

## BAB III

### METODE PENELITIAN

Bab tiga menguraikan pokok bahasan tentang pendekatan penelitian, metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, definisi operasional variabel, instrument penelitian, teknik pengolahan dan analisis data dan langkah-langkah penelitian.

#### A. Pendekatan Penelitian

Penelitian dilakukan melalui pendekatan kuantitatif yang dilengkapi dengan pendekatan kualitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh data numerical berupa gambaran *self efficacy* siswa yang merokok pada SMAS Karya Pembangunan Delitua tahun ajaran 2017/2018. Creswel (2012) menjelaskan pendekatan kuantitatif dipilih sebagai pendekatan penelitian ketika tujuan penelitian yaitu menguji teori, mengungkapkan fakta-fakta menunjukkan hubungan antar variabel dan memberikan deskripsi.

Pendekatan kualitatif digunakan sebagai pendekatan pendukung pada penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan proses konseling kognitif perilaku yang dilakukan untuk meningkatkan *self efficacy* siswa yang merokok pada siswa kelas XII SMAS Karya Pembangunan Delitua.

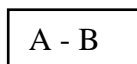
#### B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen kuasi desain *single subject* yang memungkinkan peneliti menentukan sampel penelitian sesuai dengan kriteria-kriteria tertentu yang akan diteliti. *Single Subject Research* biasanya digunakan pada penelitian mengenai perubahan tingkah laku yang timbul akibat ada intervensi yang dilakukan secara berulang-ulang pada kurun waktu tertentu. Terdapat empat kegiatan utama yang perlu dilakukan proses penelitian *single subject* yaitu mengidentifikasi masalah dan mendefinisikan bentuk perilaku yang akan diubah yang teramati dan terukur, menentukan tingkat perilaku yang akan diubah sebelum memberikan intervensi, memberikan intervensi, dan menindaklanjuti untuk mengevaluasi apakah perubahan perilaku yang terjadi menetap atau bersifat sementara (Sunanto, 2006 : 11). Pada istilah penelitian *single subject*, perilaku yang akan diubah disebut perilaku sasaran atau target behavior dimana penelitian eksperimen pada umumnya disebut variabel terikat.

### C. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *single subject design* yang menggunakan desain A-B dan melibatkan satu peserta saja, tetapi biasanya juga dapat mencakup beberapa peserta atau subjek penelitian yakni 3 sampai 8 subjek. Setiap subjek berfungsi sebagai kontrol bagi dirinya sendiri yang dapat dilihat dari kinerja subjek sebelum, selama, dan setelah diberi perlakuan (Horner dkk., 2005, hlm. 168). Desain A-B merupakan desain dasar dari penelitian *single subject*. Prosedur desain disusun atas dasar apa yang disebut dengan logika baseline yang menunjukkan suatu pengulangan perilaku atau target behavior sekurang-kurangnya pada kondisi yaitu kondisi baseline (A) dan kondisi intervensi (B). Oleh karena itu, pada penelitian *single subject* akan selalu ada pengukuran perilaku pada fase baseline dan pengulangannya pada sekurang-kurangnya satu fase intervensi. (Hasselt dan Hersen dalam Sunanto, 2006).

Desain yang digunakan adalah sebagai berikut:



(Sunanto dkk. 2006, hlm. 42)

Keterangan :

A : Baseline

B : Intervensi

### D. Populasi dan Sampel Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMAS Karya Pembangunan Delitua Hasil studi pendahuluan terhadap kelas XII SMAS Karya Pembangunan Delitua menunjukkan adanya peserta didik yang memiliki perilaku merokok dan berniat untuk berhenti merokok. Teknik pengambilan sampel menggunakan *maximal variation sampling* yaitu strategi pemilihan sampel yang memiliki kesamaan pada aspek tertentu tetapi memiliki perbedaan pada aspek lainnya (Creswell, 2012, hlm. 208).

### E. Definisi Operasional Variabel Penelitian

#### 1. Self Efficacy

*Self efficacy* didefinisikan sebagai keyakinan tentang kemampuan yang dimiliki untuk mengatur dan melakukan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu

keinginan. (Bandura, 1997, hlm. 3). Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan mempersepsi diri sendiri mampu untuk mengintegrasikan kemampuan yang dimiliki untuk melewati, menyelesaikan tantangan sehingga mencapai suatu hasil yang baik, sesuai dengan harapan. Sebaliknya, seseorang dengan *self efficacy* rendah akan mempersepsi kemampuan yang dimiliki belum tentu dapat membuat individu berhasil berhenti merokok atau menyelesaikan usaha untuk mendapatkan hasil sesuai harapan, sehingga individu tersebut melakukan perilaku merokok untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Secara operasional yang dimaksud *self efficacy* pada penelitian merupakan keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimiliki untuk melaksanakan tantangan dan menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi, sehingga mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkan yaitu berhenti merokok. Sebagaimana dapat terlihat aspek-aspek dan indikator-indikator *self efficacy* sebagai berikut,

- a. *Level* yaitu dimensi yang menunjukkan sejauh mana individu mengidentifikasi tingkat kesulitan untuk menghadapi tantangan untuk merokok. Penilaian dari aspek ini dapat dilihat dari beberapa hal, yaitu keyakinan individu untuk menghadapi keinginan atau godaan untuk merokok
- b. *Strength* yaitu dimensi yang menunjukkan sejauh mana kekuatan keyakinan terhadap tingkat kesulitan untuk menghentikan perilaku merokok. Aspek ini dapat dilihat melalui peningkatan usaha individu ketika menghadapi kegagalan ketika melaksanakan tantangan tertentu, kemampuan untuk, dan komitmen individu tersebut untuk berani menolak ketika ada tawaran atau kesempatan untuk merokok
- c. *Generality* yaitu dimensi yang menunjukkan bagaimana seseorang mampu menggeneralisasikan sifat-sifat pribadi serta pengalaman-pengalaman sebelumnya ketika menghadapi tantangan atau keinginan untuk merokok. Apakah individu dapat belajar dari pengalaman kegagalan maupun keberhasilan di masa lalu untuk mencapai suatu tujuan untuk menghadapi tantangan atau keinginan untuk merokok di masa kini dan masa depan. Aspek ini dapat dinilai apabila individu menunjukkan keyakinan pengalaman terdahulu dapat membantu penyelesaian tugas di masa kini.

## 2. **Konseling Kognitif Perilaku**

Secara operasional konseling kognitif perilaku untuk meningkatkan *self efficacy* siswa pada penelitian didefinisikan sebagai serangkaian kegiatan pemberian bantuan dari konselor atau peneliti, kepada konseli atau siswa kelas XII SMAS Karya Pembangunan Delitua yang

teridentifikasi memiliki *self efficacy* merokok, yang secara spesifik menekankan pada upaya penghapusan keyakinan irrasional konseli sebagai rangka untuk memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan pada aspek kognitif dan tingkah laku merokok konseli dan dengan tujuan pada tahap akhir proses intervensi adalah untuk meningkatkan *self efficacy* berhenti merokok pada diri konseli.

## **F. Instrumen Penelitian**

### **a. Uji Kelayakan Instrumen**

Sebelum instrument diuji coba terlebih dahulu dilakukan uji kelayakan instrument melalui penimbangan pakar (judgement). Uji kelayakan instrument bertujuan untuk mengetahui tingkat kelayakan instrument dari segi bahasa, konstruk dan konten. Uji kelayakan instrument dilakukan oleh tiga dosen ahli dan dosen pembimbing tesis yang berkompentensi dan memahami fokus kajian penelitian. Masukan dari dosen ahli dan dosen pembimbing dijadikan landasan untuk penyempurnaan alat pengumpul data yang dibuat. Hampir seluruh item pada instrument *self efficacy* siswa merokok termasuk memadai. Terdapat item-item yang perlu diperbaiki dari segi bahasa dan isi. Hasil penimbangan dari dosen dapat disimpulkan pada dasarnya item-item pernyataan dapat digunakan dengan beberapa perbaikan redaksi agar mudah dipahami siswa. Selain itu, penimbangan lain adalah dengan memberikan petunjuk atau instruksi yang jelas agar siswa memahami tatacara pengisian instrument.

### **b. Uji Validitas**

Validitas merupakan tingkat penafsiran kesesuaian hasil yang dimaksudkan instrumen dengan tujuan yang diinginkan oleh suatu instrumen (Creswell, 2012, hlm. 159). Pengujian validitas butir item dilakukan terhadap seluruh item yang terdapat pada angket pengungkap *self efficacy* siswa. Pengujian validitas butir item bertujuan untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan mampu mengukur apa yang diinginkan. Validitas butir item yang dilakukan pada penelitian yang diuji adalah seluruh item yang terdapat pada angket yang mengungkap *self efficacy* siswa. Penghitungan validitas butir pernyataan dilakukan dengan bantuan program komputer *Microsoft Excel 2013* dan *IBM SPSS Statistic 23 for windows*. Pengujian validitas instrument *self efficacy* dilakukan dengan menganalisis menggunakan prosedur pengujian *spearman rho*. Pengujian *spearman rho* didasarkan pada data yang diperoleh merupakan data berskala interval.

Berdasarkan hasil pengolahan data, hasil uji validitas menunjukkan dari 32 butir item pernyataan dari angket self efficacy siswa, terdapat 32 butir item yang dinyatakan valid (hasil perhitungan terlampir).

### c. Uji Reliabilitas Instrumen

Realibilitas menunjuk pada satu pengertian suatu instrumen cukup dapat dipercaya digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Realibilitas menunjuk pada tingkat keterandalan instrumen (Arikunto, 2006, hlm. 178). Instrumen yang dinyatakan *reliable* akan menghasilkan data yang terpercaya karena sesuai dengan kenyataan. Data yang dihasilkan akan tetap sama walaupun diukur berkali-kali.

Uji realibilitas instrument *self efficacy* menggunakan metode Cronbach Alpha dan dilakukan dengan menggunakan bantuan IBM SPSS Statistic 23 for windows. Berikut disajikan klasifikasi realibilitas menurut Guilford

Kurang dari 2,0	: tidak ada korelasi
0,20 – 0,40	: korelasi rendah
0,40 – 0,70	: korelasi sedang
0,70 – 0,90	: korelasi tinggi sekali
1,00	: korelasi sempurna

Berdasarkan hasil pengujian realibilitas didapatkan 32 butir item yang telah dinyatakan valid menunjukkan tingkat realibilitas sebesar 0.746. Berdasarkan klasifikasi Guilford hasil menunjukkan tingkat derajat korelasi tinggi sekali sehingga menandakan instrument *self efficacy* dapat digunakan sebagai alat pengumpul data *self efficacy* siswa yang terpercaya. Adapun hasil perhitungan realibilitas terlampir.

### d. Kisi-Kisi Instrumen

Kisi-kisi instrumen dikembangkan dari definisi operasional variable penelitian, kisi-kisi selanjutnya dijadikan bahan penyusunan item instrument berupa butir-butir pernyataan. Instrument *self efficacy* dibuat dalam bentuk pernyataan-pernyataan beserta kemungkinan jawabannya. Mengenai alternative jawaban pada angket, digunakan sakala psikologis yang diaplikasikan dengan format rating scales (skala penilaian) Thurstone. Metode skala thurston merupakan salah satu model penskalaan pernyataan sikap dengan

pendekatanstimulus. (Azwar, 2008, hlm. 127).Pernyataan stimulus memiliki artian pernyataan sikap pada suatukontinum psikologis menunjukkan derajat keyakinan atau ketidakyakinan terhadap pernyataan yang bersangkutan. (Azwar, 2008, hlm. 126).

Metodologi standar untuk mengukur keyakinan self-efficacy, individu disajikan dengan item yang menggambarkan berbagai tingkat tuntutan tugas, dan menilai kekuatan kepercayaan terhadap kemampuan untuk melakukan aktivitas yang diperlukan. Mencatat kekuatan keyakinan keberhasilan pada skala 100 poin, berkisar antara 10 unit interval dari 0 ("Tidak yakin melakukan"); Melalui tingkat menengah, 50 ("Cukup yakin dapat melakukan"); Untuk menyelesaikan kepastian, 100 ("Sangat pasti dapat melakukannya"). Format respons yang lebih sederhana mempertahankan struktur dan deskriptor skala yang sama namun menggunakan interval satu unit mulai dari 0 sampai 10. Instruksi dan format respons standar diberikan di bawah ini (Bandura, 2006)

Tabel 3.1  
Kontinum Intervensi Skala

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Tidak yakin melakukannya			cukup yakin melakukannya				Sangat yakin melakukannya			

Semua pernyataan yang disusun bersifat positif karena keyakinan tidak ada yang bermakna negatif melainkan tarap atau derajat saja yang membedakannya (terentang dari keyakinan yang paling tinggi sampai dengan yang paling rendah). Berikut disajikan kisi-kisi instrument skala *self efficacy* pada tabel 3.2

Keyakinan *efficacy* berbeda berdasarkan generalitas (*general*), kekuatan (*strength*), dan tingkat (*level*). Peserta didik mungkin menilai diri sendiri yakin pada berbagai bidang aktivitas atau hanya di ranah fungsi tertentu. *General* dapat bervariasi di semua jenis aktivitas, modalitas di mana kemampuan diekspresikan (misalnya, perilaku, kognitif, afektif), variasi situasional, dan jenis individu yang menjadi sasaran perilaku tersebut. Penilaian yang dikaitkan dengan domain aktivitas, konteks situasional, dan aspek sosial mengungkapkan pola dan derajat generalitas kepercayaan masyarakat terhadap keberhasilan (Bandura, 2006).

Keyakinan *efficacy* bervariasi dalam kekuatan (*Strength*). Keyakinan kemampuan yang lemah mudah dinegasikan oleh pengalaman *disconfirming*, sedangkan orang yang memiliki kepercayaan kuat terhadap kemampuan akan bertahan dalam usaha meskipun ada banyak kesulitan dan hambatan. Individu tidak mudah dibujuk oleh kesukaran. Kekuatan

self-efficacy yang dirasakan belum tentu berhubungan linear dengan perilaku pilihan (Bandura, 1977). Ambang batas jaminan diri tertentu diperlukan untuk mencoba suatu tindakan, namun kekuatan *self-efficacy* yang lebih tinggi akan menghasilkan usaha yang sama. Semakin kuat rasa keyakinan pribadi, maka semakin besar ketekunan dan semakin tinggi kemungkinan aktivitas yang dipilih akan berhasil dilakukan (Bandura, 2006).

Tabel 3.2  
Jumlah Item Instrumen

No	Aspek/Dimensi	Indikator	No. item		Jumlah
			+	-	
1	Level (dimensi yang menunjukkan sejauh mana individu mengidentifikasi tingkat kesulitan dalam suatu tugas yang mampu dilakukannya)	Mampu membuat target yang menantang terkait pelaksanaan suatu tugas	1,2,3,4	-	4
		Menunjukkan keyakinan dapat melakukan suatu tugas dengan baik sekalipun dirasa sulit	5,6,7,8	-	4
2	Strength (dimensi yang menunjukkan sejauh mana kekuatan keyakinan terhadap tingkat kesulitan suatu tugas)	Menunjukkan peningkatan usaha setelah menghadapi kegagalan untuk melaksanakan tugas tertentu	9,10,11,12	-	4
		Menunjukkan ketenangan ketika menghadapi tugas yang sulit	13,14,15,16	-	4
		Menunjukkan komitmen terhadap pencapaian target tugas	17,18,19,20	-	4
3	Generality (dimensi yang menunjukkan bagaimana seseorang mampu menggeneralisasikan sifatsifat pribadi serta pengalaman-pengalaman sebelumnya ketika menghadapi suatu tugas)	Menunjukkan keyakinan pengalaman terdahulu dapat membantu penyelesaian tugas selanjutnya	21,22,23,24	-	4
		Mampu menggunakan kelebihan diri untuk menyikapi situasi menantang dengan baik	25,26,27,28	-	4
		Menunjukkan penghargaan terhadap kemampuan diri sendiri	29,30,32,32	-	4

		dalam melakukan suatu tugas			
--	--	-----------------------------	--	--	--

#### e. Pedoman Skoring *Self Efficacy*

Instrument *self efficacy* terdiri dalam bentuk pernyataan-pernyataan disertai dengan alternative jawaban. Alternative jawaban menggunakan format rating scale. Pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam instrument bersifat positif disertai alternative jawaban yang terdiri atas skala 0-100 dengan jarak interval 10. Instrument *self efficacy* terdiri dalam bentuk pernyataan-pernyataan disertai dengan alternative jawaban. Alternative jawaban menggunakan format rating scale. Pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam instrument bersifat positif disertai alternative jawaban yang terdiri atas skala 0-100 dengan jarak interval 10.

Skala yang hanya menggunakan beberapa langkah harus dihindari karena kurang sensitif dan kurang dapat diandalkan. Individu biasanya menghindari posisi ekstrem sehingga skala dengan hanya beberapa langkah mungkin, sebenarnya digunakan, menyusut menjadi satu atau dua titik. Termasuk langkah-langkah yang terlalu sedikit kehilangan informasi yang berbeda karena yang menggunakan kategori respons yang sama mungkin berbeda jika langkah-langkah antara disertakan. Jadi, skala *self efficacy* dengan format respons 0-100 adalah prediktor kinerja yang lebih kuat daripada satu dengan skala 5 interval dalam langkah-langkah sensitif, tanggapan didistribusikan pada bagian yang baik dari berbagai alternative (Bandura, 2006).

Pernyataan-pernyataan yang terdapat pada instrument bersifat positif disertai alternative jawaban yang terdiri atas skala 0-100 dengan jarak interval 10. *Self efficacy* dibagi menjadi tiga kategori yaitu tidak yakin, agak yakin dan sangat yakin dengan ketentuan sebagai berikut :

- a) Kuartil 1 dengan nilai 0 sampai dengan 33,33 menunjukkan keyakinan tidak yakin
- b) Kuartil 2 dengan nilai 33,34 sampai dengan 66,66 menunjukkan tingkat keyakinan agak yakin
- c) Kuartil 3 dengan nilai 66,67 sampai dengan 100 menunjukkan keyakinan sangat yakin

#### G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan data penelitian dilakukan dalam tiga tahapan, yaitu penyeleksian data, penyekoran dan pengelompokan skor.
  - a. Penyeleksian Data



Penyeleksian data bertujuan untuk memilih data yang memenuhi kriteria atau persyaratan untuk diolah berdasarkan kelengkapan jawaban, baik identitas maupun jawaban. Jumlah angket yang terkumpul harus sesuai dengan jumlah angket yang disebar

b. Penyekoran dan Pengelompokan Skor

Jenis instrument *self efficacy* pada penelitian disusun berdasarkan respon pernyataan subjek skala 0-100. Sedangkan penyekoran instrumen penelitian disusun dalam bentuk skala interval. Tahap selanjutnya melakukan penetapan standarisasi penafsiran skor untuk mengetahui makna skor yang dicapai siswa dalam pendistribusian respon terhadap instrumen, dan untuk menentukan pengelompokan tingkat *self efficacy* siswa. Kategori pada skor disusun berdasarkan skor total pada instrumen yang kemudian dikonversikan menjadi tiga kategori yang mengacu pada landasan teori *self efficacy* siswa. Gambar *self efficacy* siswa diolah dengan langkah-langkah sebagai berikut,

- 1) Menentukan skor maksimal ideal yang diperoleh sampel :

Skor maksimal ideal = jumlah soal x skor tertinggi

- 2) Menentukan skor terendah ideal yang diperoleh sampel:

Skor minimal ideal = jumlah soal x skor terendah

- 3) Mencari rentang skor ideal yang diperoleh sampel :

Rentang skor = skor maksimal ideal – skor minimal ideal

- 4) Mencari skor interval :

Interval skor = rentang skor / 3.

Berikut gambaran umum *self efficacy* siswa,

Tabel 3.3  
Kategorisasi *Self Efficacy* Siswa

Sangat yakin melakukannya	$X > \text{Min ideal} + 2 \text{ Interval}$
Cukup yakin melakukannya	$\text{Min ideal} + \text{Interval} < X \leq \text{Min ideal} + 2 \text{ Interval}$
Tidak yakin melakukannya	$X \leq \text{Min ideal} + \text{Interval}$

Sumber: (Sudjana, 1996, hlm 47)

Hasil pengelompokan data dan interpretasi dapat dilihat pada tabel 3.4 di bawah.

Tabel 3.4  
Pengelompokan Data dan Interpretasi

Kategori	Skor	Interpretasi
Sangat yakin	$X > 2133$	Mampu membuat target yang menantang terkait

melakukannya		<p>pelaksanaan suatu tugas. Menunjukkan keyakinan dapat melakukan suatu tugas dengan baik sekalipun dirasa sulit. Menunjukkan peningkatan usaha setelah menghadapi kegagalan dalam melaksanakan tugas tertentu. Menunjukkan ketenangan dalam menghadapi tugas yang sulit. Menunjukkan komitmen terhadap pencapaian target tugas.</p> <p>Menunjukkan keyakinan pengalaman terdahulu dapat membantu penyelesaian tugas selanjutnya. Mampu menggunakan kelebihan diri untuk menyikapi situasi menantang dengan baik. Menunjukkan penghargaan terhadap kemampuan diri sendiri dalam melakukan suatu tugas</p>
Cukup yakin melakukannya	$1067 < x \leq 2133$	<p>Kurang mampu membuat target yang menantang terkait pelaksanaan suatu tugas. Menunjukkan keyakinan yang kurang untuk melakukan suatu tugas dengan baik sekalipun dirasa sulit. Kurang menunjukkan peningkatan usaha setelah menghadapi kegagalan dalam melaksanakan tugas tertentu. Kurang menunjukkan ketenangan dalam menghadapi tugas yang sulit. Kurang menunjukkan komitmen terhadap pencapaian target tugas. Kurang menunjukkan keyakinan pengalaman terdahulu dapat membantu penyelesaian tugas selanjutnya. Kurang mampu menggunakan kelebihan diri untuk menyikapi situasi menantang dengan baik. Kurang menunjukkan penghargaan terhadap kemampuan diri sendiri dalam melakukan suatu tugas</p>
Tidak yakin melakukannya	$X \leq 1067$	<p>Tidak mampu membuat target yang menantang terkait pelaksanaan suatu tugas. Tidak dapat menunjukkan keyakinan untuk melakukan suatu tugas dengan baik sekalipun dirasa sulit. Tidak mampu menunjukkan peningkatan usaha setelah menghadapi kegagalan dalam melaksanakan tugas tertentu. Tidak mampu menunjukkan ketenangan dalam menghadapi tugas yang sulit. Tidak mampu menunjukkan komitmen terhadap pencapaian target tugas. Tidak mampu menunjukkan keyakinan pengalaman terdahulu dapat membantu penyelesaian tugas selanjutnya. Tidak mampu menggunakan kelebihan diri untuk menyikapi situasi menantang dengan baik. Tidak mampu menunjukkan penghargaan terhadap kemampuan diri sendiri dalam melakukan suatu tugas</p>

Kriteria tersebut digunakan untuk proses kategorisasi *self efficacy* siswa. Pada hakikatnya *self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya. Adapun kategorisasi *self efficacy* pada penelitian adalah sangat yakin, cukup yakin dan tidak yakin. Kategori sangat yakin berada pada rentang skor tinggi, cukup yakin berada pada skor sedang dan kurang yakin berada pada skor rendah.

## 2. Teknik Analisis Data

Penelitian ini memiliki pertanyaan mengenai efektivitas penerapan konseling kognitif perilaku dirumuskan ke dalam hipotesis “konseling kognitif perilaku efektif untuk meningkatkan *self efficacy* siswa berhenti merokok”. Ada dua teknik analisis data yang digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian ini yakni

### a) Analisis Visual

Dalam penelitian ini, analisis datanya dimaksudkan untuk mengetahui efek atau pengaruh intervensi terhadap perilaku sasaran yang ingin diubah dengan menggunakan analisis visual yakni analisis dilakukan dengan melakukan penggalan data secara langsung dan ditampilkan dalam bentuk grafik. Menurut Barlow, Nock & Hersen (2008), menjelaskan bahwa bukti adanya intervensi yang efektif adalah ditunjukkan oleh perbedaan yang berarti antara nilai rata-rata peserta dikondisi. Untuk itu komponen penting yang dianalisis dengan cara ini adalah banyaknya data dalam setiap kondisi yang disebut dengan panjang kondisi (level) dan kecenderungan arah grafik (trend).

### b. Analisis Statistik

Untuk melihat keefektifan data perubahan yang terjadi, maka dilakukan analisis statistik sederhana. Nourbakhsh & Ottenbacher (1994) menjelaskan teknik dua standar deviasi (two standard deviation method) adalah teknik analisis statistik yang dapat digunakan untuk melihat efektivitas atau perubahan antara kondisi baseline dan intervensi. Nourbakhsh & Ottenbacher menjelaskan langkah-langkah sebagai berikut mencari dua standar deviasi yakni : 1) mencari terlebih dahulu standar deviasi pada kemudian dikalikan dua dan hasilnya adalah dua standar deviasi; 2) mencari rata-rata baseline dan membuat garis lurus dengan menggunakan titik rata-rata baseline; 3) membuat garis dari titik rata-rata setelah dikurangi dua standar deviasi dibawah garis baseline; 4) intervensi dikatakan terjadi perubahan secara efektif jika ada dua titik yang berada di atas garis dua standar deviasi.

Analisis lain yang digunakan adalah dengan melihat penurunan atau kenaikan pada kecenderungan arah grafik (trend). Untuk itu, seperti yang dikatakan oleh Tankersley, Harjusala-Webb, dan Landrum (2008) menyarankan bahwa perubahan tren adalah bukti terbaik untuk mendukung efek pengobatan dalam desain penelitian subjek tunggal. Untuk tujuan ini, peneliti menganalisis menaik atau menurun tren dalam data seluruh kondisi dan dihitung "kenaikan atau penurunan garis lurus" dengan menghitung kuadrat regresi (Horner dkk., 2005). Koefisien nilai determinasi juga dihitung untuk menilai tren diprediksi dengan menggunakan SPSS 20. Nilai  $R^2$  yang ditafsirkan mengikuti pedoman Cohen (1988). Menurut Cohen, nilai  $R^2$  dari 0.01 menunjukkan efek yang kecil, nilai  $R^2$  dari 0,09 menunjukkan efek sedang, dan nilai  $R^2$  dari 0,25 menunjukkan efek yang besar. Hal ini mengandung pengertian, semakin nilai koefisien regresi mendekati 1, maka semakin tinggi prediksi akan terjadi.

Untuk menegaskan besarnya efek intervensi dianalisis dengan menghitung percentage Non-Overlapping Data (PND) antara baseline dan fase intervensi (Morgan & Morgan, 2009). Karena konseling kognitif perilaku dalam setting kelompok diharapkan dapat meningkatkan self efficacy siswa untuk berhenti merokok, PND dihitung dengan menggunakan data yang paling bawah dari skor baseline dan dibuat garis lurus dari titik tersebut. Secara khusus, analisis visual dan deskriptif dilakukan untuk memeriksa jumlah titik pada fase intervensi yang berada dibawah garis titik terbawah pada baseline. Jumlah titik data yang tidak tumpang tindih dengan data titik terendah itu dijumlahkan dan dikalikan dengan 100. Adapun pedoman interpretasi skor PND digunakan panduan oleh Morgan & Morgan (2009).

Tabel 3. 5  
Panduan Interpretasi Skor Percentage Non-Overlapping Data (PND)

Nilai PND	Interpretasi
> 90%	Sangat Efektif
70 - 90%	Efektif
50 - 70%	Dipertanyakan
< 50%	Tidak Efektif

## H. Langkah-Langkah Penelitian

### 1. Pengambilan Sampel Sebelum *Baseline*

Populasi penelitian adalah peserta didik yang secara administratif terdaftar dan aktif pada pembelajaran di kelas XII SMA Swasta Karya Pembangunan Delitua. Sampel penelitian adalah peserta didik yang memiliki skor rendah, sedang dan tinggi pada aspek *self efficacy* dan yang memiliki kecenderungan perilaku merokok. Teknik pengambilan sampel

menggunakan *maximal variation sampling* yaitu strategi pemilihan sampel yang memiliki kesamaan pada aspek tertentu tetapi memiliki perbedaan pada aspek lainnya (Creswell, 2012, hlm. 208). Penyebaran angket *self efficacy* dilakukan di kelas XI SMA Swasta Karya Pembangunan Delitua, selain itu pemberian informed consent juga diberikan kepada peserta didik agar peserta didik memahami prosedur penelitian

## 2. Pelaksanaan Baseline

Prosedur utama yang ditempuh pada desain A-B meliputi pengukuran target behavior (variabel terikat) pada kondisi baseline dan setelah kecenderungan arah dan level datanya stabil kemudian intervensi mulai diberikan. Intervensi diberikan ketika secara kontinu kondisi baseline mencapai data yang stabil (Lovaas, 2003). Pelaksanaan pengukuran dan pencatatan data pada kondisi baseline secara kontinu dilaksanakan 3 kali selama 3 minggu untuk melihat skor *self efficacy* siswa. Penentuan baseline dapat dilaksanakan dengan penyebaran angket kepada siswa.

## 3. Tujuan Intervensi

Tujuan intervensi konseling kognitif perilaku adalah untuk meningkatkan *self efficacy* siswa berhenti merokok dengan memanfaatkan kemampuan yang di miliki dengan merubah cara berpikir yang irasional menjadi rasional. Secara umum tujuan intervensi adalah meningkatkan *self efficacy* siswa yang terindikasi melakukan perilaku merokok siswa kelas XII SMAS Karya Pembangunan tahun ajaran 2017/2018. Secara khusus tujuan intervensi adalah mengembangkan keterampilan siswa untuk.

- 1) Memiliki kemampuan, ketekunan dan komitmen untuk menghadapi tantangan atau godaan untuk merokok
- 2) Membantu siswa agar dapat memaknai pengalaman terdahulu untuk membantu menyelesaikan hambatan yang dilakukan di masa sekarang
- 3) Membantu siswa agar dapat menampilkan sikap yang menunjukkan keyakinan diri pada seluruh tantangan atau godaan untuk merokok
- 4) Membantu siswa agar dapat membiasakan diri untuk menata pikiran negative menjadi pikiran positif atau memiliki keyakinan diri yang tinggi

## 4. Asumsi – Asumsi Intervensi

- 1) Siswa merokok salah satu faktor yang mempengaruhi adalah *self efficacy* yang rendah untuk menolak keinginan atau godaan merokok.
- 2) Pemikiran irasional menjadi salah satu penyebab *self efficacy* rendah

- 3) Konseling kognitif perilaku merupakan intervensi konseling yang mengajarkan siswa untuk mengarahkan atau menerapkan keyakinan yang rasional dengan mengubah cara berpikir irasional menjadi rasional
  - 4) Konseling kognitif perilaku digunakan untuk mengatasi segala permasalahan yang timbul sebagai hasil dari interaksi individu dengan lingkungan sosial dikarenakan manusia bukanlah hasil dari dorongan tidak sadar melainkan merupakan hasil belajar, sehingga dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi pembentuk tingkah laku.
  - 5) Teknik pengerjaan rumah (*homework*) digunakan untuk membantu pada proses intervensi karena pencapaian tujuan konseling akan memerlukan waktu lama jika hanya mengandalkan teknik dan topik selama sesi intervensi berlangsung.
5. Sasaran Intervensi

Tabel 3.6  
Partisipan yang Menjadi Sasaran Intervensi

Nama	Jenis Kelamin	Usia
AP	L	18 tahun
RG	L	18 tahun
DR	L	17 tahun
NP	L	17 tahun
AA	L	17 tahun
CS	L	18 tahun

#### 6. Perancangan Intervensi

Pemberian intervensi dengan menggunakan konseling kognitif perilaku dilakukan terhadap siswa yang memiliki perilaku merokok dan *self efficacy* tinggi, sedang dan rendah berdasarkan hasil baseline. Komponen rancangan intervensi konseling kognitif perilaku untuk meningkatkan *self efficacy* siswa adalah sebagai berikut.

##### a. Rasional

Merokok adalah penyebab penyakit dan kematian di seluruh dunia dan salah satu penyebab berbagai penyakit fatal seperti kanker paru-paru, penyakit jantung, dan stroke, yang dapat dicegah (Organisasi Kesehatan Dunia WHO, 2008). Pada abad ke-20, epidemi tembakau membunuh 100 juta orang di seluruh dunia (Zourbanos et al., 2015). Ketika Remaja mulai menggunakan tembakau, semakin besar kemungkinan remaja akan terus berlanjut merokok sampai dewasa, sehingga remaja akan terkena dampak tembakau sampai jangka waktu yang lebih lama. Lama dan jumlah tembakau yang digunakan berhubungan dengan masalah kronis kesehatan. Kecanduan nikotin lebih lama

menyebabkan perokok remaja secara teratur akan menggunakan tembakau sampai dewasa (Ham, 2007).

Perokok pada umumnya berencana untuk berhenti merokok selama beberapa hari tetapi kebanyakan usaha tersebut berakhir dengan kegagalan. Hanya antara 7% sampai 14% perokok yang melakukan usaha berhenti tanpa mendapat dukungan, tetap tidak merokok setelah satu tahun (Menninga et al, 2011). Meskipun upaya peringatan bahaya yang terkait dengan penggunaan tembakau terus dilakukan. Remaja tetap tidak menyadari efek rokok yang ditimbulkan. Remaja menganggap merokok sebagai menyenangkan (61,8%) dan mampu merangsang kepercayaan diri (63,3%) (Fritz, 2008). Oleh karena itu menghentikan penggunaan tembakau pada remaja sangat penting agar remaja dapat berhenti dari perilaku merokok.

Masalah merokok juga terdapat di SMAS Karya Pembangunan Delitua, berdasarkan wawancara dengan Kepala Sekolah dan guru menunjukkan perilaku merokok dilakukan siswa ketika jam istirahat, siswa kedatangan merokok ketika berada di kamar mandi sekolah. Bahkan beberapa siswa kedatangan membawa rokok ketika berada di sekolah. Berdasarkan pengumpulan data awal (pre-test) diperoleh gambaran umum *self efficacy* siswa kelas XII di SMASKarya Pembangunan Delitua Tahun Ajaran 2017/2018 sebanyak 57.14% berada pada kategori tinggi, 21.43 %berada pada kategori sedang dan 21,43% berada pada kategori rendah.

Masa remaja adalah tahap di mana individu diharapkan untuk menghadapi dan menyesuaikan diri dengan modifikasi yang ketat dalam hal kehidupan sekolah, sosial dan keluarga. Jadi, pada tahap kehidupan ini, remaja biasanya mengalami tantangan yang berat. Remaja yang juga dikenal sebagai orang dewasa muda menghadapi perubahan dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Selain itu, pada periode kehidupan remaja, remaja terlibat dalam masa transisi sampai dewasa karena perbandingan antara nilai yang dianut di masa kanak-kanak dan nilai yang dipelajari sepanjang fase pertumbuhan mereka. Oleh karena itu, masa remaja dipandang sebagai waktu terbaik yang menggambarkan tingkat eksplorasi yang lebih tinggi mengenai diri sendiridan pada saat yang sama memprakarsai diri sendiri untuk melakukan peran yang lebih matang. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memiliki kepercayaan diri terhadap kemampuan mengendalikan lingkungan yang dikenal sebagai *self-efficacy*. Pada tahap perkembangan remaja, tugas menegakkan kepercayaan seseorang diyakini menghasilkan hasil afritif dalam hal kesejahteraan subjektif (P. Armum And K. Chellappan, 2015)

Menurut Kim et al (2016 ) prediktor penting pada usaha penghentian merokok adalah niat berhenti merokok, memulai merokok, jumlah penggunaan rokok, *self-efficacy*, dan status merokok dari pihak ayah. *Self efficacy* merupakan faktor penentu penting pada perilaku merokok kalangan remaja. Temuan penelitian menunjukkan penurunan *self-efficacy* dikaitkan dengan perilaku merokok di kalangan remaja. Individu dengan *self-efficacy* tinggi untuk melawan merokok dapat mengurangi usaha untuk merokok (Chen et al, 2015)

*Self efficacy* adalah konstruk inti untuk memahami persepsi mengenai kemungkinan hasil positif yang diharapkan dapat tercapai. *Self-efficacy* merupakan konstruksi psikologi yang paling banyak digunakan untuk berhenti merokok. *Self-efficacy* mengacu pada kemampuan menahan diri dari merokok pada situasi yang berbeda, *Self efficacy* merupakan prasyarat hasil positif yang diharapkan untuk memotivasi perubahan perilaku berkelanjutan (Menninga et al, 2011). Teori *self-efficacy* tidak hanya menganalisis mekanisme yang mendasari kekuatan intervensi yang ada, namun juga memberikan panduan untuk merancang perlakuan yang maksimal.

Studi menunjukkan peningkatan *self-efficacy* meningkatkan kemungkinan perilaku, yang kemudian menyebabkan peningkatan *self-efficacy* yang lebih besar, menghasilkan siklus yang saling menginformasikan. Peningkatan *self-efficacy* juga dikaitkan dengan lebih percaya diri pada kemampuan diri sendiri dan dengan peningkatan persepsi control (Lee and Hayes-Skelton, 2017).

Sehingga diperlukan sebuah metode yang efektif dan sistematis untuk meningkatkan *self efficacy* siswa berhenti merokok dengan asumsi siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi merasa yakin pada kemampuan yang di miliki untuk berhenti merokok. *Self-efficacy* mengacu pada kepercayaan diri seseorang memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan pada situasi sulit. *Self-Efficacy* mengukur kepercayaan seseorang agar bisa menolak merokok pada berbagai situasi yang menggoda. Metode yang digunakan adalah konseling kognitif perilaku. Konseling Kognitif Perilaku melibatkan bagaimana belajar mengubah pikiran (juga disebut kognisi) dan tindakan (atau perilaku). Menurut KKP pikiran, perasaan, dan tindakan saling berinteraksi dan saling mempengaruhi. Mengubah pola pikir seseorang dapat mengatasi emosi secara lebih baik dengan perubahan mood yang terkait dengan penarikan nikotin.

Intervensi perilaku kognitif di sekolah berkaitan dengan membantu siswa menyadari tiga hal yaitu bagaimana pola pikir mempengaruhi perilaku; bagaimana mengendalikan



pola pikir tersebut dan bagaimana menerapkan intervensi untuk efek atau perubahan. Konseling Kognitif Perilaku didasarkan pada modifikasi pikiran dan perilaku sehari-hari, dengan tujuan mempengaruhi emosi secara positif. Konseling Kognitif Perilaku mengasumsikan individu dapat menyadari pikiran, kemampuan, dan perilaku diri sendiri dan kemudian membuat perubahan positif terhadap diri sendiri. Pikiran sering merupakan hasil pengalaman, dan perilaku sering dipengaruhi dan dipicu oleh pemikiran tersebut (Keshi dan Basavarajappa, 2013).

*Self efficacy* menentukan bagaimana individu merasa, berpikir, memotivasi diri dan berperilaku melalui empat proses utama yaitu proses kognitif, motivasi, afektif dan seleksi. *Self-efficacy* adalah sejauh mana individu percaya secara pribadi dapat melakukan atau mengendalikan perilaku tertentu (Bandura, 1997). *Self efficacy* merupakan sebuah konstruksi yang secara teori terkait tapi berbeda yang ditunjukkan untuk memprediksi secara prospektif perubahan pada perilaku merokok. (Fitz et al.2015). Keyakinan spesifik tentang *self-efficacy* menurut teori Bandura dipertimbangkan memiliki hubungan dekat dan langsung dengan kebiasaan merokok, mabuk dan penggunaan narkoba. *Self-efficacy* yang rendah berulang kali dikaitkan dengan prevalensi perilaku merokok yang lebih tinggi (Veselska, 2010).

## 7. Tahapan pelaksanaan Konseling Kognitif Perilaku

### a) Tahap awal (*Beginning stage*)

#### 1) Sesi kesatu

Pada sesi pertama peneliti melibatkan partisipan untuk menceritakan awal partisipan memulai perilaku merokok. Pada sesi pertama peneliti membantu partisipan untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang partisipan miliki dan memberitahukan secara langsung kepada peneliti. Partisipan didorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan refleksi diri terhadap pengalaman-pengalaman yang sudah dilalui. Pada sesi pertama partisipan juga diharapkan dapat menyampaikan hambatan apa yang ditemui untuk usaha meningkatkan keyakinan rasional. Tujuan agar partisipan memahami urgensi permasalahan *self efficacy* rendah untuk segera ditangani. Partisipan juga dapat membedakan keyakinan irasional dan rasional. Dengan menggunakan KKP, partisipan belajar mengenali pola pikir, emosi, dan perilaku diri sendiri, mengerti bagaimana pikiran

membentuk perasaan, dan bagaimana dampaknya terhadap kehidupan dengan cara yang signifikan.

b) Tahap tengah (*middle stage*)

2) Sesi kedua

Pada sesi kedua peneliti melakukan eksplorasi pemikiran-pemikiran irrasional partisipan yang menyebabkan rendahnya *self efficacy* konseli. Peneliti membantu partisipan memahami mengapa konseli memelihara keyakinan irrasional. Terdapat 3 alasan, pertama mungkin karena partisipan senang dengan situasi dan kondisi dimana konseli terus memelihara keyakinan irrasional. Kedua, mungkin partisipan menghindari keyakinan irrasionalnya sehingga melakukan perbuatan yang berlawanan. Ketiga, bisa jadi pikiran irasional tersebut tampak pada perbuatan yang merupakan kompensasi.

Nama kegiatan pada sesi ke dua adalah “Mengelola Pikiran dan Perasaan yang Muncul”. Partisipan dapat mencatat pikiran-pikiran yang muncul melalui ATR serta mampu memodifikasi pikiran-pikiran negatif menjadi positif berdasarkan data yang ada pada ATR. Fokus utama pada sesi ke dua adalah partisipan mampu memonitor pikiran-pikiran melalui *Automatic Thought Record* dan mencatat pikiran-pikiran negatif. Partisipan diberikan pengetahuan untuk mengintervensi pikiran-pikiran negatif partisipan, secara umum dengan menggunakan tiga pertanyaan umum, yaitu:

- a. Apa bukti dari pikiran-pikiran negatif anda?
- b. Apa saja alternatif-alternatif pikiran untuk memikirkan situasi-situasi yang anda temui?
- c. Apa saja pengaruh dari cara berpikir seperti itu

3) Sesi ketiga

Nama kegiatan layanan pada sesi ketiga adalah ‘Berpikir Untuk berhenti’, dengan *challenging and disputing irrational thoughts* dan *self imagery*. Media yang digunakan berupa handout materi, lembar skala *self efficacy*, lembar kerja. Mendorong partisipan terlibat untuk mengerjakan pekerjaan tugas di rumah. Tugas yang diberikan tentunya harus menantang tapi tidak berlebihan, disesuaikan dengan kemampuan partisipan. Tugas yang telah dikerjakan konseli tentunya perlu direview pada sesi konseling. Sesi ketiga bertujuan untuk mendorong partisipan menganalisis dan menyadari dampak pikiran negatif yang ada pada dirinya

kemudian menghapuskan keyakinan irrasional yang berkaitan dengan *self efficacy* yang menyebabkan siswa merokok. Pada sesi ketiga partisipan diajak untuk menganalisis akibat yang ditimbulkan dari kebiasaan merokok dan partisipan dapat menganalisis manfaat yang diterima apabila berhenti merokok.

4) Sesi keempat

Sesi ini bertujuan untuk memfasilitasi partisipan agar mampu meningkatkan *self efficacy* untuk menghadapi tantangan sehari-hari dan beragam kesulitan hidup. Nama kegiatan layanan pada sesi ke empat adalah ‘Aku pasti bisa!’, teknik konseling kognitif perilaku yang digunakan yakni presisi semantik. Media yang digunakan berupa video motivasional dan lembar *self talk*. Indikator keberhasilan dari sesi ini adalah partisipan menunjukkan pemahaman terhadap konsep seputar *self efficacy*, serta dapat menggunakan teknik presisi semantik untuk menyusun kalimat positif yang menyatakan kesiapan untuk mengaplikasikan langkah-langkah menumbuhkan dan meningkatkan *self efficacy*.

5) Sesi kelima

Sesi ke lima bertujuan untuk memfasilitasi konseli agar mampu mengembangkan keterampilan untuk membuat perencanaan dan menentukan tujuan yang ingin dicapai secara lebih spesifik dan sistematis. Nama kegiatan layanan pada sesi ke lima adalah ‘Mengendalikan diri’, teknik konseling kognitif perilaku yang digunakan yakni *self statement* dan penggunaan paksaan. Media yang digunakan berupa handout materi, lembar *self statement*. Indikator keberhasilan dari sesi ini adalah partisipan menunjukkan pemahaman terhadap konsep seputar keterampilan merencanakan dan menentukan tujuan, dengan menggunakan teknik *self statement* dan penggunaan paksaan konseli dapat menuliskan minimal tiga jenis pernyataan tujuan yang spesifik, sistematis serta dapat menyusun rencana pencapaian tujuan yang minimal terdiri atas tiga tahapan

6) Sesi keenam

Sesi keenam adalah mendorong partisipan untuk menjaga dan meningkatkan capaian terapeutiknya, kemudian membuat generalisasi perubahan-perubahan psikoterapeutik. Setelah partisipan mampu membuat generalisasi maka langkah selanjutnya adalah menjadikan partisipan sehat secara psikologi. Artinya konseli didorong untuk menggunakan capaian-capaian pada konseling pada keadaan/situasi lain pada hidup konseli. Teknik yang digunakan pada sesi ini

adalah desentisasi (*desensitization*), teknik ini berbasis dari prinsip-prinsip pembanjiran pada terapi behavioral dimana partisipan secara sengaja dihadapkan pada hal-hal yang dihindari atau takuti sampai menghasilkan coping yang diperlukan terhadap hal-hal tersebut

7) Sesi ketujuh

Sesi ketujuh adalah menjadikan peserta lebih dapat mengaktualisasikan diri. Mendorong peserta untuk menjadi konselor bagi diri sendiri, dengan cara mempraktikkan teknik konseling KKP yang telah dipelajari sebagai upaya meningkatkan *self efficacy*, membantu konseli menyimpulkan pelajaran dan manfaat yang diperoleh dari keseluruhan sesi intervensi konseling. Nama kegiatan layanan pada sesi ini adalah ‘Review’, teknik konseling kognitif perilaku yang digunakan yakni diskusi dan penugasan. Media yang digunakan berupa lembar kesan dan pelajaran, instrumen Instrumen *Self Efficacy*. Indikator keberhasilan dari sesi ini adalah peserta dapat menuliskan kesan dan pelajaran yang diperoleh setelah mengikuti keseluruhan sesi intervensi konseling, konseli dapat memilih dan mempraktikkan minimal tiga teknik KKP terhadap diri sendiri sebagai upaya untuk meningkatkan *self efficacy* serta dapat mengisi seluruh item instrumen sesuai dengan petunjuk pengisian dan waktu yang telah ditentukan.

c) Tahap akhir (ending stage)

8) Sesi kedelapan

Sesi kedelapan adalah tahap dimana penilitiakan mengakhiri sesi konseling. Tahap kedelapan memiliki dua langkah. Pertama memberikan gambaran kepada konseli bagaimana mencegah agar konseli tidak mengulangi kesalahan lagi. Dan kedua mengakhiri sesi konseling.

8. Indikator Keberhasilan

Evaluasi keberhasilan intervensi konseling kognitif perilaku untuk meningkatkan *self efficacy* siswa dilakukan pada setiap sesi intervensi dan setelah seluruh intervensi selesai dilaksanakan. Selain evaluasi keberhasilan secara umum, evaluasi proses juga dilakukan dengan melihat pencapaian tujuan pada setiap sesi dengan menggunakan jurnal kegiatan dan *homework* dirancang sesuai dengan komponen yang ada pada konseling kognitif perilaku dan disesuaikan dengan aspek-aspek *self efficacy* yang hendak diungkap.

Indikator keberhasilan pada masing – masing sesi.

- 1) Mengungkap keyakinan irasional, indikator keberhasilannya sebagai berikut
  - a) Partisipan memberikan kesan awal yang positif terhadap pertemuan pertama konseling
  - b) Partisipan mengenal dan memperoleh pemahaman terkait konsep dasar konseling kognitif perilaku
  - c) Partisipan membuat pernyataan secara tertulis dalam bentuk kontrak konseling untuk mengikuti keseluruhan sesi yang akan dilakukan
  - d) Partisipan memberikan informasi terkait pola perilaku merokok yang selama ini dilakukan
  - e) Partisipan memahami urgensi permasalahan *self efficacy* rendah untuk segera ditangani
  - f) Partisipan dapat membedakan keyakinan irasional dan rasional.
- 2) Mengelola Pikiran dan Perasaan yang Muncul
  - a) Partisipan dapat mencatat pikiran-pikiran yang muncul melalui ATR serta mampu memodifikasi pikiran-pikiran negative menjadi positif berdasarkan data yang ada pada ATR
  - b) Partisipan mampu menyelesaikan tugas yang diberikan peneliti
- 3) Berpikir untuk berhenti
  - a) Konseli menyadari dirinya mengalami kecenderungan kecanduan merokok
  - b) Konseli mampu menuliskan dampak yang ditimbulkan dari perilaku merokok
  - c) Konseli mampu mengenali dampak dari perilaku merokok yang dialaminya serta berusaha untuk mencoba berhenti.
- 4) Aku Pasti Bisa

Konseli dapat menggunakan teknik presisi semantik untuk menyusun kalimat positif yang menyatakan kesiapan untuk mengaplikasikan langkah-langkah menumbuhkan dan meningkatkan *self efficacy* berhenti merokok.
- 5) Belajar mengendalikan diri
  - a) Partisipan menunjukkan pemahaman terhadap konsep seputar keterampilan merencanakan dan menetapkan tujuan.
  - b) Dengan menggunakan *self statement* dan penggunaan paksaan partisipan dapat menuliskan minimal tiga jenis pernyataan tujuan yang spesifik.
  - c) Partisipan dapat menyusun rencana pencapaian tujuan yang minimal terdiri dari tiga tahapan.

- 6) Belajar mengendalikan diri
  - a) Partisipan mampu untuk menggunakan pengalaman hidup sebagai suatu langkah dapat berhenti merokok
  - b) Partisipan mampu memahami penting belajari dari pengalaman agar mampu mencapai kesuksesan di masa yang akan datang
- 7) Review, indikator keberhasilan
  - a) Partisipan dapat menyimpulkan pelajaran dan manfaat yang diperoleh dari seluruh sesi intervensi konseling yang telah dilaksanakan.
  - b) Partisipan dapat mempraktekkan satu atau lebih teknik konseling yang telah dipelajari untuk memelihara serta meningkatkan *self-efficacy* berhenti merokok.
- 8) Tahap akhir, indikator keberhasilan
  - a) Sudah menginternalisasikan teknik konseling kognitif perilaku dan tampak ada perubahan
  - b) Partisipan berhasil mengidentifikasi, menantang dan mengubah keyakinan yang irrasional.
  - c) Membangung kompetensi dan kepercayaan diri menjadi seorang konselor bagi diri sendiri.
  - d) Setuju untuk mengakhiri sesi konseling.