

Abstrak

Nova Arnael Tarigan.(2017). Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa Berhenti Merokok dalam Setting Kelompok.(Penelitian *Single Subjek* terhadap Siswa Kelas XII SMA Swasta Karya Pembangunan Delitua Tahun Ajaran 2017/2018).

Pembimbing I : Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd. Pembimbing II : Dr. Iffiandra, M.Pd.

Salah satu faktor yang mempengaruhi siswa merokok yaitu didorong oleh *self efficacy* siswa yang rendah untuk menolak godaan atau keinginan merokok. *Self-efficacy* menjadi faktor penting yang mendorong remaja menjadi perokok. *Self-efficacy* berpengaruh terhadap perilaku merokok remaja. Siswa yang memiliki *self efficacy* rendah akan merasakan kesulitan menghadapi godaan merokok dan tidak akan yakin dengan kemampuan yang dimiliki untuk melawan godaan merokok dalam usaha berhenti merokok. Siswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan yakin dengan kemampuan yang dimiliki dan menggunakan kompetensi yang dimiliki untuk melawan godaan merokok dalam usaha untuk berhenti merokok. Penelitian bertujuan untuk meningkatkan *self efficacy* siswa untuk berhenti merokok melalui konseling kognitif perilaku dalam setting kelompok. Penelitian dilakukan di SMA Swasta Karya Pembangunan Delitua Kab.Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara terhadap siswa kelas XII. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah kuantitatif, dengan metode quasi-eksperiment. Desain single subject design dengan pola A-B. Teknik pengambilan sampel menggunakan *maksimal variation sampling*, menggunakan instrumen *self efficacy*. Teknik analisis data menggunakan analisis visual dengan melihat arah kecenderungan garis (trend) dan analisis statistik menggunakan dua standar deviasi dan pedoman *Percentage overlapping Non-Data* (PND) untuk menguji keefektifan intervensi. Hasil penelitian menunjukkan terjadinya perbedaan skor yang signifikan antara fase baseline dan fase intervensi dengan meningkatnya skor *self efficacy* siswa. Temuan menjelaskan teknik konseling kognitif perilaku efektif untuk meningkatkan *self efficacy* partisipan AA, AP, CS, DR, NP, RG pada aspek *level*, *strength* dan *generality*. Teknik konseling kognitif perilaku efektif untuk meningkatkan *self efficacy* siswa berhenti merokok pada partisipasn AP, CS, NP, dan RG, tetapi tidak efektif untuk partisipan AA dan DR.

Kata Kunci : Konseling Kognitif Perilaku, Merokok, *Self Efficacy*

Abstract

Nova Arnael Tarigan (2017). Effectiveness of Cognitive Counseling Behavior to Increase Self Efficacy of Students Quit Smoking in Setting Groups. (Single Subject Research on Class XII Students of SMA Swasta Karya Pembangunan Delitua the Academic Year 2017/2018).

One of the factors that influence students smoking is driven by low self efficacy students to resist temptation or desire to smoke. Self-efficacy is an important factor that encourages teens to become smokers. Self-efficacy affects teenage smoking behavior. Students who have low self efficacy will find it difficult to cope with the temptation of smoking and will not be confident with the ability to resist the temptation of smoking in the effort to quit smoking. Students with high self-efficacy will be confident of their abilities and use their competence to resist the temptation of smoking in an attempt to quit smoking. The aims of the study is to improve students' self efficacy to quit smoking through behavioral cognitive counseling in group settings. The research was conducted at SMA Swasta Karya Pembangunan Delitua Kab.Deli Serdang, Province of Sumatera Utara , grade XII . The approach used in this research is quantitative, with quasi-experiment method. Single subject design design with A-B pattern. Sampling technique using maximum variation sampling, using self efficacy instrument. The data analysis technique uses visual analysis by looking at trend and statistical analysis using two standard deviations and Percentage Overlapping Non-Data (PND) guidelines to test the effectiveness of the intervention. The results showed significant difference of score between baseline and intervention with increasing self efficacy score of students. The findings describe effective cognitive behavioral counseling techniques to improve the self efficacy for participants AA, AP, CS, DR, NP, RG in the aspects of level, strength and generality. Cognitive behavioral counseling techniques effective to improve self efficacy of students quitting smoking for AP, CS, NP, and RG, but not effective for participants AA and DR.

Keywords: Cognitive Counseling Behavior, Smoking, Self Efficacy