

## **EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK BEHAVIORAL UNTUK MEREDUKSI PERILAKU MEROKOK SISWA DI MAN 2 GROBOGAN**

Wiwit Cahyatil Chasanah<sup>1</sup>, Siti Fitriana<sup>2</sup>, Venty<sup>3</sup>  
Email: [wiwit.cahya31@gmail.com](mailto:wiwit.cahya31@gmail.com), [sitifitriana@upgris.ac.id](mailto:sitifitriana@upgris.ac.id), [venty@upgris.ac.id](mailto:venty@upgris.ac.id)

Universitas PGRI Semarang

### **Abstrak**

Maraknya perilaku merokok yang menjadi salah satu masalah kesehatan yang masih menjadi tantangan di Indonesia. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2022, prevalensi merokok pada penduduk usia 13-14 tahun ke atas di Indonesia mencapai 34,8%. Penelitian ini berlokasi di MAN 2 Grobogan dengan indikasi perilaku merokok pada siswa di sekolah. Konseling kelompok menjadi salah satu solusi dalam mengatasi kebiasaan perilaku merokok, dan bimbingan kelompok yang ingin diujikan adalah dengan teknik behavioral dengan perlakuan konseling secara kelompok yang berfokus untuk mengetahui perilaku siswa.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre experimental design* dengan desain penelitian *One Group Pre-test Post-test*. Sampel dalam penelitian berjumlah 10 siswa dengan teknik sampel jenuh.

Hasil penelitian dapat dilihat dari hasil yang diperoleh dari perbandingan hasil skor *pretest* dan *posttest*. Hasil yang diperoleh setelah diberikan perlakuan menunjukkan selisih sebesar 31,3. Uji analisis dalam uji hipotesis menggunakan uji paired sample test dan diperoleh hasil signifikansi (2-tailed) untuk *Post-test* adalah 0,000. Berdasarkan pengambilan keputusan uji Paired sample test, nilai  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$ : ditolak dan  $H_a$ : diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik behavioral efektif untuk menurunkan Perilaku Merokok siswa di MAN 2 Grobogan.

**Kata kunci:** Konseling Kelompok, Teknik Behavioral, Perilaku Merokok

### **Abstract**

*The prevalence of smoking behavior is one of the health problems that is still a challenge in Indonesia. Based on data from the 2022 Basic Health Research (Riskesdas), the prevalence of smoking in the population aged 13-14 years and over in Indonesia reached 34.8%. This study was located at MAN 2 Grobogan with indications of smoking behavior in students at school. Group counseling is one solution to overcome smoking habits, and the group guidance to be tested is with behavioral techniques with group counseling treatment that focuses on finding out student behavior.*

*This type of research is quantitative. The research method used in this study is pre-experimental design with a One Group Pre-test Post-test research design. The sample in the study was 10 students with a saturated sample technique.*

*The results of the study can be seen from the results obtained from the comparison of the pretest and posttest scores. The results obtained after being given treatment showed a difference of 31.3. The analysis test in the hypothesis test used a paired*

*sample test and the significance results (2-tailed) for the Post-test were 0.000. Based on the decision making of the Paired sample test, the value of 0.000 <0.05 then H<sub>0</sub>: rejected and H<sub>a</sub>: accepted. So it can be concluded that group counseling with behavioral techniques is effective in reducing the Smoking Behavior of students at MAN 2 Grobogan.*

**Keywords:** *Group Counseling, Behavioral Techniques, Smoking Behavior*

## PENDAHULUAN

Pada era modernisasi (gaya hidup modern) saat ini berdampak positif bagi kehidupan, seperti diperolehnya kemudahan-kemudahan dalam berbagai bidang, namun ternyata telah melahirkan dampak-dampak yang kurang menguntungkan, yaitu dengan munculnya berbagai masalah yang semakin kompleks, baik yang bersifat personal maupun sosial (Syamsu Yusuf, 2012). Di era globalisasi sekarang dimana hampir semua warung/toko menjual rokok dengan tidak memandang umur seseorang dan kurangnya pengawasan orang tua terhadap anaknya, perilaku ini makin sulit dikendalikan.

Merokok merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih menjadi tantangan di Indonesia. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2022, prevalensi merokok pada penduduk usia 13-14 tahun ke atas di Indonesia mencapai 34,8%. Angka ini menunjukkan bahwa masih banyak orang, termasuk remaja, yang merokok. Merokok pada remaja memiliki dampak negatif yang signifikan, baik bagi kesehatan fisik maupun mental. Merokok dapat menyebabkan berbagai penyakit, seperti kanker, penyakit jantung, dan penyakit paru-paru. Selain itu, merokok juga dapat mengganggu perkembangan otak dan perilaku remaja (Mirnawati, 2018).

Seseorang dapat dikatakan kecanduan merokok apabila memenuhi indikator-indikator dalam aspek kecanduan merokok sebagai berikut: Umur mulai merokok, hasil riset lembaga-lembaga yang menanggulangi masalah merokok, yang melaporkan bahwa anak-anak di Indonesia sudah ada yang mulai merokok pada usia 7 tahun. Jumlah batang rokok, menurut jumlah rokok yang dihisap (Bustan M.N, 2007) kategori perokok terbagi menjadi 3 yaitu: (1) Perokok ringan apabila merokok kurang dari 1-4 batang per hari; (2) Perokok sedang apabila merokok 5-14 batang per hari; dan (3) Perokok berat apabila merokok lebih dari 15 batang per hari. Uang untuk merokok, indikator ini diukur berdasarkan sumber uang rokok dan jumlah uang rokok yang dihabiskan dalam sehari. Waktu merokok, indikator ini diukur berdasarkan waktu ketika mulai menghisap rokok per hari yaitu sebagai berikut: (1) 5 menit setelah bangun pagi; (2) 6-30 menit setelah bangun pagi; (3) 30-60 menit setelah bangun pagi; dan (3) 60 menit setelah bangun pagi. Alasan mulai merokok, dapat dilihat berdasarkan beberapa faktor diantaranya pengaruh orang tua, pengaruh teman, pengaruh kepribadian dan pengaruh iklan. Tempat merokok, berdasarkan indikator dapat dilihat berdasarkan tempat-tempat di mana seseorang mengisap rokok, maka dapat di golongkan atas 2 tempat yaitu: di tempat umum dan di tempat khusus (Aula L Elisabet, 2010).

Berdasarkan hasil pra riset, permasalahan merokok juga menjadi masalah di MAN 2 Grobogan. Hasil wawancara bersama guru Bimbingan Konseling (BK) MAN 2 Grobogan dalam wawancara pra riset dengan peneliti, bahwa dalam satu tahun terakhir terdapat 1-10 lebih kasus peserta didik yang ketahuan merokok di sekolah, kedua kasus tersebut berasal dari peserta didik yang duduk di kelas 10. Karena

kebiasaan merokok ini masih berlanjut hingga saat ini, maka potensi kesembilan peserta didik tersebut mengalami kecanduan merokok dan menjadi perokok sedang hingga berat menjadi lebih besar. Sehingga pada posisi ini diperlukan upaya terutama dari pihak sekolah untuk dapat membantu kedelapan peserta didik di MAN 2 Grobogan agar dapat terhindar dari perilaku kecanduan merokok.

Bantuan yang dimaksud berupa konseling kelompok yang dilakukan oleh guru BK untuk membantu beberapa peserta didik mengatasi permasalahan yang sama yakni perilaku merokok. Konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada beberapa individu yang tergabung dalam suatu kelompok kecil dengan mempunyai permasalahan yang sama (disebut klien) dan membutuhkan bantuan yang bermuara pada terselesaikannya masalah yang sedang dihadapi oleh segenap anggota kelompok.

Melalui terjadinya konseling kelompok memungkinkan komunikasi antar pribadi dimana dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik dari sebelumnya. Konseling kelompok biasanya dilakukan untuk jangka waktu pendek atau menengah, namun juga bergantung kepada jenis permasalahan yang dihadapi. Masalah yang tidak terlalu kompleks biasanya membutuhkan waktu penanganan yang lebih cepat bila dibandingkan dengan masalah yang kompleks dan rumit. Latipun menyatakan bahwa durasi konseling yang terlalu lama yaitu di atas dua jam akan tidak kondusif karena anggota mengalami kelelahan dan memungkinkan terjadinya diskusi. Sehingga secara umum konseling kelompok bersifat jangka pendek, dengan waktu pertemuan berkisar antara 8-20 pertemuan, dan frekuensi pertemuan 1-3 kali dalam seminggu dengan durasi antara 60-90 menit/sesi (Latipun, 2015).

Dengan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan Behavioral diharapkan peserta didik dapat saling bertukar pikiran serta mereduksi serta menghilangkan perilaku merokok peserta didik. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian Efektivitas Konseling Kelompok Behavioral Untuk Mereduksi Perilaku Merokok Siswa di MAN 2 Grobogan.

## **TINJAUAN TEORI**

### **Konseling Kelompok Behavioral**

Konseling kelompok adalah upaya bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah secara kelompok atau bersama-sama dari seorang konselor kepada klien (Namora Lumongga, 2017). Meningkatkan penerimaan diri, kemandirian, dan rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain merupakan manfaat konseling kelompok, yang juga dapat membantu konselor dalam menyelesaikan konflik, menemukan solusi kreatif atas masalah, dan membuat keputusan terbaik di dalamnya (Yunita, 2020).

Konseling kelompok adalah bentuk layanan yang membantu memecahkan masalah pribadi dalam anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu terutama dari konselor untuk membahas secara bersama-sama pokok bahasan tertentu guna menunjang pemahaman dan kehidupan sehari-hari dan untuk perkembangan dirinya, baik sebagai individu maupun sebagai siswa untuk pertimbangan dalam mengambil keputusan atau tindakan (Nani Barirah dan Husna, 2020).

Behavior adalah tingkah laku manusia. Pandangan behavioral menitik beratkan pada proses belajar sebagai dasar tingkah laku baik dan buruk. Timbulnya kelainan tingkah laku disebabkan jika seseorang gagal menemukan cara penyesuaian diri yang cocok untuk dilakukan, akibat belajar dengan cara penyesuaian diri yang salah. Menurut Gerald Corey (2005) "Terapi tingkah laku adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar".

Behavioral counseling ini muncul sebagai reaksi terhadap corak konseling yang memandang hubungan antar pribadi yaitu konselor dan konseli, sebagai komponen dalam pelaksanaan bimbingan mutlak diperlukan untuk memberikan bantuan psikologis kepada seseorang. Perubahan perilaku itu diusahakan melalui suatu proses belajar atau belajar kembali yang berlangsung selama proses konseling. Proses konseling dipandang sebagai proses pendidikan, yang terpusat pada usaha membantu dan kesediaan dibantu untuk belajar perilaku baru dan dengan demikian akan mengatasi berbagai macam permasalahan.

Menurut Hartono (2012) menyatakan bahwa "pendekatan behavioristik mencoba untuk mengubah tingkah laku manusia secara langsung." Hal ini ditujukan dengan cara-cara yang digunakan, seperti mengajarkan perilaku baru pada manusia, maka kesulitan yang dihadapi akan dapat dihilangkan. Dengan demikian, modifikasi perilaku yang menyimpang atau yang tidak diinginkan dapat dihilangkan secara permanen dengan cara mengajarkan perilaku baru yang diinginkan." Pendekatan behavioristik adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran.

Dalam proses konselingnya, behavioristik berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi behavioristik menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan behavioristik adalah pemikiran individu.

## Perilaku Merokok

Perilaku merokok tidak bisa dikenal secara langsung dengan sendirinya, tetapi dari suatu proses yang nyata yang menimbulkan perilaku tersebut. Menurut Tomkins, perilaku merokok dapat dilihat dari beberapa tipe berdasarkan *Management of affect theory*, antara lain sebagai berikut:

- a. Tipe perokok yang dipengaruhi oleh perasaan positif. Dengan merokok, seseorang mengalami peningkatan rasa yang positif.
- b. Perilaku merokok yang dipengaruhi oleh perasaan negatif. Banya orang yang merokok demi mengurangi perasaan negatif, misalnya saat mereka marah, cemas, dan gelisah, rokok dianggap sebagai penyelamat. Mereka merokok bila perasaan tidak enak sedang dialami, sehingga mereka terhindar dari perasaan yang lebih tidak mengenakkan.
- c. Perilaku merokok yang adiktif. Hal ini dinamakan psychological addiction oleh Green. Orang-orang yang menunjukkan perilaku seperti itu akan menambah dosis rokok yang digunakan setiap saat setelah efek dari rokok yang dihisapnya berkurang.
- d. Perilaku merokok yang sudah menjadi kebiasaan. Seseorang merokok bukan demi mengendalikan perasaannya, tetapi karena benar-benar sudah menjadi kebiasaan rutin. Baginya, merokok merupakan suatu perilaku yang bersifat otomatis, sehingga sering kali dilakukan tanpa dipikirkan dan disadari. Ia menyalakan api rokoknya bila rokok yang terdahulu telah benar-benar habis (Alamsyah, A., & Nopianto, N, 2017)

Menurut Lavental dan Cleary, perilaku merokok dapat dilihat dari empat aspek perilaku merokok, yaitu fungsi merokok, tempat merokok, intensitas merokok dan waktu merokok.

- a. Fungsi merokok, individu yang menjadikan merokok sebagai penghibur bagi berbagai keperluan menunjukkan bahwa memiliki fungsi yang begitu penting bagi kehidupannya. Tomkins fungsi merokok ditunjukkan dengan perasaan yang dialami si perokok, seperti perasaan positif maupun perasaan negatif.
- b. Tempat merokok, individu yang melakukan aktivitas merokok di mana saja, bahkan di ruangan yang dilarang untuk merokok menunjukkan bahwa perilaku merokoknya sangat tinggi.
- c. Intensitas merokok, seseorang yang merokok dengan jumlah batang rokok yang banyak menunjukkan perilaku merokoknya sangat tinggi.
- d. Waktu merokok, seseorang yang merokok di segala waktu (pagi, siang, sore, malam) menunjukkan perilaku merokok yang tinggi. Seseorang yang merokok dipengaruhi oleh keadaan yang dialaminya pada saat itu, misalnya ketika sedang berkumpul dengan teman, cuaca dingin, setelah dimarahi orang tua, dll (Leventhal, H & Cleary, P D, 2013).

Ada tiga indikator yang biasanya muncul pada perokok:

- a. Aktivitas Fisik, merupakan perilaku yang ditampakkan individu saat merokok. Perilaku ini berupa keadaan individu berada pada kondisi memegang rokok, menghisap rokok, dan menghembuskan asap rokok.
- b. Aktivitas Psikologis, merupakan aktivitas yang muncul bersamaan dengan aktivitas fisik.
- c. Intensitas merokok, yaitu seberapa sering atau seberapa banyak rokok yang dihisap dalam sehari (Leventhal, H & Cleary, P D, 2013).

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Pada penelitian eksperimen dilakukan peneliti untuk mengetahui bagaimana pengaruh antara *treatment* konseling kelompok behavioral yang diberikan guna mengurangi perilaku merokok peserta didik. Penelitian eksperimen digunakan peneliti sesuai dengan tujuan dan permasalahan yaitu Efektivitas Konseling Kelompok Behavioral untuk Mereduksi Perilaku Merokok Siswa di MAN 2 Grobogan.

Penelitian ini menggunakan bentuk desain berupa *one group pre test and post test group*. Menurut Sugiyono (2019), desain *one group pre test and post test group* berarti bahwa desain ini menggunakan dua kali uji tes. Uji tes pertama dilakukan sebelum diberikannya perlakuan dan uji tes kedua dilakukan sesudah diberikannya perlakuan pada satu kelompok yang dijadikan sebagai uji coba. Penggunaan *one group pre test and post test group* pada penelitian ini dikarenakan peneliti dapat mengetahui keadaan sebelum dan sesudah diberikannya *treatment* konseling kelompok behavioral melewati hasil *pre test* dan *post test* dari peserta didik yang memiliki pemahaman rendah terkait perilaku Merokok

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 210 siswa dari kelas 10.1, 10.2, 10.3, 10.5, 10.6 dan 10.7. Tryout dilakukan dikelas 10.4 sejumlah 35 siswa. Kemudian Teknik sampling yaitu purposive sampling yaitu sampel bertujuan dengan memilih karakteristik siswa yang memiliki karakteristik perilaku merokok tinggi dengan menyebarkan skala kepada seluruh populasi dipilih 10 siswa sebagai sampel.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Observasi

Observasi digunakan untuk mengukur perubahan perilaku individu sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan sehingga dapat diperoleh data yang relevan dari hasil pemberian perlakuan.

2. Angket / Kuesinoer

Dalam penelitian ini skala yang digunakan adalah skala Likert, format yang digunakan dalam instrumen penelitian ini terdiri dari 4 pilihan jawaban dari pernyataan yang ada.

Tabel 3.1  
Penskoran Jawaban

No	Pilihan Jawaban	Favourable	Unfavourable
1.	Sangat Sesuai	4	1
2.	Sesuai	3	2
3.	Tidak Sesuai	2	3
4.	Sangat Tidak Sesuai	1	4

Rentang penilaian pada skala Perilaku Merokok dalam penelitian ini menggunakan skor 1-4 dengan banyaknya item 18 maka interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

- a) Skor tertinggi :  $4 \times 18 = 72$
- b) Skor terendah :  $1 \times 18 = 18$
- c) Rentang :  $72 - 18 = 54$

Rumus Interval yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

$$I = \frac{(18 \times 4) - (18 \times 1)}{3}$$

$$I = 18$$

Keterangan :

NT : Nilai Tertinggi

NR : Nilai Terendah

K : Kriteria

Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan skor Perilaku Merokok sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dengan menggunakan statistik uji  $t$  yaitu  $t$ -test. Menurut Arikunto, "perbedaan antara  $O_1$  dan  $O_2$  yaitu  $O_1 - O_2$ , diasumsikan merupakan efek dari treatment atau eksperimen" (Arikunto S, 2006).

Rumusnya sebagai berikut :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum xd^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan:

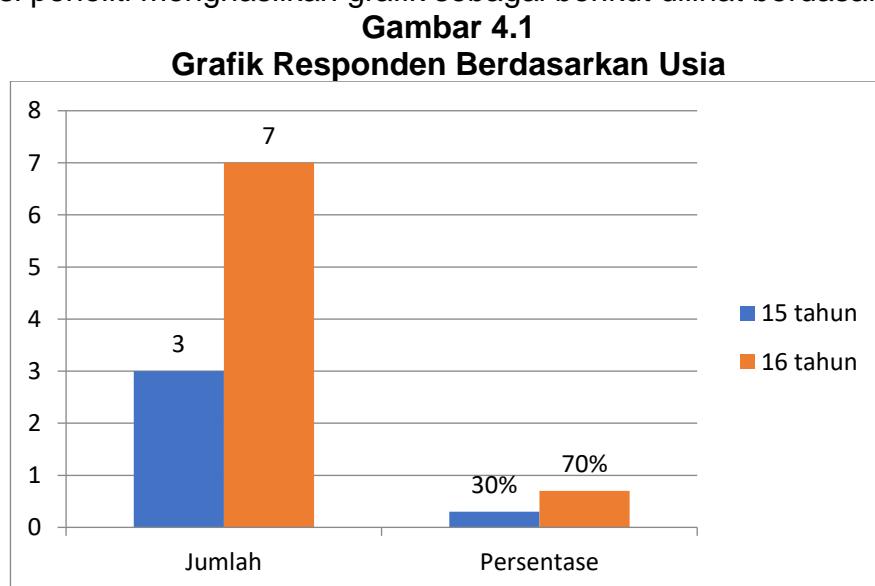
- Md : Mean dari deviasi ( $d$ ) antar *posttest* dan *pretest*  
Xd : Perbedaan deviasi dengan mean deviasi  
N : Banyak Subyek  
Df : atau db ( $N-1$ ) (Azwar S, 2012).

Penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif dan sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti maka data yang diperoleh akan dan diolah dengan program komputer SPSS.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Pengelompokan responden berdasarkan hasil angket/kuesioner yang diidentifikasi peneliti menghasilkan grafik sebagai berikut dilihat berdasarkan usia:



Sumber: Data Olahan Peneliti, 2025

Berdasarkan grafik 4.1 tersebut, dapat diketahui bahwasannya responden yang mengisi angket/kuesioner Perilaku Merokok memiliki usia 15 dan 16 tahun. responden yang memiliki usia 15 tahun berjumlah 3 siswa atau setara 30% dari keseluruhan sampel yang berjumlah 10 siswa. Sedangkan responden yang berusia 16 tahun berjumlah 7 siswa atau setara dengan 70% dari keseluruhan sampel yaitu 10 siswa kelas X.

Berdasarkan tabel hasil uji validitas, pada masing-masing pernyataan memiliki nilai yang memenuhi uji validitas yaitu semua item lebih besar dari 0,468 kecuali item nomor 9 tidak memenuhi uji validitas karena nilainya kurang dari 0,468 oleh karena item tersebut tidak akan diikutsertakan dalam uji selanjutnya. Dari tabel terlihat bahwasannya semua item dengan pernyataan valid berjumlah 17 item.

Uji reliabilitas ini dilaksanakan untuk mengetahui apakah angket/kuesioner bersifat reliabel. Pengujian reliabilitas didasarkan syarat sebagai berikut:

- Jika nilai  $\Alpha_{Cronbach} > 0,60$  maka dinyatakan reliabel.
- Jika nilai  $\Alpha_{Cronbach} < 0,60$  maka dinyatakan tidak reliabel.

Berikut hasil uji reliabilitas:

**Tabel 4.2**  
**Hasil Uji Reliabilitas**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,963	18

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2025

Berdasarkan tabel uji reliabilitas tersebut, dapat diketahui bahwa nilai Cronbach's Alpha adalah 0,963 yang mana nilai tersebut lebih besar dari 0,60. Dapat disimpulkan bahwasannya data tersebut reliabel dan layak digunakan untuk penelitian.

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, syarat uji normalitas adalah sebagai berikut:

- Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  data berdistribusi normal.
- Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  data tidak berdistribusi normal.

Berikut hasil uji normalitas data pretest dan posttest siswa:

**Tabel 4.3**  
**Hasil Uji Normalitas**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		10
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	1,48781771
Most Extreme Differences	Absolute	,229
	Positive	,229
	Negative	-,145
Test Statistic		,229
Asymp. Sig. (2-tailed)		,145 <sup>c</sup>

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2025

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas dapat diambil kesimpulan bahwasannya nilai signifikansi total dari pretest dan posttest adalah  $0,145 > 0,05$  yang artinya data berdistribusi normal.

Uji homogenitas pada penelitian ini digunakan sebagai acuan untuk uji statistik selanjutnya, syarat uji homogenitas adalah sebagai berikut:

- Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  varians dari dua data adalah homogen.
- Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  varians dari dua data adalah tidak homogen.

Berikut hasil uji homogenitas data pretest dan posttest siswa:

**Tabel 4.4**  
**Hasil Uji Homogenitas**

Test of Homogeneity of Variances				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai Based on Mean	12,418	1	18	,200

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2025

Berdasarkan tabel hasil uji homogenitas tersebut nilai signifikansi dari hasil pretest dan posttest adalah sebesar  $0,200 > 0,05$  yang dapat disimpulkan bahwa varians data hasil pretest dan posttest adalah homogen secara signifikan.

Hasil penelitian ini menunjukkan perubahan signifikan dalam kebiasaan merokok siswa kelas X di MAN 2 Grobogan setelah mengikuti konseling kelompok dengan pendekatan behavioral. Pada tahap pretest, siswa menunjukkan kebiasaan merokok

yang tergolong tinggi, dengan rata-rata nilai 65,3, dan seluruh siswa berada dalam rentang nilai 55-72. Ini mengindikasikan bahwa kebiasaan merokok mereka cukup kuat sebelum diberi perlakuan. Namun, setelah mengikuti serangkaian sesi konseling yang berlangsung selama sepuluh pertemuan, hasil posttest menunjukkan penurunan yang signifikan. Nilai rata-rata posttest turun menjadi 34,0, dengan sebagian besar siswa (7 dari 10) masuk dalam kategori nilai rendah (21-38), dan hanya 3 siswa yang tetap berada dalam kategori sedang (39-54). Penurunan ini menggambarkan efektivitas pendekatan behavioral dalam mengurangi kebiasaan merokok di kalangan siswa.

Proses konseling dimulai dengan pengenalan tentang tujuan konseling kelompok dan pentingnya mengubah perilaku merokok. Pada pertemuan pertama, siswa diberikan pemahaman mendalam mengenai dampak merokok dan instrumen yang digunakan untuk menilai kebiasaan merokok mereka. Selama pertemuan kedua, siswa diajak untuk berbagi alasan mengapa mereka merokok dan menetapkan tujuan pribadi untuk berhenti. Pada pertemuan ketiga, siswa belajar mengatur jadwal self-management untuk mengurangi jumlah rokok yang mereka konsumsi, dengan melibatkan orang di rumah untuk mendukung mereka. Pertemuan keempat hingga keenam difokuskan pada pengembangan keterampilan asertif, pemahaman tentang bahaya rokok elektrik dan konvensional, serta diskusi mengenai perbandingan antara rokok dan narkoba. Pada pertemuan ketujuh hingga kesembilan, siswa melakukan evaluasi berkala mengenai kemajuan mereka dalam mengikuti jadwal pengurangan rokok, serta mengidentifikasi dan mengatasi hambatan yang mereka hadapi melalui diskusi kelompok.

Di pertemuan terakhir, posttest dilakukan untuk mengukur sejauh mana perubahan perilaku siswa terkait kebiasaan merokok, dengan siswa berkomitmen untuk tidak kembali merokok. Proses konseling ini menunjukkan bahwa melalui pendekatan yang sistematis dan melibatkan berbagai kegiatan yang mendalam, siswa berhasil mengurangi kebiasaan merokok mereka secara signifikan, yang tercermin dari penurunan nilai posttest mereka.

## Pembahasan

### 1. Perbedaan Nilai Rata-Rata Hasil Pretest dan Posttest Perilaku Merokok Siswa di MAN 2 Grobogan

Hasil dari penyebaran angket/kuesioner Perilaku Merokok Siswamenunjukkan bahwa hasil sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) *treatment* berbeda. Nilai rata-rata perilaku merokok siswa sebelum dan setelah *treatment* tercantum di bawah ini.

**Tabel 4.8**  
**Perbedaan Nilai Rata-Rata Pretest dan Posttest**

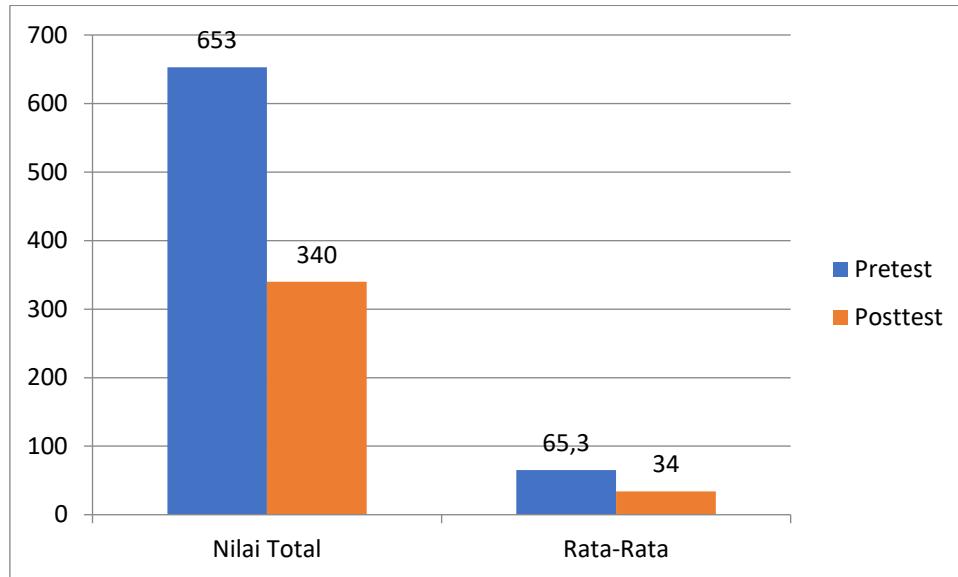
Responden	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
1	68	Tinggi	40	Sedang
2	69	Tinggi	34	Rendah
3	65	Tinggi	28	Rendah
4	66	Tinggi	37	Rendah
5	64	Tinggi	31	Rendah
6	63	Tinggi	25	Rendah
7	64	Tinggi	27	Rendah
8	65	Tinggi	36	Rendah

9	63	Tinggi	40	Sedang
10	66	Tinggi	42	Sedang
Total	653		340	
Rata-Rata	65,3		34,0	

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2025

Gambar 4.5

Grafik Perbedaan Nilai Rata-Rata Pretest dan Posttest



Sumber: Data Olahan Peneliti, 2025

Berdasarkan data di atas, perilaku merokok siswa sebelum dilakukan *treatment* tergolong tinggi dengan nilai rata-rata 65,3. Peneliti berupaya membantu siswa tersebut untuk berhenti merokok dengan memberikan layanan konseling kelompok behavioral setelah melihat hasil rata-rata perilaku merokok mereka yang tinggi. Kegiatan konseling ini tampak memberikan dampak setelah empat kali pertemuan, terlihat dari hasil *posttest* yang menunjukkan nilai rata-rata 34,0. Hal ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* perilaku merokok siswa MAN 2 Grobogan terdapat perbedaan yang signifikan dari yang menunjukkan kategori tinggi menjadi kategori rendah yang artinya konseling kelompok behavioral efektif dalam membantu siswa untuk berhenti merokok.

## 2. Selisih Rata-Rata Hasil Pretest dan Posttest Perilaku Merokok Siswa di MAN 2 Grobogan

Setelah dilaksanakan penelitian serta kajian data, diperoleh nilai selisih hasil dari nilai *pretest* dan *posttest* Perilaku Merokok Siswa di MAN 2 Grobogan sebagai berikut:

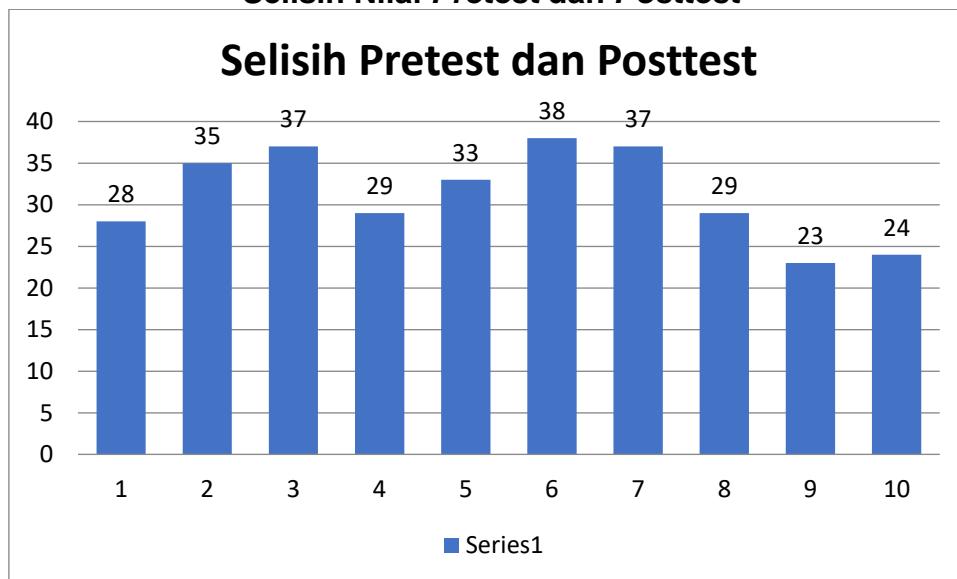
Tabel 4.9  
Selisih Nilai Pretest dan Posttest

Responde n	Pretest	Posttest	Selisih
1	68	40	28
2	69	34	35
3	65	28	37
4	66	37	29
5	64	31	33
6	63	25	38

7	64	27	37
8	65	36	29
9	63	40	23
10	66	42	24
Total	653	340	313
Rata-Rata	65,2	34,0	31,3

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2025

**Gambar 4.6**  
**Selisih Nilai Pretest dan Posttest**



Sumber: Data Olahan Peneliti, 2025

Berdasarkan tabel serta grafik diatas, terlihat bahwasannya terdapat selisih rata-rata senilai 31,3 sebelum dan sesudah diberikan *treatment* pada siswa melalui konseling kelompok behavioral.

Berdasarkan hasil *pretest*, terdapat 10 siswa yang masuk dalam kategori perilaku merokok tinggi dengan skor 55-72. Setelah mengetahui hasil *pretest*, peneliti mencoba membantu siswa untuk berhenti merokok dengan memberikan konseling kelompok menggunakan pendekatan behavioral. Adapun, terdapat penurunan perilaku merokok dengan kategorisasi rendah-sedang setelah terapi. Sebanyak 3 siswa berada dalam kelompok sedang, dengan skor berkisar antara 39-54, sementara 7 siswa berada dalam kategori rendah, dengan skor antara 21-38. Hasil tersebut menunjukkan bahwasannya adanya *treatment* yaitu konseling kelompok behavioral memberikan perubahan terhadap perilaku siswa. Yaitu yang sebelumnya memiliki intensitas merokok yang tinggi dengan mengikuti konseling kelompok siswa menjadi lebih sadar akan dampak negatif merokok yang menurunkan intensitas mereka untuk merokok.

Terdapat perbedaan yang signifikan (nyata) antara rata-rata hasil perlakuan konseling kelompok behavioral yang dapat menurunkan Perilaku Merokok Siswa MAN 2 Grobogan, berdasarkan tabel 4.7 pada output hasil uji hipotesis pada bagian "Equal variances assumptions". Nilai sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , yang menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Perspektif behavioral berpendapat bahwa semua perilaku dapat diajarkan dan bahwa perilaku lama dapat diubah menjadi perilaku baru. Setelah responden

mengidentifikasi perilaku yang ingin diubah dan dicapai melalui *treatment* khususnya, mengurangi perilaku merokok. Menurut perspektif behavioral, reaksi responden atau interaksi antara stimulus dan respons menyebabkan perubahan perilaku. Oleh karena itu, menawarkan stimulus dalam bentuk terapi perilaku secara konsisten dapat membantu responden berhenti merokok. Dalam penelitian ini dapat mengurangi perilaku siswa dalam merokok di MAN 2 Grobogan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwasannya konseling kelompok behavioral berpengaruh efektif dan signifikan dalam mereduksi Perilaku Merokok Siswa di MAN 2 Grobogan. Hipotesis menyatakan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan behavioral efektif untuk mereduksi Perilaku Merokok Siswa di MAN 2 Grobogan. Sehingga kesimpulan dari hasil penelitian ini dinyatakan bahwa hipotesis yang diajukan diterima.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka saran yang dapat peneliti berikan yaitu:

1. Ketika berhadapan dengan murid yang merokok berat, guru pembimbing dapat menggunakan pendekatan konseling kelompok dan diskusi kelompok berdasarkan media dari permainan monopoli untuk mencoba berhenti merokok.
2. Untuk peneliti lain yang juga meneliti konseling kelompok menggunakan pendekatan behavioral untuk mengurangi perilaku merokok siswa dapat menggunakan penelitian ini sebagai referensi dan mengembangkannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, A., & Nopianto, N. 2017. "Determinan Perilaku Merokok Pada Remaja", Journal Endurance 2 (1).
- Anggina, A., & Lubis, A. A. 2024. "Penerapan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral untuk Meningkatkan Kemampuan Prestasi Belajar Siswa Madrasah Tsanawiyah". Jurnal Educatio (Jurnal Pendidikan Indonesia) 10 (1): 427-436.
- Aula ,L Elisabet. 2010. Stop Merokok. Jogjakarta: Garailmu
- Bustan, M. N. 2007. Epidemiologi : penyakit tidak menular. Cetakan 2. Jakarta : Rineka Cipta
- Chotidjah, S. 2012. "Pengetahuan Tentang Rokok, Pusat Kendali Kesehatan Eksternal Dan Perilaku Merokok". Jurnal Sosial Humaniora, 16 (1).
- Dian Komasari dan Avin Fadilla Helmi, 2000. "Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja", Jurnal Psikologi, No 1.
- Edmawati, Mahmuddah Dewi. 2023. Body Dysmorphic Disorder Konsep Penanganan, Konseling Kelompok & Teknik Cognitive Restructuring. Yogyakarta: PT Nas Media PustakaRizki.
- Titin. 2020. "Penerapan Konseling

- Kelompok Dengan Teknik Shaping Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Pada Siswa Kelas VIII Di UPT SMP Negeri 29 Gresik "Jurnal BK UNESA Vol. 11, No.3.
- Elvina, Siska, Novra. "Teknik *Self Management* dalam Pengelolan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif". Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Vol.3, No.2.
- Gagan Abdul Muiz dkk, 2017. "Peran Layanan Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresif Pelajar", Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam, Vol 5, No 2.
- Gantina Komalasari, dkk. 2011. Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: PT. Indeks
- Gerald Corey. 2005. Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Bandung: PT. Refika Aditama
- Hartono, Soedarmadji. 2012. Psikologi Konseling Edisi Revisi, Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Karpika, Putu. 2019. "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Media Video Terapi Untuk Mengatasi Perilaku Bolos Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Abiasemal Tahun 2018/2019". Jurnal Pendidikan Vol.20, No.2.
- Latipun. 2015. Psikologi Konseling, Edisi Keempat. Malang: UMM Press.
- Leventhal, H & Cleary, P D. 1980. "The Smoking Problem: A Review of the Research and Theory in Behavioral Risk Modification". Psychological Bulletin. 80 (2).
- Mirnawati dkk, 2018. "Perilaku Merokok pada Remaja Umur 13-14 Tahun", Higela Journal of Public Health Research and Developmet, Vol 2, No 3.
- Muhammad, Asro. 2021. Mengatasi Perilaku Bullying Siswa Melalui Konseling Kelompok Teknik Role Playing "*Journal Of Educational Counseling*". Vol.5, No.2
- Namora Lumongga Lubis & Hasnida, 2016. Konseling Kelompok, Jakarta: Kencana.
- Nani Barirah dan Husna Parluhutan Tambunan, 2020. "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral Teknik Self Monitoring Guna Meminimalisir Kecenderungan Menarik Diri Sendiri", Indonesia Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application, Vol 9, No 1.
- Nasir,Triana. PengujianHipotesisDuaSampel, [On-Line] bologspot: palembang, Tersedia: <http://allofyousearch.blogspot.com/2014/11/pengujian-hipotesis-komparatif-dua.html> [diakses 24 Februari 2025 jam 08.32].
- Notoatmodjo. 2010. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nugroho, S. R. 2017. "Perilaku Merokok Remaja". Surabaya: Skripsi Universitas Airlangga.
- Nurhidayati. 2005 . Terapi Berhenti Merokok (Studi Kasus 3 Perokok Berat ). Jogyakarta: Jurnal Makara, Kesehatan. UGM.
- Rachmat, M., Thaha, R. M., & Syafar, M. 2013. "Perilaku Merokok Remaja Sekolah Menengah Pertama". Jurnal Kesehatan Masyarakat , 7 (11).
- Ridha Yana Magrur dkk, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Kejemuhan Belajar Siswa", Jurnal Bening, Vol 4, No 1, Januari 2020.
- Rizki. Titin. 2020. "Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Shaping Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Pada Siswa Kelas VIII Di UPT SMP Negeri 29 Gresik "Jurnal BK UNESA Vol. 11, No.3.
- Sayekti Pujosuwarno. 1997. Berbagai Pendekatan Dalam Konseling. Yogyakarta: Menara Mas Offset.

- Setiawati, P., et al. 2024. "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dalam Mengatasi Perilaku Merokok pada Siswa SMA di Kota Palembang". *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* 2 (4): 167-174.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suharisimi Arikunto. 2017. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutoyo, Anwar. 2012. *Pemahaman Individu*, Yogyakarta: PustakaPelajar.
- Syamila, Diana, dan Happy Karlina Marjo. "Etika Profesi Bimbingan dan Konseling: Konseling Kelompok Online dan Asas Kerahasiaan." *Jurnal Paedagogy* 9, no. 1 (3 Januari 2022): 116.
- Thahir, A., & Oktaviana, D. 2016. "Pendekatan Konseling Behavior dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Peserta Didik di SMA Negeri 13 Bandar Lampung" *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 03 (1): 29-40.
- Utomo, Setyo Budi. 2021 "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract Untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Game Online." *Jurnal Prakarsa Paedagogia* 4.1.
- Yunita, 2020. "Pentingnya Layanan Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Merokok Remaja", *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan*, Vol 1, No 3, 2020.
- Yusuf LN, Syamsu. 2012. *Mental Hygiene Terapi Psiko-Spiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*, Bandung: Maestro.