.

Menurut Corey (2007:246-247), untuk mencapai fungsi-fungsi di atas, konselor memiliki tugas-tugas yang spesifik, yaitu:

- a. Langkah pertama adalah menunjukkan kepada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya, menunjukkan bagaimana klien mengembangkan nilai-nilai dan sikap-sikapnya dan menunjukkan secara kognitif bahwa klien telah memasukkan banyak “keharusan”, “sebaiknya”, dan “semestinya”.
- b. Langkah kedua adalah membawa klien ke seberang tahap kesadaran dengan menunjukkan bahwa dia sekarang mempertahankan gangguan-gangguan emosional untuk tetap aktif dengan terus menerus berpikir secara tidak logis dan dengan mengulang-ulang kalimat-kalimat yang mengalahkan diri dan yang mengekalkan pengaruh masa kanak-kanak.
- c. Langkah ketiga adalah menantang klien untuk mengembangkan filsafat-filsafat hidup yang rasional sehingga dia bisa menghindari kemungkinan menjadi korban keyakinan-keyakinan yang irasional.

Pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* sering meminimalkan hubungan yang intens antara konselor dan klien. Pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah suatu proses edukatif,

dan tugas utama konselor adalah mengajari klien cara-cara memahami dan mengubah diri.

Menurut Ellis dalam Corey (2007:247-248) memberikan gambaran tentang tugas konselor dalam pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*, yaitu:

- a. Mengajak klien untuk berpikir tentang beberapa gagasan dasar yang irasional yang telah memotivasi banyak gangguan tingkah laku.
- b. Menantang klien untuk menguji gagasan-gagasannya.
- c. Menunjukkan kepada klien ketidak logisan pemikirannya.
- d. Menggunakan suatu analisis logika untuk meminimalkan keyakinan-keyakinan irasional klien.
- e. Menunjukkan bahwa keyakinan-keyakinan itu tidak ada gunanya dan bagaimana keyakinan-keyakinan akan mengakibatkan gangguan-gangguan emosional dan tingkah laku di masa depan.
- f. Menggunakan absurditas dan humor untuk menghadapi irasionalitas pikiran klien.
- g. Menerangkan bagaimana gagasan-gagasan yang irasional bisa diganti dengan gagasan-gagasan yang rasional yang memiliki landasan empiris dan
- h. Mengajari klien bagaimana menerapkan pendekatan ilmiah pada cara berpikir sehingga klien bisa mengamati dan meminimalkan gagasan-gagasan yang irasional dan kesimpulan-kesimpulan yang tidak logis sekarang maupun pada masa yang akan datang, yang telah mengkalkikan cara-cara merasa dan berperilaku yang merusak diri.

2.4.6 Hubungan Konseling

Hubungan antara konselor dan klien dalam pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* sebagai berikut:

- a. Hubungan hendaknya dalam suasana informal.
- b. Sebaiknya konselor aktif, direktif tetapi juga obyektif.

- c. Konselor sebagai model untuk klien.
- d. Hubungan yang penuh dengan toleransi dan unconditional positif regard harus diciptakan konselor untuk menghilangkan perasaan-perasaan bersalah klien.
- e. Konselor menerima diri klien hendaknya sebagai seorang manusia yang berharkat dan bernilai.

Pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* mempunyai karakteristik dalam *helping relationship*, adalah sebagai berikut:

- a. *Aktif Direktif*: dalam hubungan konseling (terapeutik) konselor lebih (konselor) lebih aktif dalam membantu mengarahkan klien memecahkan masalahnya.
- b. *Kognitif Rational*: Hubungan yang dibentuk harus berfokus pada aspek kognitif klien dan berisikan pemecahan masalah yang rasional.
- c. *Emotive Eksperiensial*: Hubungan yang dibentuk juga harus melihat aspek Emotive klien.
- d. *Behavioristik*: Hubungan yang dibentuk harus mendorong terjadinya perubahan tingkah laku klien.
- e. *Kondisional*: Hubungan dalam *Rational Emotive Behavior* dilakukan dengan membuat kondisi-kondisi tertentu terhadap klien.

2.4.7 Tahap Konseling

Pendekatan *rational emotive behavior therapy (REBT)* membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku

yang irasional. Dalam proses ini konseli diajarkan untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah laku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh konseli itu sendiri. Untuk mengatasi hal tersebut, konseli membutuhkan konselor untuk membantu mengatasi permasalahannya. Menurut Komalasari (2011:219) tahapan konseling REBT adalah tahap assesment, goal setting, proses dispute dan implementasi teknik, evaluate progress, dan termination. Penjabaran tahap tersebut adalah sebagai berikut :

2.4.7.1 Tahap Assesment

Tahap Assesment adalah tahap pertama dalam proses konseling dimana konselor dan konseli mengawali dengan membina hubungan baik, kemudian konselor mengidentifikasi masalah konseli dengan menggunakan rumus ABC.

2.4.7.2 Tahap Goal Setting

Konseli dan konselor bersama-sama menetapkan tujuan yang ingin di capai dalam proses konseling yang dilakukan.

2.4.7.3 Proses dispute dan implementasi teknik

Mengidentifikasi pemikiran rasional dan irasional dari konseli dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa menjadi irasional serta mengimplementasikan teknik yang ada pada pendekatan REBT.

2.4.7.3 Evaluate progress

Melihat hasil sementara proses konseling yang sudah dijalankan apakah ada perubahan dari perilaku konseli atau tidak.

2.4.7.5 Termination

Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri proses konseling serta mengevaluasi hasil dari proses konseling yang telah dilakukan.

2.5 Teknik Time Projection

Dalam pendekatan rational emotive behavior terdapat teknik yang menggunakan imajinasi klien untuk mengubah perasaan dan pola pikir yang ada pada klien, yang biasa disebut teknik imageri. Teknik ini disebut dengan teknik imageri karena melibatkan imajinasi dari konseli, artinya konseli diajak untuk membayangkan suatu hal tertentu. Teknik imageri ini merupakan bentuk praktek mental yang intens yang didesain untuk menciptakan pola pikir dan emosi yang baru. Klien membayangkan mereka sedang berpikir, merasakan, dan berperilaku tepat seperti yang akan mereka lakukan dalam imajinasi mereka dalam hal berpikir, merasakan dan berperilaku dalam kehidupan nyata (Maultsby dalam Corey, 2007:480). Dalam teknik imageri mereka juga bisa ditunjukkan bagaimana caranya membayangkan salah satu dari hal yang paling buruk yang bisa menimpa dirinya, bagaimana rasanya kalau tidak pada tempatnya menjadi marah terhadap satu situasi, bagaimana menghayati pola pikir secara intens, dan bagaimana mengubah pengalaman menjadi bentuk pola pikir yang rasional dan baru. Ellis yang merupakan tokoh dari pendekatan rational emotive

behavior therapy berpendapat bahwa apabila kita terus mempraktekkan teknik imajiner beberapa kali dalam seminggu, kita akan merasakan suatu titik dimana kita akan menemukan suatu bentuk perasaan, pola pikir, dan tingkah laku baru. Salah satu jenis atau bentuk dari teknik imageri adalah teknik Time Projectin.

Menurut pendapat dari Komalasari dkk (2011:223) teknik time projection adalah teknik yang meminta konseli untuk memvisualisasiakan kejadian yang tidak menyenangkan ketika kejadian itu terjadi, setelah itu membayangkan seminggu kemudian, sebulan kemudian, enam bulan kemudian, setahun kemudian, dan seterusnya. Konseli dapat melihat bahwa hidup berjalan terus dan membutuhkan penyesuaian baik dari perilaku konseli maupun pola berfikir yang ada pada konseli. Dalam proyeksi konseli ditunjukkan aspek-aspek tertentu antara diri dengan lingkungan. Aspek tersebut dapat berupa pengalaman negatif serta kejadian yang menyakitkan yang dialami individu baik yang sudah terjadi maupun yang belum terjadi.

2.6 Penggunaan Teknik Time Projection

Teknik *Time Projection* digunakan pada saat proses konseling dengan pendekatan rational emotive behavior therapy. Konselor menggunakan teknik *Time Projection* pada tahap pengaplikasian teknik setelah melakukan asesment dan mempersiapkan konseli untuk menjalani therapy. Dalam teknik *Time Projection* klien akan menyangkal aspek negatif yang terjadi pada dirinya berupa akibat negatif yang akan timbul dari perilaku klient. Dalam hal ini perilaku klient adalah perilaku merokok.

Perilaku merokok tentu saja berdampak negatif bagi diri sendiri seperti gangguan kesehatan sehingga menimbulkan penyakit dan berujung pada kematian serta lingkungan meliputi penolakan dari para perokok pasif. Konselor meminta klient untuk berusaha memfualisasikan kejadian berupa akibat negatif dari perilaku merokok yang berdampak bagi diri klient dan lingkungan klient. Akibat negatif merokok tersebut akan difualisasikan berdasarkan waktu yang akan datang, baik seminggu, sebulan, enam bulan, setahun, sampai dengan berujung pada akibat paling buruk berupa kematian dan penolakan dari lingkungan. Klient akan diajak untuk berfikir tentang perilaku merokoknya dengan proyeksi waktu, sehingga klient berfikir bahwa perilakunya mengancam kehidupannya dimasa depan sehingga klient akan berusaha mengurangi dan bahkan menghentikan perilaku merokonya.

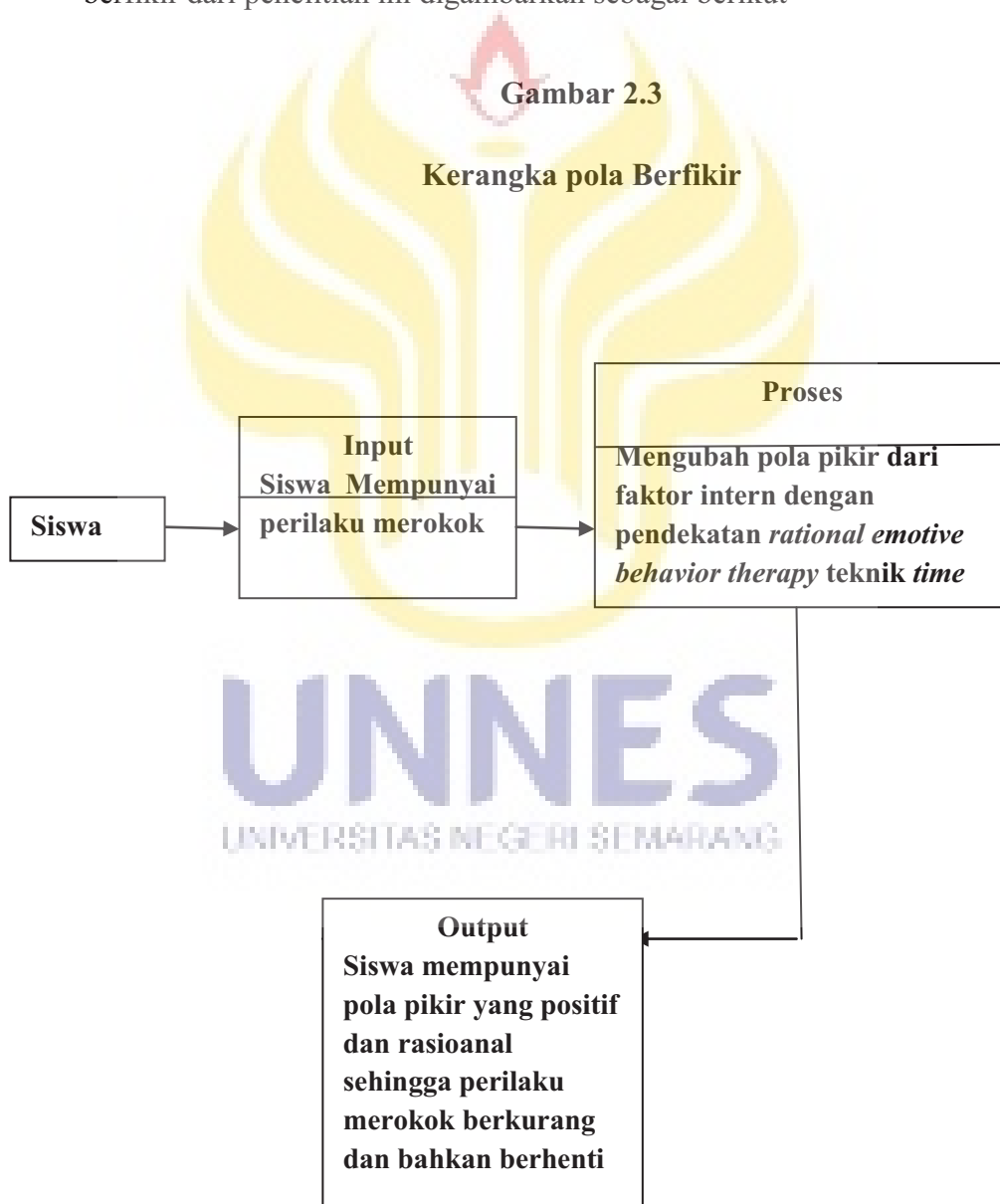
Konselor juga dapat membantu klient memfualiskan aspek-aspek dengan memberikan media. Media yang dapat diberikan oleh konselor dapat berupa gambar-gambar yang dapat mewakili aspek yang ada dalam konseli. Dalam perilaku merokok yang dialami oleh klient, konselor dapat memberikan gambar-gambar berupa penyakit yang diakibatkan oleh perilaku merokok. Gambar tersebut dapat berupa organ yang rusak akibat penyakit dari perilaku merokok seperti kanker paru-paru, kanker tenggorokan, bibir pecah, gigi menguning, rusaknya pita suara, dan gangguan yang lain. Dengan media tersebut diharapkan siswa lebih mudah memfualisasikan dampak negatif dari perilaku merokok menurut rentang waktu.

2.7 Kerangka Berfikir

Perilaku merokok adalah suatu kegiatan atau aktivitas membakar rokok dan kemudian menghisapnya dan menghembuskannya keluar dan dapat menimbulkan asap yang dapat dihirup oleh orang disekitarnya serta asap tersebut mengandung beberapa zat kimia yang berbahaya seperti, nikotin, tar, dan karbon dioksida yang akan membahayakan bagi orang yang menghirupnya karna akan menimbulkan penyakit seperti kanker paru-paru, impotensi, sesak nafas, gangguan kehamilan, kanker tenggorokan dan beberapa penyalit lainnya, bahkan akan menimbulkan kematian bagi para perokok pasif maupun pasif. Perilaku merokok dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah orang tua yang mempunyai perilaku merokok dan membiarkannya merokok, lingkungan termasuk teman sebaya, dan faktor dari dalam diri individu itu sendiri. Diantara ketiga faktor yang ada, faktor dari dalam individu adalah yang paling berpengaruh terhadap perilaku merokok. Faktor dari dalam tersebut adalah pola pikir yang negatif dan irasional yang dimiliki individu. Pemikiran tersebut akan diubah melalui pendekatan *rational emotive behavior therapy* teknik *time projection*.

Pendekatan *rational emotive behavior therapy* teknik *time projection* berorientasi pada perubahan pola pikir individu yang irasional menjadi rasional dengan konsekuensi tindakan atau perilaku individu tersebut akan berubah juga. Apabila pola pikir individu berubah dan lebih matang tentu saja akan dapat menghalangi faktor faktor yang akan membuat perilaku merokok individu akan timbul kembali, karena individu memiliki

keyakinan bahwa perilaku merokok adalah perilaku yang negatif dan dapat merusak kesehatan bahkan kematian dan harus dihindari. Perilaku merokok individu diharapkan akan berkurang dan bahkan berhenti sehingga proses belajar individu akan berjalan secara efektif karena dimbangi dengan perkembangan pola fikir serta fisik yang sehat. Secara garis besar kerangka berfikir dari penelitian ini digambarkan sebagai berikut



2.8 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan Kajian teori tersebut, maka dapat diajukan hipotesis yaitu ” pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan teknik *Time Projection* dapat mengurangi perilakumerokok siswa kelas IX C Di SMP N 2 Jaken”.



BAB 5

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab 4 maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling pendekatan *rational emotive behavior therapy* dengan teknik *time projection* terbukti efektif untuk membantu mengurangi intensitas perilaku merokok 2 siswa yaitu HNM dan FR.

5.1.1 Dari hasil perhitungan analisis deskriptif dalam penelitian ini menunjukkan bahwa presentase pada 2 siswa sebelum diberikan *treatment* HNM sebanyak 69,5% dan FR sebanyak 68% keduanya dalam kriteria tinggi. *Treatment* dilakukan kepada setiap siswa sebanyak 5 kali pertemuan konseling dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dengan teknik *time projection*.

5.1.2 Setelah mendapatkan *treatment* presentase tersebut mengalami penurunan pada HNM sebesar 14% menjadi 55,5% sehingga masuk dalam kategori rendah dan pada FR sebesar 13% menjadi 55% sehingga termasuk dalam kategori rendah

5.1.3 Konseling pendekatan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dengan teknik *time projection* dianggap efektif menurunkan perilaku meokok 2 siswa dari kategori tinggi ke kategori rendah

5.2 Saran

Saran yang diberikan berdasarkan pada hasil penelitian yang dilaksanakan pada siswa yaitu HNM dan FR adalah bagi guru bimbingan dan konseling terus memantau kedua siswa yang telah menjadi subjek penelitian dalam perilaku merokoknya. Meskipun perilaku merokok ke 2 siswa telah menurun siswa tetap masih mempunyai perilaku merokok dalam intensitas yang rendah dan masih berinteraksi dengan teman-teman siswa yang mempunyai perilaku merokok dalam kategori tinggi.



Daftar Pustaka

- Aditama, Tjandra. 1992. *Rokok dan kesehatan*. Jakarta: Universitas Indonesia
- Alwisol. 2005. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta..
- Azwar, Saifudin. 2002. *Sikap Manusia Teori Dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka belajar
- Becker, Jordi. 2008. *Tips Cerdas Agar Anak Berhenti Merokok*. Jakarta: prestasi pustakarya
- Corey, Gerald. 2007. *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT. Rafika aditama
- Fikriyah, Samrotul & Yoyok, Febrijanto. 2012. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Laki-Laki Di Asrama Putra*. *Jurnal Stikes*. Volume 5, No. 1, puslit2.petra.ac.id/ejournal/index.php/stikes/article/download/.../18286, (diunduh 8 juli 2014)
- Fitriana, Yeni. 2010. *Upaya menghentikan kebiasaan merokok melalui konseling behavior dengan teknik pengelolaan diri (studi kasus pada siswa kelas XI di SMA teuku umar semarang tahun 2009/2010)*. Skripsi jurusan bimbingan dan konseling fip unnes. Semarang: tidak diterbitkan.

<http://id.wikipedia.org/wiki/Rokok> (diunduh tanggal 16 november)

<http://www.phylopop.com/2012/05/data-terkini-tentang-merokok-di.html>

Husaini, Aiman. 2007. *Tobat Merokok*. Jakarta: pustaka iman

Kemenkes. 2012. *Perilaku Merokok di Kalangan Anak Memprihatinkan*.

<http://news.okezone.com/read/2012/05/09/542/626791/perilaku-merokok-di-kalangan-anak-memprihatinkan>, 3 juli 2014

Komalasari, gantina. 2011. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta:PT. Indeks

Komasari, Dian dan Avin, Vadilla helmi. 2000. *Faktor-Faktor Penyebab Perilaku*

Merokok Pada Remaja. Jurnal Psikologi. No.1,

<http://jurnal.psikologi.ugm.ac.id/index.php/fpsi/article/view/108> ,

(diunduh 8 juli 2014)

Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang: UPT Penerbit Universitas Negeri

Malang.

Mappiare A.T, Andi.2006. *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*. Jakarta: PT Raja

Grafindo Persada.

Mufidah, Umri. 2012. *Efektifitas Pemberian Reward Melalui Metode Token*

Ekonomy Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Anak Usia Dini. Journal

Unnes. Volume 1, No. 1, <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/belia>,

(diunduh 5 juli 2014)

Mugiarso, Heru. 2010. *Bimbingan dan Konseling*. Semarang: Unnes Press

- Prayitno & Erman Amti. 1999. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Puspitasari, Dian. *Kebiasaan merokok remaja putri (studi kasus pada mahasiswi perokok usia 21 tahun universitas negeri semarang)*. Skripsi jurusan psikologi fip unnes. Semarang: tidak diterbitkan.
- Redaksi plus. 2007. *Stop merokok*. Depok: Penebar swadaya
- rif'an, A.R. 2010. *merokok haram*. Jakarta: republika
- Rivai, veitthzal & Deddy, Mulyadi. 2011. *Kepimimpinan dan perilaku organisasi*. Jakarta: PT raja grafindo persada
- Saktiyono. 2006. *IPA Biologi SMP dan MTS jilid 2*. Jakarta: Esis
- Sari, Ari Tris Ochtia dan Neila Ramdhani, Mira Eliza. 2003. *Empati Dan Perilaku Merokok Di Tempat Umum*. Jurnal Psikologi. No 2.
<http://jurnal.psikologi.ugm.ac.id>, (Diunduh 8 Juli 2014)
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D)*. Bandung: Alfabeta
- Sutoyo, Anwar. 2009. *Pemahaman Individu*. Semarang: CV Widya Karya
- Triswanto, Sugeng. D. 2007. *Stop Merokok*. Yogyakarta: Progresif Books
- Unoviana, Kartika. 2014. *Mayoritas Remaja SMP Sudah Mencoba Rokok*.
<http://health.kompas.com/read/2014/04/07/1832591/Mayoritas.Remaja.SMP.Sudah.Mencoba.Rokok>, 3 juli 2014

Walgito, Bimo. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi

Willis, Sofyan S. 2004. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.

Wursanto. 2005. *Dasar-Dasar Ilmu Organisasi*. Yogyakarta: Andi

