

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Perilaku Merokok Remaja

a. Gambaran Umum Perilaku Merokok Siswa Kelas X SMAN 8 Garut Tahun Ajaran 2011/2012

Gambaran umum perilaku merokok siswa kelas X SMAN 8 Garut tahun ajaran 2011/2012 yang diperoleh dari hasil pengumpulan data terhadap 59 orang siswa kelas X SMAN 8 Garut tahun ajaran 2011/2012 tersaji pada tabel 4.1.

Tabel 4.1
Gambaran Umum Perilaku Merokok Siswa Kelas X SMAN 8 Garut Tahun Ajaran 2011/2012

No	Kriteria	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$x > 163$	Tinggi	16	27,2 %
2	$78 \leq x \leq 163$	Sedang	32	54,2 %
3	$x < 78$	Rendah	11	18,6 %
	Jumlah		59	100 %

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan sebanyak 54,2 % siswa kelas X SMAN 8 Garut tahun ajaran 2011/2012 memiliki perilaku merokok pada kategori sedang dengan kriteria jumlah rokok yang dikonsumsi 9-15 batang rokok perhari, menyukai jenis rokok putih (rokok yang isinya hanya daun tembakau) dan rokok yang berfilter (rokok yang pada bagian pangkalnya terdapat gabus atau busa berwarna putih). Perilaku merokok siswa yang berada pada kategori sedang dipengaruhi oleh faktor psikologis, yaitu siswa merada mulutnya asam dan kepala

pusing apabila tidak merokok. Selain dipengaruhi oleh faktor psikologis, siswa juga dipengaruhi oleh faktor teman sebaya. Siswa merasa takut diejek teman apabila tidak merokok.

Sebanyak 27,2 % siswa kelas X SMAN 8 Garut tahun ajaran 2011/2012 memiliki perilaku merokok pada kategori tinggi dengan kriteria kebiasaan merokok yang tinggi, yaitu menghabiskan lebih dari 15 batang rokok perhari. Waktu merokok ketika sedang melakukan aktivitas mengerjakan pekerjaan rumah (PR), mengerjakan tugas kelompok bersama teman-teman, nongkrong dengan teman, teman sedang merayakan ulang tahun, menunggu angkutan umum (angkot), menonton konser musik. Jenis rokok yang digunakan adalah rokok yang memiliki rasa *mint* dan buah-buahan. Perilaku merokok pada siswa yang berkategori tinggi dipengaruhi oleh faktor psikologis, faktor orang tua, dan faktor teman sebaya.

Sebanyak 18,6 % siswa kelas X SMAN 8 Garut tahun ajaran 2011/2012 memiliki perilaku merokok pada kategori rendah dengan kriteria jumlah rokok yang dikonsumsi 2-8 batang rokok perhari, waktu merokok setiap hari, siswa dipengaruhi oleh faktor psikologis, yaitu siswa merasa jika merokok menjadikan dirinya dewasa. Selain faktor psikologis, siswa juga dipengaruhi oleh faktor orangtua, yaitu orangtua mengizinkan siswa untuk merokok dan siswa cenderung mengambil rokok milik orangtua.

a. Aspek kebiasaan perilaku merokok

Skor perilaku merokok untuk aspek kebiasaan perilaku merokok siswa kelas X SMAN 8 Garut tahun ajaran 2011/2012 menunjukkan skor kebiasaan perilaku merokok sebesar 121 mengkonsumsi 2-8 batang rokok setiap hari, sebesar 161 mengkonsumsi 9 – 15 batang rokok perhari, dan sebesar 103 mengkonsumsi lebih dari 15 batang rokok perhari .

b. Aspek waktu merokok

Skor perilaku merokok aspek waktu merokok untuk indikator aktivitas sebesar 94 merokok ketika mengerjakan Pekerjaan Rumah (PR), sebesar 108 merokok ketika mengerjakan tugas kelompok bersama teman-teman , sebesar 97 merokok ketika naik kendaraan , sebesar 112 merokok ketika nongkrong dengan teman-teman, sebesar 84 merokok ketika sedang mengadakan pesta (*prom night*), sebesar 137 merokok ketika teman sedang merayakan ulang tahun, sebesar 121 merokok ketika menunggu angkutan umum, sebesar 97 merokok ketika menonton konser musik, sebesar 100 merokok ketika buang air besar / buang air kecil, sebesar 116 merokok ketika ada acara pentas seni di sekolah, sebesar 122 merokok ketika berekreasi bersama teman-teman, sebesar 114 merokok sambil jalan-jalan di *mall*, dan sebesar 102 merokok ketika berkunjung ke rumah teman.

Skor indikator waktu yang dihabiskan untuk merokok adalah sebesar 115 siswa mengambil rokok baru setelah 5-10 menit rokok yang dihisap habis, sebesar 112 siswa mengambil rokok baru setelah 10-30 menit rokok yang dihisap habis, sebesar 89 siswa mengambil rokok baru setelah lebih dari 30 menit rokok yang

dihisap habis, dan sebesar 93 siswa lebih senang berlama-lama memainkan rokok dengan jari daripada menghisap sampai habis. Skor indikator waktu perilaku merokok adalah sebesar 95 merokok setiap pagi, sebesar 101 merokok setiap siang, dan sebesar 136 merokok setiap hari.

c. Aspek tempat merokok

Skor aspek tempat merokok siswa kelas X SMAN 8 Garut tahun ajaran 2011/2012 untuk indikator tempat umum (homogen) menunjukkan sebesar 98 merokok di tempat hiburan malam. Skor indikator tempat umum (heterogen) adalah sebesar 122 merokok di kafe, sebesar 109 merokok di dalam bis, sebesar 94 merokok di warung internet (warnet), sebesar 87 merokok di tempat rental *playstation* (PS), sebesar 86 merokok di halte bis, dan sebesar 79 merokok di dalam angkutan umum. Skor indikator tempat pribadi adalah sebesar 142 merokok di WC sekolah dan sebesar 92 merokok di dalam kamar mandi.

d. Aspek jenis rokok

Skor perilaku merokok aspek jenis rokok yang dikonsumsi untuk indikator berdasarkan rasa rokok siswa kelas X SMAN 8 Garut tahun ajaran 2011/2012 menunjukkan sebesar 144 mengkonsumsi rokok rasa *mint*, sebesar 119 mengkonsumsi rokok rasa buah-buahan, sebesar 104 mengkonsumsi rokok rasa *cappuccino*, dan sebesar 110 mengkonsumsi rokok rasa *original*. Indikator bahan baku atau isi rokok sebesar 106 menghisap rokok klembak (rokok yang berisi daun tembakau, cengkeh, dan kemenyan), sebesar 102 menghisap rokok kretek

(rokok yang isinya daun tembakau dan cengkeh), dan sebesar 110 menghisap rokok putih (rokok yang isinya hanya daun tembakau). Indikator berdasarkan filter sebesar 138 menghisap rokok yang berfilter (rokok yang pada bagian pangkalnya terdapat busa/gabus berwarna putih) dan sebesar 52 menghisap rokok non filter (rokok yang pada bagian pangkalnya tidak terdapat gabus/busa berwarna putih).

e. Aspek determinan

Skor aspek determinan perilaku merokok siswa kelas X SMAN 8 Garut tahun ajaran 2011/2012 menunjukkan sebesar 95 merokok untuk membangkitkan rasa percaya diri ketika bertemu dengan lawan jenis yang disukai, sebesar 100 merokok supaya dapat akrab dengan teman-teman, sebesar 78 merokok untuk mengurangi rasa marah, sebesar 106 merokok mengurangi kecemasan, sebesar 91 merokok membantu mengurangi kesedihan, sebesar 135 erokok menjadikan lebih dewasa, sebesar 76 badan pegal-pegal apabila tidak merokok, sebesar 137 mulut asam apabila tidak merokok, sebesar 140 merasa pusing apabila tidak merokok, dan sebesar 125 merokok lebih nikmat bila bersama teman-teman.

Indikator pengaruh orang tua menunjukkan skor sebesar 139 merokok karena meniru orang tua, sebesar 135 orang tua mengizinkan untuk merokok, sebesar 134 siswa meminta rokok kepada orang tua, dan sebesar 120 mengambil rokok milik orang tua. Indikator pengaruh teman sebaya menunjukkan skor sebesar 137 merokok karena takut diejek teman, sebesar 83 merokok supaya tidak dijauhi teman-teman, dan sebesar 97 merokok supaya tidak dianggap banci oleh

teman-teman. Indikator pengaruh iklan rokok menunjukkan skor perilaku merokok sebesar 101 merokok karena artis idola yang menjadi bintang iklan rokok, sebesar 96 merokok karena iklan rokok menarik, sebesar 96 merokok karena tertarik rasa rokok di dalam iklan, sebesar 97 merokok karena ingin seperti orang-orang di iklan rokok, dan sebesar 84 mengetahui bahaya merokok dari iklan rokok.

b. Analisis Kebutuhan Layanan Bimbingan dan Konseling bagi Siswa yang Memiliki Perilaku Merokok

Analisis kebutuhan layanan bimbingan dan konseling bagi siswa kelas X SMAN 8 Garut adalah siswa yang memiliki kategori tinggi dalam perilaku merokok. Merujuk pada tabel 4.1, hasil penelitian menunjukkan terdapat 16 siswa yang tergolong dalam kategori perilaku merokok tinggi. Secara lengkap disajikan profil perilaku merokok remaja yang memiliki kategori tinggi dalam perilaku merokok dilihat dari indikator perilaku merokok pada tabel 4.2.

Tabel 4.2
Profil Aspek dan Indikator Perilaku Merokok Siswa Kelas X SMAN 8 Garut
Tahun Ajaran 2011/2012

No.	Aspek	Kategori (%)	Indikator	Kategori (%)
1.	Kebiasaan Perilaku Merokok	Tinggi (75 %)	Jumlah rokok yang dikonsumsi	Tinggi (62,5 %)
		Sedang (25 %)		Sedang (37,5 %)
		Rendah (0%)		Rendah (0 %)
2.	Waktu Merokok	Tinggi (68,8 %)	Aktivitas	Tinggi (12,5 %)

				Sedang (87,5 %)
				Rendah (0 %)
		Sedang (31, 2 %)	Waktu yang dihabiskan untuk merokok	Tinggi (18,8 %)
				Sedang (81,2 %)
				Rendah (0 %)
		Rendah (0 %)	Waktu	Tinggi (18,8 %)
				Sedang (81,2 %)
				Rendah (0 %)
3.	Tempat	Tinggi (75 %)	Tempat umum (homogen)	Tinggi (0 %)
				Sedang (0 %)
				Rendah (100 %)
				Tinggi (68,8 %)
		Sedang (25 %)	Tempat umum (heterogen)	Sedang (31,2 %)
				Rendah (0%)
				Tinggi (62,5 %)
				Sedang (37,5 %)
Rendah (0 %)	Tempat pribadi	Rendah (0 %)		
		Tinggi (18,8 %)		
		Sedang (81,2 %)		
		Rendah (0 %)		
4.	Jenis Rokok	Tinggi (75 %)	Berdasarkan rasa rokok	Tinggi (18,8 %)
				Sedang (81,2 %)
				Rendah (0 %)
		Sedang (25 %)	Berdasarkan bahan baku / isinya	Tinggi (68,8 %)
				Sedang (31,2 %)
				Rendah

				(0 %)
		Rendah (0 %)	Berdasarkan penggunaan filter	Tinggi (68,8 %)
				Sedang (31,2 %)
				Rendah (0 %)
5.	Determinan	Tinggi (81,2%)	Pengaruh psikologis	Tinggi (93,8 %)
				Sedang (6,2 %)
				Rendah (0 %)
			Pengaruh orangtua	Tinggi 93,8 %)
				Sedang (6,2 %)
				Rendah (0 %)
		Rendah (0 %)	Pengaruh teman sebay	Tinggi (81,2 %)
				Sedang (18,8 %)
				Rendah (0 %)
			Pengaruh iklan	Tinggi (12,5 %)
				Sedang (6,2 %)
				Rendah (81,2 %)

Merujuk pada tabel 4.2., hasil penelitian menunjukkan kriteria perilaku merokok remaja terdapat tiga indikator tertinggi pada remaja yang memiliki perilaku merokok, yaitu : pengaruh psikologis yang mendorong remaja pada perilaku merokok sebesar 93,8 %, pengaruh orangtua yang mendorong remaja pada perilaku merokok sebesar 93,8 %, dan pengaruh teman sebaya yang mendorong remaja pada perilaku merokok sebesar 81,2 %.

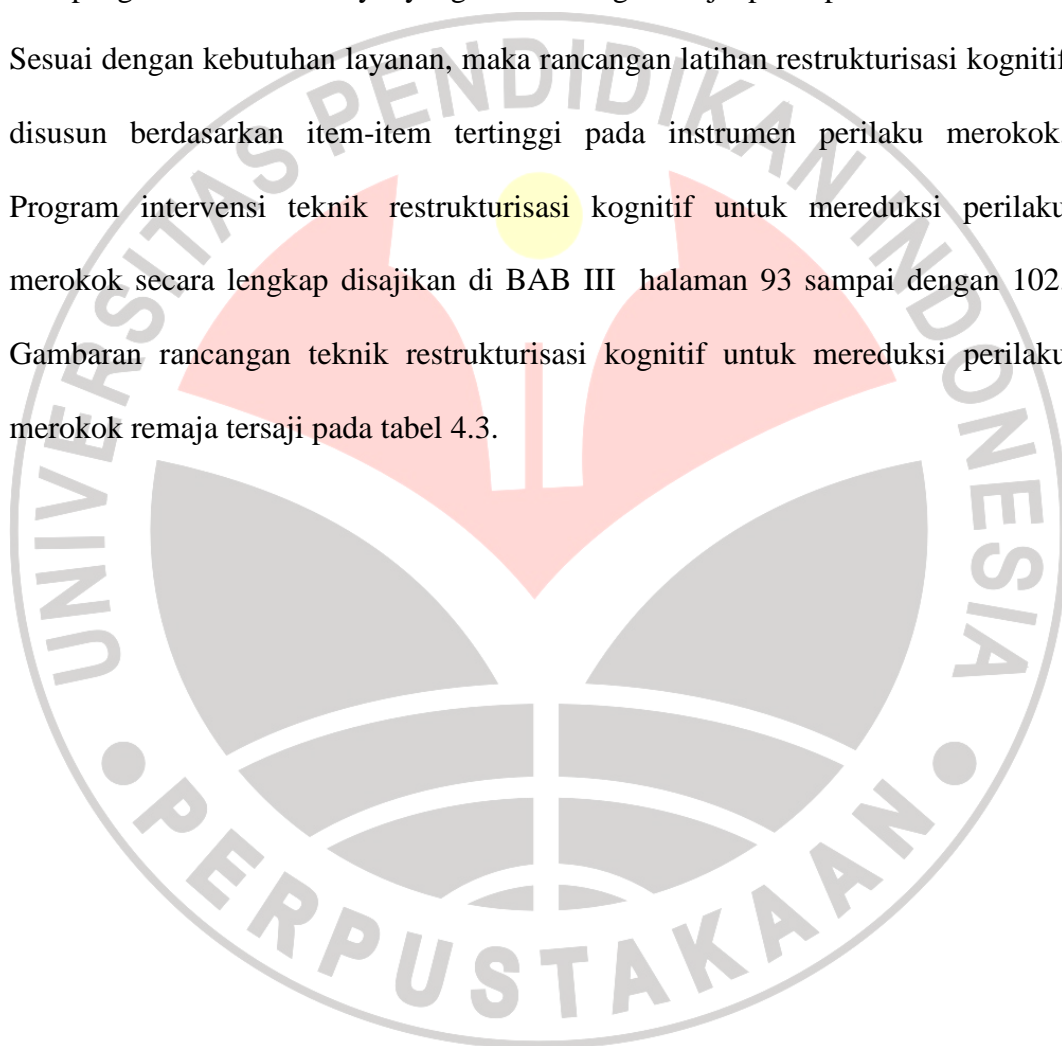
Upaya bantuan yang dibutuhkan untuk mengintervensi pengaruh psikologis yang mendorong remaja pada perilaku merokok adalah: 1) membantu remaja memiliki pengendalian diri terhadap asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena proses pembelajaran, kesalahan berpikir, waktu, sebab akibat perasaan *inferiority*, asumsi yang berbahaya, penolakan terhadap perubahan dan pemeliharaan asumsi salah yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok. 2) membantu remaja memiliki kemampuan untuk menyadari rasa marah sebagai hal yang lebih realistis dan mampu menyatakan marah dengan cara yang mengarah pada tindakan positif. 3) membantu remaja memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang mendorong perilaku merokok sebagai akibat dari reaksi emosi dan kombinasi kognisi.

Upaya bantuan yang dibutuhkan untuk mengintervensi pengaruh orangtua yang mendorong remaja pada perilaku merokok adalah membantu remaja memiliki pengendalian diri remaja terhadap situasi yang menimbulkan sikap meniru perilaku orangtua dalam perilaku merokok dan situasi yang menimbulkan sikap menyalahkan orangtua dalam perilaku merokok.

Upaya bantuan yang dibutuhkan untuk mengintervensi pengaruh teman sebaya yang mendorong remaja pada perilaku merokok adalah membantu remaja memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang menimbulkan sikap menyalahkan teman dalam perilaku merokok.

2. Rancangan Intervensi Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Perilaku Merokok Remaja

Hasil penelitian perilaku merokok siswa kelas X SMAN 8 Garut menunjukkan siswa merokok karena pengaruh psikologis , pengaruh orangtua, dan pengaruh teman sebaya yang mendorong remaja pada perilaku merokok. Sesuai dengan kebutuhan layanan, maka rancangan latihan restrukturisasi kognitif disusun berdasarkan item-item tertinggi pada instrumen perilaku merokok. Program intervensi teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku merokok secara lengkap disajikan di BAB III halaman 93 sampai dengan 102. Gambaran rancangan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku merokok remaja tersaji pada tabel 4.3.



Tabel 4.3
Rancangan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Perilaku Merokok Remaja

Bantuan Layanan	Tujuan	Materi	Evaluasi	Waktu
Mengendalikan diri terhadap situasi yang menimbulkan sikap meniru perilaku orangtua dalam perilaku merokok.	Konseli mampu memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang menimbulkan sikap meniru perilaku orangtua dalam perilaku merokok.	<i>“Stop Imitating Bad Habit”</i>	Sesi pertama dinilai berhasil jika konseli mampu menuliskan situasi menyalahkan perilaku orangtua dan membuat pikiran positif sebagai cara mengendalikan diri tidak meniru perilaku merokok orang tua yang telah ditulis di dalam Lembar Kerja Sesi 1.	1 x 60 menit
Mengendalikan diri terhadap asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena proses pembelajaran, kesalahan berpikir, waktu dan sebab akibat yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok.	Konseli dapat memiliki pengendalian diri terhadap asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena proses pembelajaran, kesalahan berpikir, waktu dan sebab akibat yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok.	<i>“Control Your Self”</i> (Kognitif)	Sesi kedua dinilai berhasil jika konseli mampu menuliskan situasi yang menyebabkan asumsi yang salah serta membuat pikiran positif sebagai cara mengendalikan asumsi yang salah yang ditulis di dalam Lembar Kerja Sesi 2 (Kognitif).	1 x 60 menit
Mengendalikan diri terhadap asumsi kognitif yang salah	Konseli memiliki pengendalian diri terhadap asumsi kognitif yang salah yang terjadi karen	<i>“Control Your Self”</i> (Kognitif)	Sesi ketiga dinilai berhasil jika konseli mampu menuliskan situasi yang menyebabkan asumsi yang salah serta	1 x 60 menit

yang terjadi karena perasaan <i>inferiority</i> , asumsi yang berbahaya, penolakan terhadap perubahan dan pemeliharaan asumsi salah yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok.	perasaan <i>inferiority</i> , asumsi yang berbahaya, penolakan terhadap perubahan dan pemeliharaan asumsi salah yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok.		membuat pikiran positif sebagai cara mengendalikan asumsi yang salah yang ditulis di dalam Lembar Kerja Sesi 3 (Kognitif).	
Menyadari rasa marah sebagai hal yang lebih realistis dan mampu menyatakan marah dengan cara yang mengarah pada tindakan positif.	Konseli memiliki kemampuan untuk menyadari rasa marah sebagai hal yang lebih realistis dan mampu menyatakan marah dengan cara yang mengarah pada tindakan positif.	“ <i>Control Your Self</i> ” (Emosi)	Sesi ketujuh dinilai berhasil jika konseli mampu menuliskan situasi yang membuat perasaan marah muncul dan menyebabkan cara penyaluran yang destruktif (merokok) yang ditulis di dalam Lembar Kerja Sesi 4 (Emosi).	1 x 60 menit
Mengendalikan diri terhadap situasi yang mendorong perilaku merokok sebagai akibat dari reaksi emosi dan kombinasi kognisi.	Konseli memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang mendorong perilaku merokok sebagai akibat dari reaksi emosi dan kombinasi kognisi.	“ <i>Control Your Self</i> ” (Perilaku)	Sesi kelima dinilai berhasil jika konseli mampu menuliskan situasi yang membuat pikiran negatif dan emosi atau perasaan negatif merupakan penyebab perilaku merokok yang ditulis di dalam Lembar Kerja Sesi 5 (Perilaku).	1 x 60 menit
Mengendalikan diri	Konseli memiliki pengendalian	“ <i>Stop Blamming</i>	Sesi keenam dinilai berhasil jika	1 x 60 menit

terhadap situasi yang menimbulkan sikap menyalahkan orangtua dalam perilaku merokok.	diri terhadap situasi yang menimbulkan sikap menyalahkan orangtua dalam perilaku merokok.	<i>Other”</i> (Orangtua)	konseli mampu menuliskan situasi yang memunculkan sikap menyalahkan orangtua serta mengubah pikiran negatif menjadi positif yang ditulis dalam Lembar Kerja Sesi 6.	
Mengendalikan diri terhadap situasi yang menimbulkan sikap menyalahkan teman dalam perilaku merokok.	Konseli memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang menimbulkan sikap menyalahkan teman dalam perilaku merokok.	<i>“Stop Blamming Other”</i> (Teman sebaya)	Sesi keempat dinilai berhasil jika konseli mampu menuliskan situasi yang memunculkan sikap menyalahkan teman serta mengubah pikiran negatif menjadi positif yang ditulis dalam Lembar Kerja Sesi 7.	1 x 60 menit
Menumbuhkan kemauan untuk mereduksi perilaku merokok dan kemampuan menilai positif terhadap diri.	Konseli memiliki semangat untuk mereduksi perilaku merokok dan kemampuan menilai positif terhadap diri.	<i>Yes, I Can</i>	Sesi kedelapan dinilai berhasil jika konseli mampu menuliskan situasi yang memunculkan situasi yang menyebabkan konseli merasa tidak akan mampu berhenti merokok serta mengubah pikiran negatif menjadi positif yang ditulis dalam Lembar Kerja Sesi 8.	1 x 60 menit
Menumbuhkan rasa percaya diri yang tinggi dalam berusaha mereduksi perilaku merokok.	Konseli memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam berusaha mereduksi perilaku merokok.	<i>Awaken The Giant</i>	Sesi kesembilan dinilai berhasil jika konseli mampu menuliskan situasi yang menyebabkan konseli memiliki perasaan percaya diri rendah dan menuliskan pikiran positif sebagai	1 x 60 menit

			cara menumbuhkan rasa percaya diri tinggi untuk mereduksi perilaku merokok yang telah ditulis di dalam Lembar Kerja Sesi 9.	
Membuat merencanakan langkah-langkah untuk mereduksi perilaku merokok.	Konseli mampu merencanakan langkah-langkah untuk mereduksi perilaku merokok.	<i>Be The New You</i>	Sesi kesepuluh dinilai berhasil jika konseli mampu menuliskan situasi dan menuliskan pikiran positif dengan daftar solusi untuk mengatasi kemungkinan masalah yang akan dihadapi serta strategi yang dipersiapkan untuk mengatasi masalah dari perilaku merokok yang ditulis di dalam Lembar Kerja Sesi 10.	1 x 60 menit
Membuat komitmen untuk memiliki pikiran-pikiran dan pernyataan positif tentang situasi meniru perilaku merokok orang tua, rasa cemas, rasa marah, rasa bersalah, dan menyalahkan orang lain	Konseli memiliki komitmen untuk memiliki pikiran-pikiran dan pernyataan positif tentang situasi meniru perilaku merokok orang tua, rasa cemas, rasa marah, rasa bersalah, dan menyalahkan orang lain.	<i>Reinforce Your Self</i>	Sesi kesebelas dinilai berhasil jika konseli mampu menuliskan situasi dan menuliskan pikiran positif dengan kemungkinan masalah yang akan dihadapi, strategi yang dipersiapkan untuk mengatasi masalah serta konsekuensi positif yang akan diterima dari usaha untuk mengatasi kemungkinan masalah dari perilaku merokok yang ditulis di dalam Lembar Kerja Sesi 11.	1 x 60 menit

Sesi 1(<i>Stop Imitating Bad Habit</i>)	
Nama Kegiatan	<i>Stop Imitating Bad Habit</i>
Waktu	60 menit
Tujuan	Konseli memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang menimbulkan sikap meniru perilaku orangtua dalam perilaku merokok.
Teknik	Restrukturisasi Kognitif
Deskripsi Kegiatan	<p>Tahap Identifikasi Pikiran-Pikiran Negatif</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli menceritakan pengalaman tentang sikap meniru perilaku orangtua dan keterkaitannya dengan perilaku merokok. 2. Konselor bersama konseli berdiskusi tentang fenomena perilaku merokok terutama sikap meniru perilaku orangtua. 3. Konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan konseli meniru perilaku merokok orangtua. <p>Tahap Memonitor Pikiran dan Perasaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli melakukan perekaman pikiran ke dalam lembar kerja sesi 1 nomor 1 sampai 5. <p>Tahap Intervensi Pikiran Negatif</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi positif yang ditulis pada lembar kerja sesi 1 no 6. 2. Konselor memberikan keyakinan kepada konseli untuk mampu menjalankan pikiran-pikiran positif untuk mengendalikan diri tidak meniru perilaku merokok orang tua yang telah ditulis pada lembar kerja. 3. Konselor bersama konseli berdiskusi tentang

	<i>homework</i> yang harus dilakukan dalam mengatasi sikap meniru perilaku merokok orangtua.
Alat dan Media	Lembar kerja sesi 1
Evaluasi	Sesi pertama dinilai berhasil jika konseli mampu menuliskan situasi menyalahkan perilaku orangtua dan membuat pikiran positif sebagai cara mengendalikan diri tidak meniru perilaku merokok orang tua yang telah ditulis di dalam Lembar Kerja Sesi 1.



Tabel 4.4
Lembar Kerja Sesi 1 (*Stop Imitating Bad Habit*)



Nama :
 Kelas :

Hari, tgl, jam	Situasi	Pikiran yang Muncul	Perasaan	Kecenderungan Tindakan	Pikiran Baru

<i>Sesi 2 (Control Your Self)</i>	
Nama Kegiatan	<i>Control Your Self</i> (Kognitif)
Waktu	60 menit
Tujuan	Konseli memiliki pengendalian diri terhadap asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena proses pembelajaran, kesalahan berpikir, waktu dan sebab akibat yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok.
Teknik	Restrukturisasi Kognitif
Deskripsi Kegiatan	<p>Tahap Identifikasi Pikiran-Pikiran Negatif</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengulas kegiatan pada sesi sebelumnya dan mengevaluasi pekerjaan rumah konseli. 2. Konselor memfasilitasi konseli untuk menceritakan pengalaman tentang suatu kondisi yang menyebabkan timbulnya asumsi yang salah yang terjadi karena: <ol style="list-style-type: none"> a. proses pembelajaran (pengalaman langsung, seolah-olah mengalami sendiri, pengajaran langsung, logika simbolik, miskonstruksi); b. kesalahan berpikir (generalisasi, konsep semua atau tidak sama sekali, pernyataan mutlak, ketidakakuratan semantik, akurasi waktu); c. asumsi salah karena waktu (masa lalu, sekarang dan masa depan); d. asumsi salah karena sebab akibat ; 3. Konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi asumsi yang salah yang mendorong konseli untuk merokok. <p>Tahap Memonitor Pikiran dan Perasaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor bersama konseli berbagi pengalaman dalam hal kesamaan asumsi dan keterkaitannya dalam perilaku merokok. Berbagi pengalaman dilakukan

	<p>dengan menunjukkan kesamaan asumsi kepada konseli, konselor harus menunjukkan hal-hal yang menimbulkan asumsi salah harus diperbaiki.</p> <p>2. Konseli melakukan perekaman pikiran ke dalam lembar kerja sesi 2 nomor 1 sampai 3.</p> <p>Tahap Intervensi Pikiran Negatif</p> <p>1. Konseli mengubah asumsi yang salah yang terjadi karena:</p> <ol style="list-style-type: none"> proses pembelajaran (pengalaman langsung, seolah-olah mengalami sendiri, pengajaran langsung, logika simbolik, miskonstruksi); kesalahan berpikir (generalisasi, konsep semua atau tidak sama sekali, pernyataan mutlak, ketidakakuratan semantik, akurasi waktu); asumsi salah karena waktu (masa lalu, sekarang dan masa depan); asumsi salah karena sebab akibat ; menjadi asumsi yang benar yang ditulis pada lembar kerja sesi 2 no 4 sampai dengan selesai. <p>2. Konselor memberikan keyakinan kepada konseli untuk mampu menjalankan pikiran-pikiran positif untuk membentuk asumsi yang benar yang telah ditulis pada lembar kerja.</p> <p>3. Konselor bersama konseli berdiskusi tentang <i>homework</i> yang harus dilakukan dalam mengatasi kesalahan berpikir yang menyebabkan timbulnya asumsi salah.</p>
Media	Lembar Kerja Sesi 2
Evaluasi	Sesi kedua dinilai berhasil jika konseli mampu menuliskan situasi yang menyebabkan asumsi yang salah serta membuat pikiran positif sebagai cara mengendalikan asumsi yang salah yang ditulis di dalam Lembar Kerja Sesi 2 (Kognitif).

Tabel 4.5
Lembar Kerja Sesi 2 (*Control Your Self* (Kognitif))



Nama :
 Kelas :

Hari, tgl, jam	Situasi	Pikiran yang Muncul	Tindakan yang Dilakukan	Pikiran Baru	Tindakan Baru

Sesi 3 (<i>Control Your Self</i>)	
Nama Kegiatan	<i>Control Your Self</i> (Kognitif)
Waktu	60 menit
Tujuan	Konseli memiliki pengendalian diri terhadap asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena perasaan <i>inferiority</i> , asumsi yang berbahaya, penolakan terhadap perubahan dan pemeliharaan asumsi salah yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok.
Teknik	Restrukturisasi Kognitif
Deskripsi Kegiatan	<p>Tahap Identifikasi Pikiran-Pikiran Negatif</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengulas kegiatan pada sesi sebelumnya dan mengevaluasi pekerjaan rumah konseli. 2. Konselor memfasilitasi konseli untuk menceritakan pengalaman tentang suatu kondisi yang menyebabkan timbulnya asumsi yang salah yang terjadi karena: <ol style="list-style-type: none"> a. asumsi karena perasaan <i>inferiority</i>/ kekurangan dalam diri; b. asumsi yang berbahaya; c. penolakan terhadap perubahan; d. pemeliharaan asumsi salah (tidak memberi perhatian, memberi perhatian dengan selektif, penghargaan yang dibuat-buat, meminta umpan balik, penguatan sementara, disonansi kognitif) 3. Konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi asumsi yang salah yang mendorong konseli untuk merokok. <p>Tahap Memonitor Pikiran dan Perasaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor bersama konseli berbagi pengalaman dalam hal kesamaan asumsi dan keterkaitannya dalam perilaku merokok. Berbagi pengalaman dilakukan

	<p>dengan menunjukkan kesamaan asumsi kepada konseli, konselor harus menunjukkan hal-hal yang menimbulkan asumsi salah harus diperbaiki.</p> <p>2. Konseli melakukan perekaman pikiran ke dalam lembar kerja sesi 3 nomor 1 sampai 3.</p> <p>Tahap Intervensi Pikiran Negatif</p> <p>1. Konseli mengubah asumsi yang salah yang terjadi karena:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. asumsi karena perasaan <i>inferiority</i>/ kekurangan dalam diri; b. asumsi yang berbahaya; c. penolakan terhadap perubahan; d. pemeliharaan asumsi salah (tidak memberi perhatian, memberi perhatian dengan selektif, penghargaan yang dibuat-buat, meminta umpan balik, penguasaan sebentar, disonansi kognitif) menjadi asumsi yang benar yang ditulis pada lembar kerja sesi 3 no 4 sampai dengan selesai. <p>2. Konselor memberikan keyakinan kepada konseli untuk mampu menjalankan pikiran-pikiran positif untuk membentuk asumsi yang benar yang telah ditulis pada lembar kerja.</p> <p>3. Konselor bersama konseli berdiskusi tentang <i>homework</i> yang harus dilakukan dalam mengatasi kesalahan berpikir yang menyebabkan timbulnya asumsi salah.</p>
Media	Lembar Kerja Sesi 3
Evaluasi	Sesi ketiga dinilai berhasil jika konseli mampu menuliskan situasi yang menyebabkan asumsi yang salah serta membuat pikiran positif sebagai cara mengendalikan asumsi yang salah yang ditulis di dalam Lembar Kerja Sesi 3 (Kognitif).

Tabel 4.6
Lembar Kerja Sesi 3 (*Control Your Self* (Kognitif))

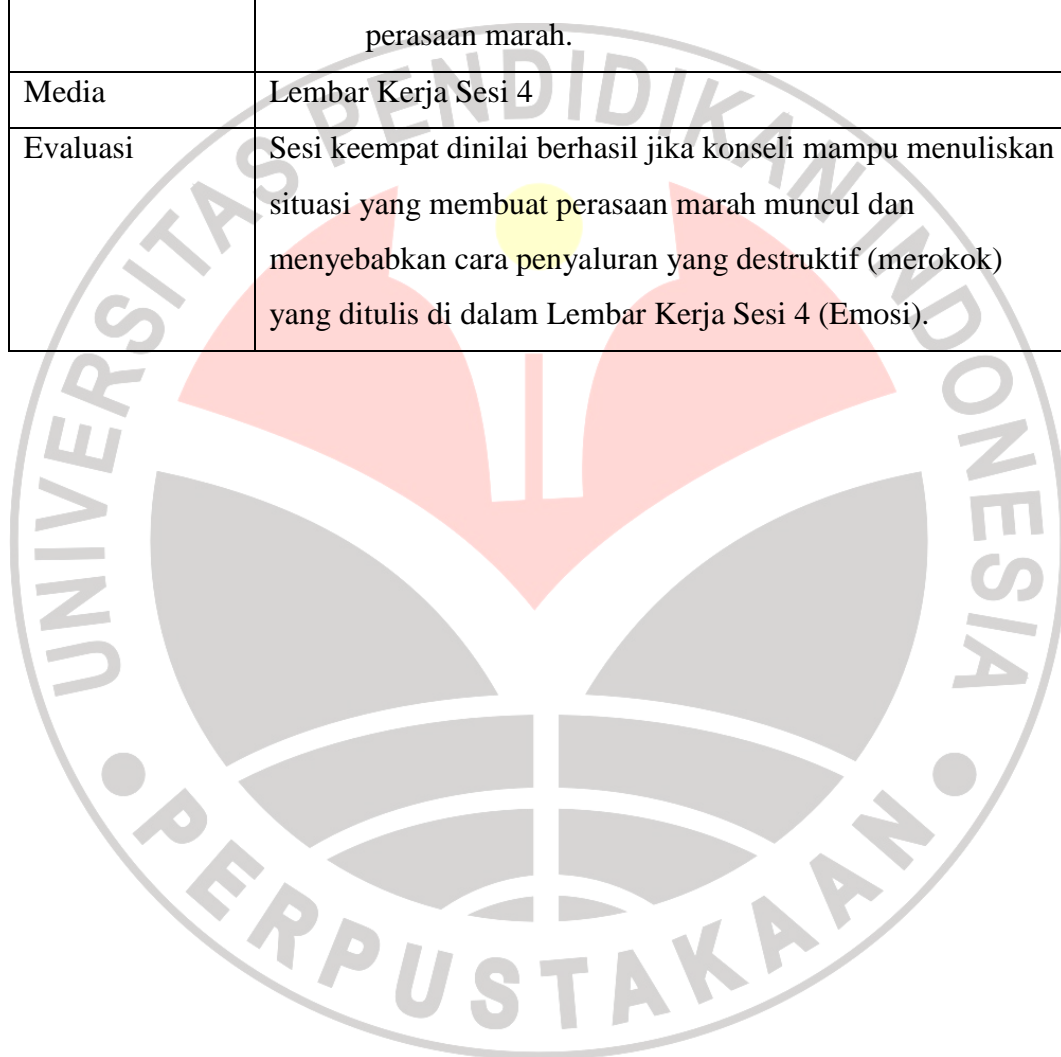


Nama :
 Kelas :

Hari, tgl, jam	Situasi	Pikiran yang Muncul	Tindakan yang Dilakukan	Pikiran Baru	Tindakan Baru

<i>Sesi 4 (Control Your Self)</i>	
Nama Kegiatan	<i>Control Your Self</i> (Emosi)
Waktu	60 menit
Tujuan	Konseli memiliki kemampuan untuk menyadari rasa marah sebagai hal yang lebih realistis dan mampu menyatakan marah dengan cara yang mengarah pada tindakan positif.
Teknik	Restrukturisasi Kognitif
Deskripsi Kegiatan	<p>Tahap Identifikasi Pikiran-Pikiran Negatif</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengulas kegiatan pada sesi sebelumnya dan mengevaluasi pekerjaan rumah konseli. 2. Konselor memfasilitasi konseli untuk menceritakan pengalaman tentang rasa marah yang disebabkan adanya halangan dalam mencapai pemuasan suatu kebutuhan dan tidak terpenuhinya kebutuhan karena mendapat hambatan dari diri sendiri. 3. Konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan perasaan marah yang mendorong untuk merokok. <p>Tahap Memonitor Pikiran dan Perasaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor bersama konseli berdiskusi dalam memahami manifestasi marah terhadap diri sendiri atau terhadap pihak lain yang disalurkan dalam cara destruktif (perilaku merokok), melihat realitas marah dan mengembangkan penyaluran perasaan marah melalui cara-cara yang sehat dan konstruktif. 2. Konseli melakukan perekaman pikiran ke dalam lembar kerja sesi 4 nomor 1 sampai 4. <p>Tahap Intervensi Pikiran Negatif</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli mengubah rasa marah yang yang ditulis pada lembar kerja sesi 4 no 5 sampai dengan selesai.

	<ol style="list-style-type: none">2. Konselor memberikan keyakinan kepada konseli untuk mampu merealisasikan perasaan marah dan menyalurkan perasaan marah pada cara-cara sehat dan konstruktif yang telah ditulis pada lembar kerja.3. Konselor bersama konseli berdiskusi tentang <i>homework</i> yang harus dilakukan dalam merealisasikan perasaan marah.
Media	Lembar Kerja Sesi 4
Evaluasi	Sesi keempat dinilai berhasil jika konseli mampu menuliskan situasi yang membuat perasaan marah muncul dan menyebabkan cara penyaluran yang destruktif (merokok) yang ditulis di dalam Lembar Kerja Sesi 4 (Emosi).



Tabel 4.7
Lembar Kerja Sesi 4 (*Control Your Self* (Emosi))



Nama :
Kelas :

Hari, tgl, jam	Situasi	Perasaan	Tindakan yang Dilakukan	Perasaan Baru	Tindakan Baru

<i>Sesi 5 (Control Your Self)</i>	
Nama Kegiatan	<i>Control Your Self</i> (Perilaku)
Waktu	60 menit
Tujuan	Konseli memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang mendorong perilaku merokok sebagai akibat dari reaksi emosi dan kombinasi kognisi.
Teknik	Restrukturisasi Kognitif
Deskripsi Kegiatan	<p>Tahap Identifikasi Pikiran-Pikiran Negatif</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengulas kegiatan pada sesi sebelumnya dan mengevaluasi pekerjaan rumah konseli. 2. Konselor memfasilitasi konseli untuk menceritakan pengalaman perilaku merokok yang disebabkan karena pikiran yang negatif serta perasaan atau emosi negatif. 3. Konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi perilaku yang dilakukan (merokok) yang disebabkan karena pikiran yang negatif serta perasaan atau emosi negatif (telah dibahas pada sesi ketiga pikiran dan perasaan). <p>Tahap Memonitor Pikiran dan Perasaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor bersama konseli berdiskusi tentang keterkaitannya atau hubungan sebab akibat dari pikiran negatif, emosi atau perasaan negatif dalam perilaku merokok. 2. Konseli melakukan perekaman pikiran ke dalam lembar kerja sesi 5 nomor 1 sampai 4. <p>Tahap Intervensi Pikiran Negatif</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli mengubah pikiran-pikiran negatif dan perasaan negatif menjadi positif yang yang ditulis pada lembar kerja sesi 5 no 6 sampai dengan selesai. 2. Konselor memberikan keyakinan kepada konseli

	<p>untuk mampu menjalankan pikiran-pikiran positif untuk mengendalikan perilaku merokok yang telah ditulis pada lembar kerja sesi 5 no 5 sampai dengan selesai.</p> <p>3. Konselor bersama konseli berdiskusi tentang <i>homework</i> yang harus dilakukan.</p>
Media	Lembar Kerja Sesi 5
Evaluasi	Sesi kelima dinilai berhasil jika konseli mampu menuliskan situasi yang membuat pikiran negatif dan emosi atau perasaan negatif merupakan penyebab perilaku merokok yang ditulis di dalam Lembar Kerja Sesi 5 (Perilaku).



Tabel 4.8
Lembar Kerja Sesi 5 (*Control Your Self* (Perilaku))

Nama :
 Kelas :

Hari, tgl, jam	Situasi	Pikiran Lama	Perasaan dan Tindakan Lama	Pikiran Baru	Perasaan dan Tindakan Baru

<i>Sesi 6 (Stop Blamming Other)</i>	
Nama Kegiatan	<i>Stop Blamming Other</i> (Orangtua)
Waktu	60 menit
Tujuan	Konseli memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang menimbulkan sikap menyalahkan orangtua dalam perilaku merokok.
Teknik	Restrukturisasi Kognitif
Deskripsi Kegiatan	<p>Tahap Identifikasi Pikiran-Pikiran Negatif</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengulas kegiatan pada sesi sebelumnya dan mengevaluasi pekerjaan rumah konseli. 2. Konselor memfasilitasi konseli untuk menceritakan pengalaman tentang sikap menyalahkan orangtua dalam perilaku merokok. 3. Konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan konseli menyalahkan orangtua. <p>Tahap Memonitor Pikiran dan Perasaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor bersama konseli berdiskusi tentang fenomena perilaku merokok terutama sikap menyalahkan orangtua. 2. Konseli melakukan perekaman pikiran ke dalam lembar kerja sesi 6 nomor 1 sampai 5. <p>Tahap Intervensi Pikiran Negatif</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi positif yang ditulis pada lembar kerja sesi 6 no 6 sampai dengan selesai. 2. Konselor memberikan keyakinan kepada konseli untuk mampu menjalankan pikiran-pikiran positif untuk mengendalikan diri tidak menyalahkan orangtua yang telah ditulis pada lembar kerja.

	3. Konselor bersama konseli berdiskusi tentang <i>homework</i> yang harus dilakukan dalam mengatasi sikap menyalahkan orangtua.
Media	Lembar Kerja Sesi 6
Evaluasi	Sesi keenam dinilai berhasil jika konseli mampu menuliskan situasi yang memunculkan sikap menyalahkan orangtua serta mengubah pikiran negatif menjadi positif yang ditulis dalam Lembar Kerja Sesi 6.



Tabel 4.9
Lembar Kerja Sesi 6 (*Stop Blamming Other* (Orangtua))



Nama :
 Kelas :

Hari, tgl, jam	Situasi	Pikiran Lama	Perasaan	Tindakan yang Dillakukan	Pikiran Baru	Tindakan Baru

<i>Sesi 7 (Stop Blamming Other)</i>	
Nama Kegiatan	<i>Stop Blamming Other</i> (Teman sebaya)
Waktu	60 menit
Tujuan	Konseli memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang menimbulkan sikap menyalahkan teman dalam perilaku merokok.
Teknik	Restrukturisasi Kognitif
Deskripsi Kegiatan	<p>Tahap Identifikasi Pikiran-Pikiran Negatif</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengulas kegiatan pada sesi sebelumnya dan mengevaluasi pekerjaan rumah konseli. 2. Konselor memfasilitasi konseli untuk menceritakan pengalaman tentang sikap menyalahkan teman sehingga mendorong konseli untuk merokok. 3. Konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan konseli menyalahkan teman sebaya. <p>Tahap Memonitor Pikiran dan Perasaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor bersama konseli berdiskusi tentang fenomena perilaku merokok terutama sikap menyalahkan teman sehingga mendorong konseli untuk merokok. 2. Konseli melakukan perekaman pikiran ke dalam lembar kerja sesi 7 nomor 1 sampai 5. <p>Tahap Intervensi Pikiran Negatif</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi positif yang ditulis pada lembar kerja sesi 7 no 6 sampai dengan selesai. 2. Konselor memberikan keyakinan kepada konseli untuk mampu menjalankan pikiran-pikiran positif untuk mengendalikan diri tidak menyalahkan teman

	<p>yang telah ditulis pada lembar kerja.</p> <p>3. Konselor bersama konseli berdiskusi tentang <i>homework</i> yang harus dilakukan dalam mengatasi sikap menyalahkan teman.</p>
Media	Lembar Kerja Sesi 7
Evaluasi	Sesi ketujuh dinilai berhasil jika konseli mampu menuliskan situasi yang memunculkan sikap menyalahkan teman serta mengubah pikiran negatif menjadi positif yang ditulis dalam Lembar Kerja Sesi 7.



Tabel 4.10
Lembar Kerja Sesi 7 (*Stop Blamming Other* (Teman Sebaya))

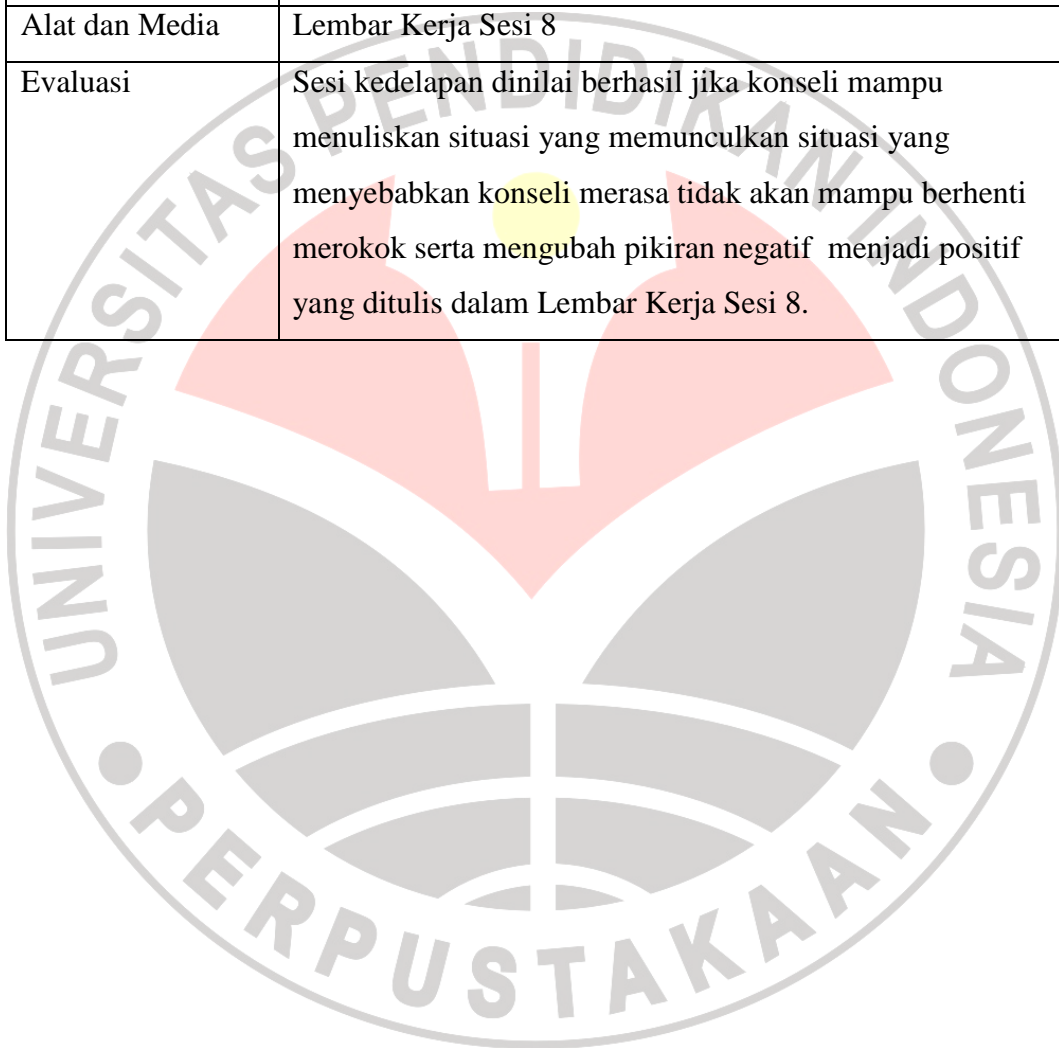


Nama :
 Kelas :

Hari, tgl, jam	Situasi	Pikiran Lama	Perasaan	Tindakan yang Dillakukan	Pikiran Baru	Tindakan Baru

Sesi 8 (<i>Yes, I Can</i>)	
Materi	<i>Yes, I Can</i>
Waktu	60 menit
Tujuan	Konseli memiliki semangat untuk mereduksi perilaku merokok dan kemampuan menilai positif terhadap diri.
Teknik	Restrukturisasi Kognitif
Deskripsi Kegiatan	<p>Tahap Identifikasi Pikiran-Pikiran Negatif</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengulas kegiatan pada sesi sebelumnya dan mengevaluasi pekerjaan rumah konseli. 2. Konselor memfasilitasi konseli untuk menceritakan situasi yang menyebabkan konseli merasa tidak akan mampu berhenti merokok. 3. Konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan konseli merasa tidak akan mampu berhenti merokok. <p>Tahap Memonitor Pikiran dan Perasaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor bersama konseli berdiskusi tentang fenomena perilaku merokok terutama situasi yang menyebabkan konseli merasa tidak akan mampu berhenti merokok. 2. Konseli melakukan perekaman pikiran ke dalam lembar kerja sesi 8 nomor 1 sampai 5. <p>Tahap Intervensi Pikiran Negatif</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi positif yang ditulis pada lembar kerja sesi 8 no 6 sampai dengan selesai. 2. Konselor memberikan keyakinan kepada konseli untuk mampu menjalankan pikiran-pikiran positif untuk menghadapi situasi yang menyebabkan

	<p>konseli merasa tidak akan mampu berhenti merokok yang telah ditulis pada lembar kerja.</p> <p>3. Konselor bersama konseli berdiskusi tentang <i>homework</i> yang harus dilakukan dalam mengatasi situasi yang menyebabkan konseli merasa tidak akan mampu berhenti merokok.</p>
Alat dan Media	Lembar Kerja Sesi 8
Evaluasi	Sesi kedelapan dinilai berhasil jika konseli mampu menuliskan situasi yang memunculkan situasi yang menyebabkan konseli merasa tidak akan mampu berhenti merokok serta mengubah pikiran negatif menjadi positif yang ditulis dalam Lembar Kerja Sesi 8.



Tabel 4.11
Lembar Kerja Sesi 8 (*Yes, I Can*)



Nama :
Kelas :

Hari, tgl, jam	Situasi	Pikiran yang Muncul	Perasaan	Kecenderungan Tindakan	Pikiran Baru

Sesi 9 (<i>Awaken The Giant</i>)	
Nama Kegiatan	<i>Awaken The Giant</i>
Waktu	60 menit
Tujuan	Konseli memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam berusaha mereduksi perilaku merokok.
Teknik	Restrukturisasi Kognitif
Deskripsi Kegiatan	<p>Tahap Identifikasi Pikiran-Pikiran Negatif</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengulas kegiatan pada sesi sebelumnya dan mengevaluasi pekerjaan rumah konseli. 2. Konselor memfasilitasi konseli untuk menceritakan pengalaman rasa tidak percaya diri. 3. Konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan konseli tidak percaya diri. <p>Tahap Memonitor Pikiran dan Perasaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor bersama konseli berdiskusi tentang fenomena perilaku merokok terutama rasa tidak percaya diri. 2. Konseli melakukan perekaman pikiran ke dalam lembar kerja sesi 9 nomor 1 sampai 5. <p>Tahap Intervensi Pikiran Negatif</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi positif yang ditulis pada lembar kerja sesi 9 no 6 sampai dengan selesai. 2. Konselor memberikan keyakinan kepada konseli untuk mampu menjalankan pikiran-pikiran positif untuk menghadapi pengalaman rasa tidak percaya diri yang telah ditulis pada lembar kerja. 3. Konselor bersama konseli berdiskusi tentang <i>homework</i> yang harus dilakukan dalam mengatasi

	rasa tidak percaya diri.
Alat dan Media	Lembar Kerja Sesi 9
Evaluasi	Sesi kesembilan dinilai berhasil jika konseli mampu menuliskan situasi yang menyebabkan konseli memiliki perasaan percaya diri rendah dan menuliskan pikiran positif sebagai cara menumbuhkan rasa percaya diri tinggi untuk mereduksi perilaku merokok yang telah ditulis di dalam Lembar Kerja Sesi 9.



Tabel 4.12
Lembar Kerja Sesi 9 (*Awaken The Giant*)



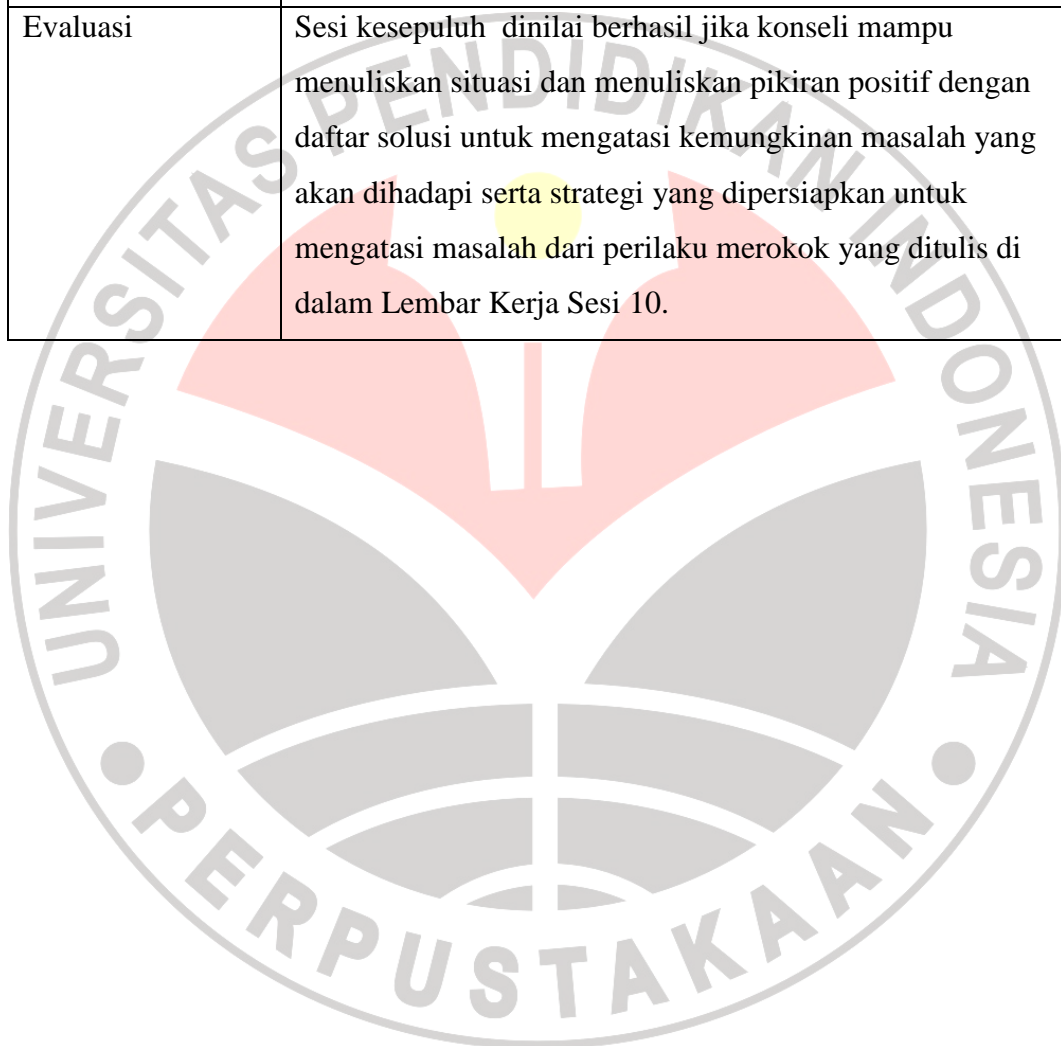
Nama :

Kelas :

Hari, tgl, jam	Situasi	Pikiran Lama	Perasaan	Tindakan yang Dilakukan	Pikiran Baru	Tindakan Baru

Sesi 10 (<i>Be The New You</i>)	
Nama Kegiatan	<i>Be The New You</i>
Waktu	60 menit
Tujuan	Konseli mampu merencanakan langkah-langkah untuk mereduksi perilaku merokok.
Teknik	Restrukturisasi Kognitif
Deskripsi Kegiatan	<p>Tahap Identifikasi Pikiran-Pikiran Negatif</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengulas kegiatan pada sesi sebelumnya dan mengevaluasi pekerjaan rumah konseli. 2. Konselor memfasilitasi konseli untuk menceritakan langkah-langkah konstruktif yang akan dilakukan siswa dalam mereduksi perilaku merokok. 3. Konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang menjadikan sebuah hambatan atau kemungkinan masalah yang akan dihadapi ketika sedang melakukan proses reduksi perilaku merokok. <p>Tahap Memonitor Pikiran dan Perasaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli melakukan perekaman pikiran ke dalam lembar kerja sesi 10 nomor 1 dan 2. <p>Tahap Intervensi Pikiran Negatif</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi positif yang ditulis pada lembar kerja sesi 10 (menuliskan daftar solusi untuk mengatasi kemungkinan masalah yang akan dihadapi serta strategi yang dipersiapkan untuk mengatasi masalah yang akan datang). 2. Konselor memberikan keyakinan kepada konseli untuk mampu mengatasi kemungkinan masalah yang akan dihadapi dengan strategi untuk mengatasi

	<p>yang telah ditulis pada lembar kerja.</p> <p>3. Konselor bersama konseli berdiskusi tentang <i>homework</i> yang harus dilakukan dalam menjalankan langkah-langkah untuk berhenti atau reduksi perilaku merokok.</p>
Alat dan Media	Lembar Kerja Sesi 10
Evaluasi	Sesi kesepuluh dinilai berhasil jika konseli mampu menuliskan situasi dan menuliskan pikiran positif dengan daftar solusi untuk mengatasi kemungkinan masalah yang akan dihadapi serta strategi yang dipersiapkan untuk mengatasi masalah dari perilaku merokok yang ditulis di dalam Lembar Kerja Sesi 10.



Tabel 4.13
Lembar Kerja Sesi 10 (*Be The New You*)



Nama :
Kelas :

Hari, tgl, jam	Situasi	Pikiran Baru	Daftar Solusi	Kemungkinan Masalah	Strategi Untuk Mengatasi

Sesi 11 (<i>Reinforcement</i>)	
Nama Kegiatan	<i>Reinforce Your Self</i>
Waktu	60 menit
Tujuan	Konseli memiliki komitmen untuk memiliki pikiran-pikiran dan pernyataan positif tentang situasi meniru perilaku merokok orang tua, dimensi kognitif, dimensi emosi, dimensi perilaku, dan menyalahkan orang lain (orangtua dan teman sebaya) dalam perilaku merokok.
Teknik	Restrukturisasi Kognitif
Deskripsi Kegiatan	<p>Tahap Identifikasi Pikiran-Pikiran Negatif</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengulas kegiatan pada sesi sebelumnya dan mengevaluasi pekerjaan rumah konseli. 2. Konselor memfasilitasi konseli untuk menceritakan pengalaman pentingnya sebuah komitmen dalam menjalankan sebuah rencana hidup. 3. Konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang menjadikan sebuah hambatan atau kemungkinan masalah yang akan dihadapi ketika sedang melakukan proses reduksi perilaku merokok. <p>Tahap Memonitor Pikiran dan Perasaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli melakukan perekaman pikiran ke dalam lembar kerja sesi 11 nomor 1 sampai dengan 3. <p>Tahap Intervensi Pikiran Negatif</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi positif yang ditulis pada lembar kerja sesi 11 (menuliskan strategi dan konsekuensi positif sebagai "<i>reinforcement</i>" dari keberhasilan dalam mengatasi kemungkinan masalah yang akan dihadapi).

	<ol style="list-style-type: none">2. Konselor memberikan keyakinan kepada konseli untuk mampu mengatasi kemungkinan masalah yang akan dihadapi dengan strategi untuk mengatasi dan konsekuensi positif yang akan didapat yang telah ditulis pada lembar kerja.3. Konselor bersama konseli berdiskusi tentang <i>homework</i> yang harus dilakukan dalam membuat sebuah komitmen mereduksi atau berhenti merokok.
Alat dan Media	Lembar Kerja sesi 11
Evaluasi	Sesi kesebelas dinilai berhasil jika konseli mampu menuliskan situasi dan menuliskan pikiran positif dengan kemungkinan masalah yang akan dihadapi, strategi yang dipersiapkan untuk mengatasi masalah serta konsekuensi positif yang akan diterima dari usaha untuk mengatasi kemungkinan masalah dari perilaku merokok yang ditulis di dalam Lembar Kerja Sesi 11.

Tabel 4.14
Lembar Kerja Sesi 11 (*Reinforce Your Self*)



Nama :
Kelas :

Hari, tgl, jam	Situasi	Kemungkinan Masalah	Pikiran/Pernyataan positif	Strategi	Konsekuensi Positif

3. Pelaksanaan Intervensi Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Perilaku Merokok Remaja

a. Hasil Implementasi Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Perilaku Merokok Remaja

Kegiatan intervensi melalui teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku merokok remaja dilaksanakan selama lima hari sekali. Diantara waktu melakukan intervensi terdapat waktu untuk melaksanakan sesi refleksi di setiap pertengahan sesi intervensi. Kemudian diberikan *homework* sebagai penguatan untuk melakukan perubahan terhadap gejala perilaku merokok yang dirasakan. *Homework* berfungsi sebagai alat evaluasi untuk meninjau keberhasilan setiap sesi.

Proses pelaksanaan kegiatan intervensi teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku merokok dideskripsikan sebagai berikut:

a. Rangkaian Sesi Satu

1) Sesi Satu

Pelaksanaan kegiatan sesi satu dilaksanakan pada tanggal 9 Agustus 2011 dihadiri oleh 16 orang konseli yang terpilih sebagai konseli yang memiliki perilaku merokok tinggi berdasarkan hasil *pretest*. Kegiatan dilaksanakan jam 13.30-14.30 WIB. Kegiatan dibuka dengan berdoa bersama. Selanjutnya para konseli diabsen kehadirannya. Mengawali kegiatan, konselor membuka dengan “*ice breaking*” penyemangat “bagaimana kabarnya hari ini? “ kemudian konseli menjawab “Alhamdulillah tubuhku, pikiranku, hatiku, *good, good, good.*” Sambil menggerakkan anggota badannya. Suasana kemudian menjadi cair dan hangat

setelah dibuka dengan “*ice breaking*”. Konselor kemudian menjelaskan tentang tujuan pertemuan pertama (*Stop Imitating Bad Habit*).

Konseli yang hadir adalah GR, HD, FB, TS, AK, AKR, AT, RJ, SK, AS, AM, AA, BK, GM, AN, dan AKI. Selanjutnya konselor menjelaskan tujuan kegiatan adalah untuk membantu konseli memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang menimbulkan sikap meniru perilaku orangtua dalam perilaku merokok.

Kegiatan sesi satu direfleksikan sebagai berikut. Pada tahap identifikasi pikiran-pikiran negatif, konselor membuka sesi “*Stop Imitating Bad Habit*” dengan menanyakan kepada konseli tentang pengalaman tentang sikap meniru perilaku orangtua dan keterkaitannya dengan perilaku merokok. Tiga orang siswa menjawab iya. TS mengatakan meniru kebiasaan merokok orangtua (terutama ayahnya) sejak kelas 2 SMP, terutama ketika ayahnya pulang bekerja. Ketika ayahnya terlihat dalam keadaan capek langsung menyalakan dan menghisap rokok. AK mengatakan sering melihat ayahnya menonton acara sepakbola (olahraga yang sangat disukai AK) sambil merokok bersama tetangga-tetangga rumahnya. AM mengatakan meniru perilaku merokok dari ibunya yang selalu merokok setelah selesai makan. AM mengatakan ternyata merokok setelah makan akan menghilangkan rasa “eneg” di mulut. Setelah konseli mengemukakan beragam jawaban, konselor bersama konseli berdiskusi tentang fenomena perilaku merokok terutama sikap meniru perilaku orangtua. Konselor memfasilitasi konseli untuk berpikir perilaku orangtua yang tidak baik tidak harus diikuti oleh anak, apalagi perilaku yang dapat merugikan kesehatan dan perkembangan konseli.

Selanjutnya pada tahapan memonitor pikiran dan perasaan, konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan konseli meniru perilaku merokok orangtua. Konselor bertanya pikiran yang muncul saat meniru perilaku orangtua dalam perilaku merokok. Sekitar tiga orang konseli menjawab sebagai berikut: AKR menyatakan orangtua akan marah karena dirinya meniru perilaku merokok. AA menjawab takut dianggap buruk dan nakal. GM menjawab pasti orangtua akan mengizinkan untuk merokok karena kakak saya juga merokok dan orangtua mengetahui. Setelah itu konseli melakukan perekaman pikiran dengan cara menuliskan situasi, pikiran yang muncul, perasaan, dan kecenderungan tindakan yang dilakukan ke dalam lembar kerja sesi 1 (*Stop Imitating Bad Habit*).

Pada tahapan intervensi pikiran negatif, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi positif yang ditulis pada lembar kerja sesi 1 no 6. Semua konseli mengubah pikiran negatif dalam situasi meniru perilaku orang tua dan keterkaitannya dalam perilaku merokok. Setelah konseli selesai mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran positif, konselor memberikan keyakinan kepada konseli untuk mampu menjalankan pikiran-pikiran positif untuk mengendalikan diri tidak meniru perilaku merokok orang tua yang telah ditulis pada lembar kerja.

Kegiatan sesi pertama ditutup dengan doa bersama. Sebelum ditutup, konselor mendiskusikan pekerjaan rumah (*homework*) yang harus dilakukan dalam mengendalikan sikap meniru perilaku merokok orangtua sesuai dengan

teknik yang diajarkan dan dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya (pertemuan pengendapan informasi).



Tabel 4.15
Lembar Kerja “Stop Imitating Bad Habit”

Nama	Situasi	Pikiran yang Muncul	Perasaan	Kecenderungan Tindakan	Pikiran Baru
AM	Saat melihat orangtua (mamah) merokok setelah makan.	Bagaimana yah kalau merokok setelah habis makan? (mungkin enak apalagi setelah kenyang makan) dan dapat menghilangkan rasa eneg.	Jadi ingin mencoba ngerokok setelah makan (kayak mamah)!	Mencoba rokok secara sembunyi-sembunyi setelah makan (di kamar tidur).	Meskipun merokok setelah habis makan (kayak mamah) itu enak, tetapi itu sebaiknya tidak dilakukan karena akan merusak kesehatan.
TS	Waktu bapak pulang kerja, tiba di rumah langsung merokok.	Ketika capek berarti obat paling mujarab adalah rokok.	Ingin mencoba merokok ketika capek pulang sekolah untuk menghilangkan rasa capek.	Mencoba merokok ketika pulang sekolah di gerbang sekolah dengan teman-teman.	Lebih baik saya langsung pulang dan makan untuk menghilangkan rasa lelah, daripada merokok yang tidak akan membuat kenyang perut.
AKR	Ketika mamah ngobrol dengan saya dan bapak sambil merokok.	Saya pikir kayaknya asyik ya ngobrol-ngobrol sambil merokok.	Rasanya ingin ikut-ikutan ngerokok	Mencoba merokok ketika sedang ngobrol sama teman-teman (belum berani ketika ngobrol sama mamah dan bapak).	Ngobrol santai dengan teman-teman memang mengasyikan, tetapi hal itu akan membuat orangtua kecewa dan berjanji tidak mengulangi.

2) Sesi Pengendapan Informasi “*Stop Imitating Bad Habit*”

Sesi pengendapan informasi “*stop imitating bad habit*” dilaksanakan pada tanggal 11 Agustus 2011 dihadiri oleh 13 orang konseli. Konseli yang hadir adalah GR, HD, FB, TS, AK, AKR, RJ, SK, AS, AM, BK, AN, dan AKI. Tiga orang konseli tidak bisa hadir karena alasan ada keperluan lain. Kegiatan dimulai jam 13.30-14.30 WIB. Konselor membuka acara dengan yel-yel “bagaimana kabarnya hari ini?”, kemudian konseli menjawab “Alhamdulillah tubuhku, pikiranku, hatiku, *good, good, good.*” Sambil menggerakkan anggota badannya. Suasana kemudian menjadi cair dan hangat setelah dilakukan yel-yel.

Kegiatan sesi pengendapan informasi “*stop imitating bad habit*” direfleksikan sebagai berikut. Konselor merefleksikan bagaimana perasaannya setelah konseli menulis di lembar kerja sesi pertama (*stop imitating bad habit*) dalam meniru perilaku orangtua dan keterkaitannya dalam perilaku merokok? AN menyatakan belum bisa melakukan atau merealisasikan hal yang sudah ditulis dalam lembar kerja sesi pertama (*stop imitating bad habit*). GR menyatakan “saya juga sama, Bu. Sulit banget melakukan hal yang sudah ditulis. Tapi saya sudah berusaha. Konselor merespon “bagus, yang penting kalian sudah berusaha untuk melakukan hal yang telah kalian tulis pada sesi pertama kemarin lusa. Kalian jangan pantang menyerah untuk selalu berusaha merealisasikan hal yang telah kalian tulis di lembar kerja”. Selanjutnya konselor bertanya “Apakah kalian sudah mencoba mengerjakan pekerjaan rumah sesi (*homework*) *stop imitating bad habit* sesuai dengan teknik yang diajarkan kemarin lusa?”. Hanya tiga orang konseli yang sudah mengerjakan *homework*, yaitu AM, GR, dan AKI. Beberapa konseli

masih merasa kebingungan cara menuliskan perilaku meniru orangtua dan keterkaitannya dalam perilaku merokok atau belum bisa menemukan perilaku merokok orangtua yang ditiru oleh dirinya.

Konselor menyuruh seorang siswa yang sudah mengerjakan *homework* untuk membacakan pekerjaan rumah yang sudah ditulis di depan kelas. Kegiatan dilakukan supaya konseli yang lain, khususnya yang belum mengerjakan *homework* dapat bangkit semangat dan keinginannya untuk mengidentifikasi perilaku meniru orang tua dalam perilaku merokok dan menuliskannya di lembar kerja yang telah dibagikan.

Kegiatan sesi pengendapan informasi “*stop imitating bad habit*” ditutup dengan doa bersama. Secara keseluruhan sesi pengendapan informasi “*stop imitating bad habit*” berjalan dengan baik. Sebelum ditutup, konselor memberikan semangat kepada konseli untuk mengerjakan pekerjaan rumah (*homework*) yang harus dilakukan dalam mengendalikan sikap meniru perilaku merokok orangtua sesuai dengan teknik yang diajarkan dan dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya (pertemuan sesi kedua “*control your self* (kognitif)”).

3) Refleksi Sesi Satu

Pada sesi satu, terdapat tiga orang konseli yang terlihat mengantuk ketika peneliti memfasilitasi untuk mengerjakan *worksheet*. Rasa mengantuk disebabkan karena belum adanya kesadaran pada konseli untuk menjalankan perjanjian yang telah disepakati dan ditandatangani konseli.

Hambatan yang terjadi pada sesi pertama adalah peneliti kesulitan untuk membaurkan konseli karena konseli terdiri dari beberapa kelas yang berbeda. Upaya yang dilakukan oleh peneliti untuk mengatasi masalah kecanggungan adalah memberikan permainan di sela-sela waktu ketika melakukan intervensi yang melibatkan seluruh konseli untuk berinteraksi sehingga antara konseli yang satu dengan yang lain dapat bersatu dan suasana intervensi menjadi kondusif dan setiap sesi dapat berjalan dengan lancar.

Secara keseluruhan sesi pertama berjalan dengan baik sesuai dengan SKLBK yang direncanakan. Pada tahapan identifikasi pikiran-pikiran negatif berjalan dengan cukup baik terlihat dari konseli mampu mengidentifikasi situasi yang membuat konseli meniru perilaku merokok orangtua. Namun, beberapa konseli mengalami kesulitan dalam melakukan identifikasi situasi. Pada tahapan memonitor pikiran dan perasaan berjalan dengan baik. Konseli mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang muncul dan mampu melakukan perekaman pikiran dengan cara menuliskan situasi, pikiran yang muncul, perasaan, dan kecenderungan tindakan yang dilakukan ke dalam lembar kerja sesi satu (*Stop Imitating Bad Habit*). Pada tahapan intervensi pikiran negatif berjalan dengan lancar. Delapan orang konseli mampu mengubah pikiran negatif dalam situasi meniru perilaku orang tua dan keterkaitannya dalam perilaku merokok.

b. Rangkaian Sesi Dua

1) Sesi Dua

Sesi dua dilaksanakan pada tanggal 13 Agustus 2011 dihadiri oleh 14 orang konseli. Konseli yang hadir adalah HD, FB, TS, AK, AKR, AT, RJ, SK, AS, AM, BK, GM, AN, dan AKI. Dua orang konseli tidak dapat hadir karena alasan ada keperluan lain. Kegiatan dimulai jam 13.30-14.30 WIB. Konselor membuka acara dengan yel-yel “bagaimana kabarnya hari ini?”, kemudian konseli menjawab “Alhamdulillah tubuhku, pikiranku, hatiku, *good, good, good.*” Sambil menggerakkan anggota badannya. Suasana kemudian menjadi cair dan hangat setelah dilakukan yel-yel.

Kegiatan sesi dua direfleksikan sebagai berikut. Pada tahapan identifikasi pikiran-pikiran negatif, konselor merefleksikan bagaimana perasaannya setelah mengerjakan pekerjaan rumah (*homework*) meniru perilaku orangtua dan keterkaitannya dalam perilaku merokok. AT menyatakan belum bisa menemukan perilaku merokok orangtua yang ditiru oleh dirinya. Namun sebagian konseli mampu untuk menuliskan situasi meniru perilaku merokok orangtua, pikiran yang muncul, perasaan, kecenderungan tindakan, dan menuliskan pikiran baru dalam situasi tersebut. Terdapat delapan orang konseli yang mengumpulkan lembar kerja “*Stop Imitating Bad Habit*” (*homework*). Berikut contoh lembar kerja (*homework*) yang dikerjakan oleh beberapa orang konseli :

Tabel 4.16
Pekerjaan Rumah “Stop Imitating Bad Habit”

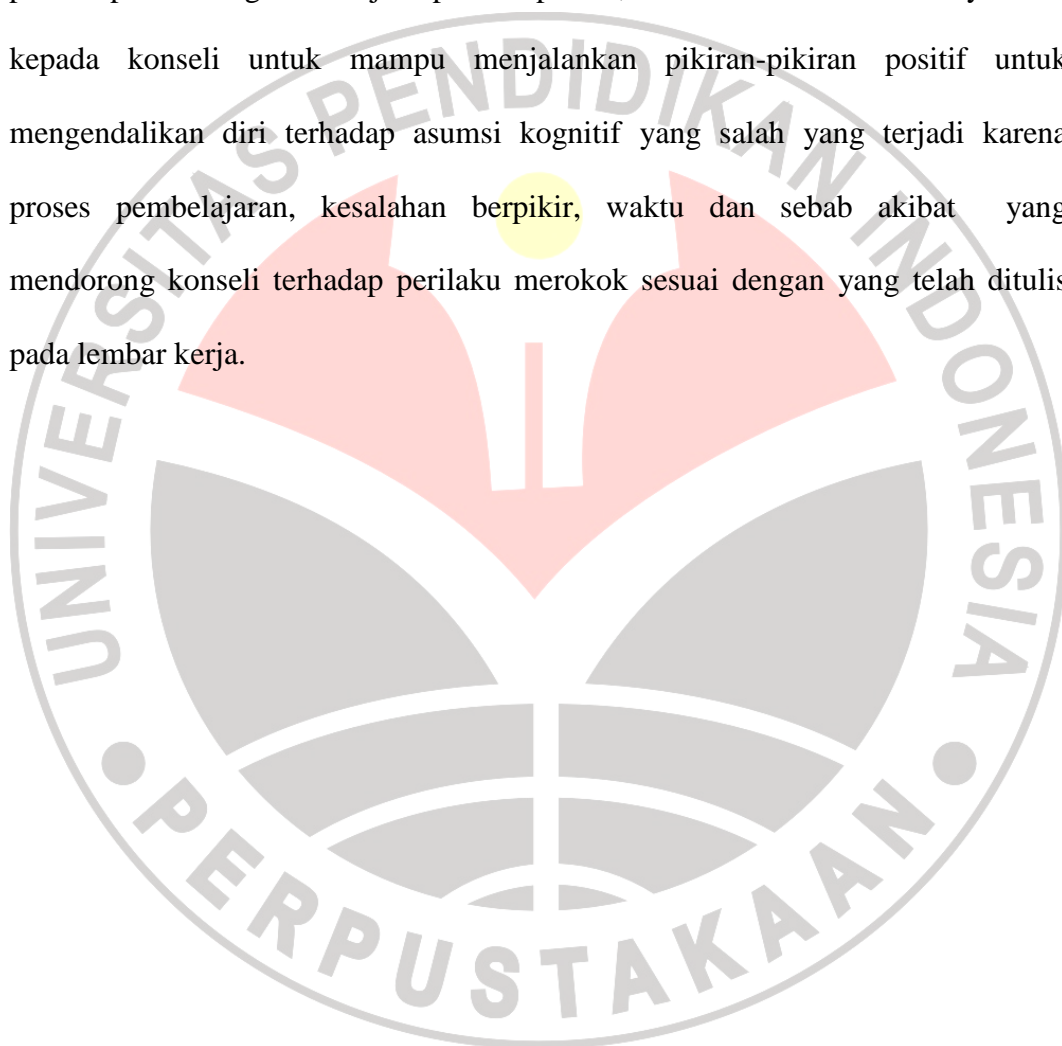
Nama	Tanggal	Situasi	Pikiran yang Muncul	Perasaan	Kecenderungan Tindakan	Pikiran Baru
AKI	10 Ags 2011	Ketika bapak main catur sambil merokok.	Memang bapak selalu menang main catur apalagi sambil ngerokok. Sepertinya rokok dapat meningkatkan konsentrasi saat main catur.	Ingin mencoba rokok ketika main catur biar menang terus. Tapi takut dimarahi mamah.	Walaupun takut dimarahi mamah karena ngerokok, tapi tetep pengen nyoba ngerokok sambil main catur, biar mainnya menang terus.	Faktanya main catur harus banyak berlatih supaya menang, bukan karena rokok lantas langsung bisa meningkatkan konsentrasi.
AS	12 Ags 2011	Waktu diajak bapak main sepak bola, setelah selesai main bapak langsung ngerokok.	Merokok setelah olahraga dapat menghilangkan capek.	Jadi pengen niru bapak, tapi takut ketauan ngerokok.	Iseng-iseng nyobain rokok pas selesai olahraga bareng teman-teman.	Lebih baik minum minuman segar setelah olahraga, daripada ngerokok. Badan ga bakal sehat kalo ngerokok meskipun udah olahraga.
FB	12 Ags 2011	Saat melihat mamah ngerumpi sama tetangga sambil merokok.	Ngobrol-ngobrol sambil ngerokok bikin obrolan tambah seru.	Rasanya ingin nyoba rokok, apalagi waktu ngobrol sama ngumpul bareng temen-temen. Tapi takut ketauan mamah (dilaporin sama temen).	Ngumpet-ngumpet ngerokok sama temen-temen yang bisa ngejaga rahasia.	Lebih baik jajan jajanan yang bikin kenyang daripada ngerokok, obrolan ga bakal kalah seru, perut kenyang, ga bakal ketauan ngerokok sama mamah.

Selanjutnya konselor menjelaskan tujuan kegiatan sesi "*Control Your Self*" (kognitif) yaitu sesi untuk membantu konseli memiliki pengendalian diri terhadap asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena proses pembelajaran, kesalahan berpikir, waktu dan sebab akibat yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok. Konselor menjelaskan terlebih dahulu apa yang dimaksud dengan asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena proses pembelajaran, kesalahan berpikir, waktu dan sebab akibat. Setelah menjelaskan, konselor bertanya "adakah pengalaman yang pernah kalian alami diantara proses pembelajaran, kesalahan berpikir, waktu dan sebab akibat yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok?". Ada tiga orang konseli yang menjawab pertanyaan sebagai berikut. BK menjawab "Saya pernah mengalami pengalaman pernyataan mutlak, Bu. Saya harus mematuhi orangtua dengan cara pulang sekolah tepat waktu". HD menjawab "Saya pernah mengalami generalisasi berlebihan, Bu. Orangtua saya sangat membenci saya karena saya bodoh". AN menjawab "Kalau saya pernah mengalami kejadian terjadi dengan *kejadian seolah-olah mengalami sendiri*. Saya menonton film tentang keluarga *broken home* dan menganggap seolah-olah saya yang mengalami karena kebetulan keluarga saya juga adalah keluarga *broken home*". Setelah konseli mengemukakan beragam jawaban, konselor bersama konseli berdiskusi tentang fenomena perilaku merokok terutama asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena proses pembelajaran, kesalahan berpikir, waktu dan sebab akibat yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok.

Selanjutnya pada tahapan memonitor pikiran dan perasaan, konselor bersama konseli berbagi pengalaman dalam hal kesamaan asumsi dan keterkaitannya dalam perilaku merokok. Berbagi pengalaman dilakukan dengan menunjukkan kesamaan asumsi kepada konseli. Konselor harus menunjukkan hal-hal yang menimbulkan asumsi salah yang harus diperbaiki oleh konseli. Setelah berbagi pengalaman, konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan konseli memiliki asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena proses pembelajaran, kesalahan berpikir, waktu dan sebab akibat yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok. Konselor bertanya pikiran yang muncul pada saat situasi yang memunculkan asumsi kognitif yang salah. Sekitar tiga orang konseli menjawab sebagai berikut: SK menyatakan tidak ada teman-teman yang mau berteman dengannya (*salah satu contoh asumsi kognitif salah yang terjadi karena over generalization*). AM menyatakan dirinya berpikir tidak ada perempuan yang menyukai dan mencintai dirinya (*salah satu contoh asumsi kognitif salah yang terjadi karena pengalaman langsung*). AKI menyatakan dirinya harus sama seperti teman-teman yang lain dengan umurnya yang di bawah teman-teman sekelasnya (*salah satu contoh asumsi kognitif salah yang terjadi karena miskonstruksi hubungan sebab akibat*). Setelah itu konseli melakukan perekaman pikiran dengan cara menuliskan situasi, pikiran yang muncul, dan tindakan yang dilakukan ke dalam lembar kerja sesi 2 (*Control Your Self*) sesi kognitif.

Pada tahapan intervensi pikiran negatif, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi positif yang ditulis pada lembar

kerja sesi 2 no 5 dan 6. Semua konseli mengubah pikiran negatif dalam situasi yang menyebabkan konseli memiliki asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena proses pembelajaran, kesalahan berpikir, waktu dan sebab akibat yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok. Setelah konseli selesai mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran positif, konselor memberikan keyakinan kepada konseli untuk mampu menjalankan pikiran-pikiran positif untuk mengendalikan diri terhadap asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena proses pembelajaran, kesalahan berpikir, waktu dan sebab akibat yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok sesuai dengan yang telah ditulis pada lembar kerja.



Tabel 4.17
Lembar Kerja “Control Your Self” (Kognitif)

Nama	Situasi	Pikiran yang Muncul	Tindakan yang Dilakukan	Pikiran Baru	Tindakan Baru
HD	Ketika nilai ulangan jelek terus, orangtua marah.	Orangtua membenci saya karena saya bodoh. (<i>over generalization</i>)	Jengkel orangtua membenci saya jadi saya ngerokok untuk menghilangkan rasa jengkel.	Saya harus berusaha untuk belajar lebih giat lagi supaya nilai ulangan bagus dan orangtua tidak membenci saya lagi.	Saya mencoba untuk tidak ngerokok lagi supaya tidak membuat orangtua tidak suka dan berusaha belajar lebih giat.
AN	Waktu nonton film tentang <i>keluargabroken home</i> , mirip dengan nasib saya dan keluarga saya.	Film yang saya tonton mirip dengan keluarga saya yang <i>broken home</i> , keluarga yang acak-acakan yang membuat saya terlantar. (<i>kejadian seolah-olah mengalami sendiri</i>)	Hanya rokok yang bisa membuat saya merasa diperhatikan.	Saya sebaiknya tidak terlalu mendramatisir film itu karena faktanya keluarga saya tidak seburuk cerita di film yang saya tonton.	Saya mencoba mengurangi konsumsi rokok karena hal itu tidak akan membuat keadaan membaik (malah nambah masalah).
BK	Saat pulang sekolah sering ditelepon ibu untuk langsung pulang ke rumah.	Saya berpikir harus mematuhi orangtua dengan cara pulang ke rumah tepat waktu. (<i>pernyataan mutlak</i>)	Saya bisa merokok di kamar asal ga ketahuan ibu. Yang penting kan saya langsung pulang ke rumah dan gak keluyuran kemana-mana. Setelah merokok di kamar tidak lupa disemprot pakai pewangi supaya tidak ketahuan	Ibu menyuruh langsung pulang demi kebaikan saya, dan ibu pasti tidak akan suka jika saya merokok karena hal itu akan merugikan.	Saya harus mengurangi ngerokok di kamar, lebih baik melakukan hal yang tidak kalah menyenangkan (mendengarkan lagu dan membaca komik kesukaan).

Kegiatan sesi kedua ditutup dengan doa bersama. Sebelum ditutup, konselor mendiskusikan pekerjaan rumah (*homework*) yang harus dilakukan dalam mengendalikan diri terhadap asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena proses pembelajaran, kesalahan berpikir, waktu dan sebab akibat yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok sesuai dengan teknik yang diajarkan dan dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya (pertemuan pengendalian informasi).

2) Sesi Pengendalian Informasi “*Control Your Self* (Kognitif)”

Sesi pengendalian informasi “*control your self* (kognitif)” dilaksanakan pada tanggal 15 Agustus 2011 dihadiri oleh 12 orang konseli. Konseli yang hadir adalah GR, FB, AK, AKR, RJ, SK, AS, AM, AA, BK, AN, dan AKI. Empat orang konseli tidak bisa hadir karena alasan ada keperluan lain. Kegiatan dimulai jam 13.30-14.30 WIB. Konselor membuka acara dengan yel-yel “bagaimana kabarnya hari ini?”, kemudian konseli menjawab “Alhamdulillah tubuhku, pikiranku, hatiku, *good, good, good.*” Sambil menggerakkan anggota badannya. Suasana kemudian menjadi cair dan hangat setelah dilakukan yel-yel.

Kegiatan sesi pengendalian informasi “*control your self* (kognitif)” direfleksikan sebagai berikut. Konselor merefleksikan bagaimana perasaannya setelah konseli menulis di lembar kerja sesi kedua (*control your self*) dalam pengendalian diri terhadap asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena proses pembelajaran, kesalahan berpikir, waktu dan sebab akibat yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok? AKI menjawab “kemarin pas sesi kedua saya

bisa mengisi, Bu. Tapi saya belum bisa melakukan tindakan sesuai yang saya tulis”. BK menjawab “kemarin saya sudah mencoba untuk melakukan tindakan yang saya tulis di lembar kerja, Alhamdulillah sedikit-sedikit saya bisa Bu. Meskipun saya belum bisa melakukan sepenuhnya”.

Selanjutnya konselor bertanya “Apakah kalian sudah mencoba mengerjakan pekerjaan rumah (*homework*) sesi *control your self* (kognitif) sesuai dengan teknik yang diajarkan kemarin lusa?”. Lima orang konseli yang sudah mengerjakan *homework*, yaitu AM, GR, FB, AA dan AKI. Beberapa konseli masih belum dapat mengidentifikasi asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena proses pembelajaran, kesalahan berpikir, waktu dan sebab akibat yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok.

Konselor menyuruh seorang siswa yang sudah mengerjakan *homework* untuk membacakan pekerjaan rumah yang sudah ditulis di depan kelas. Kegiatan dilakukan supaya konseli yang lain, khususnya yang belum mengerjakan *homework* dapat belajar mengidentifikasi asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena proses pembelajaran, kesalahan berpikir, waktu dan sebab akibat yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok dan dapat bangkit semangatnya.

Kegiatan sesi pengendapan informasi “*control your self* (kognitif)” ditutup dengan doa bersama. Secara keseluruhan sesi pengendapan informasi “*control your self* (kognitif)” berjalan dengan baik. Sebelum ditutup, konselor memberikan semangat kepada konseli untuk mengerjakan pekerjaan rumah (*homework*) yang harus dilakukan dalam mengendalikan diri terhadap asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena proses pembelajaran, kesalahan berpikir,

waktu dan sebab akibat yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok sesuai dengan teknik yang diajarkan dan dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya (pertemuan sesi ketiga “*control your self* <kognitif>”).

3) Refleksi Sesi Dua

Empat orang konseli masih belum menunjukkan antusias mengikuti sesi intervensi, masih ada konseli yang tertawa ketika peneliti menyuruh membayangkan situasi yang membuat asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena proses pembelajaran, kesalahan berpikir, waktu dan sebab akibat yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok. Kekurangantusiasan konseli mendorong konselor untuk lebih terampil memfasilitasi konseli melakukan teknik restrukturisasi kognitif di sesi selanjutnya.

Hambatan yang terjadi pada sesi dua yaitu hampir semua konseli masih bersikap malu-malu dan konseli masih belum dapat berbaur dengan konseli yang lain. Peneliti memberikan *game* selingan di sela-sela intervensi supaya konseli yang masih malu-malu dapat berinteraksi dengan teman-teman kelompok intervensinya.

Secara keseluruhan sesi kedua berjalan dengan baik sesuai dengan SKLBK yang direncanakan. Pada tahapan identifikasi pikiran-pikiran negatif berjalan dengan cukup baik terlihat dari konseli mampu mengidentifikasi situasi yang membuat asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena proses pembelajaran, kesalahan berpikir, waktu dan sebab akibat yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok. Pada tahapan memonitor pikiran dan perasaan berjalan dengan

baik. Konseli mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang muncul dan mampu melakukan perekaman pikiran dengan cara menuliskan situasi, pikiran yang muncul, dan tindakan yang dilakukan ke dalam lembar kerja sesi 2 (*Control Your Self*) sesi kognitif. Pada tahapan intervensi pikiran negatif berjalan dengan lancar. Konseli mampu mengubah pikiran negatif dalam situasi yang membuat asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena proses pembelajaran, kesalahan berpikir, waktu dan sebab akibat yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok.

c. Rangkaian Sesi Tiga

1) Sesi Tiga

Sesi tiga dilaksanakan pada tanggal 17 Agustus 2011 dihadiri oleh 13 orang konseli. Konseli yang hadir adalah HD, FB, TS, AK, AKR, RJ, SK, AS, AM, AA, BK, AN, dan AKI. Tiga orang konseli tidak bisa hadir karena alasan ada keperluan lain. Kegiatan dimulai jam 13.30-14.30 WIB. Konselor membuka acara dengan yel-yel “bagaimana kabarnya hari ini?”, kemudian konseli menjawab “Alhamdulillah tubuhku, pikiranku, hatiku, *good, good, good.*” Sambil menggerakkan anggota badannya. Suasana kemudian menjadi cair dan hangat setelah dilakukan yel-yel.

Kegiatan sesi tiga direfleksikan sebagai berikut. Pada tahapan identifikasi pikiran-pikiran negatif, konselor merefleksikan bagaimana perasaannya setelah mengerjakan pekerjaan rumah (*homework*) pengendalian diri terhadap asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena proses pembelajaran, kesalahan berpikir,

waktu dan sebab akibat yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok? RJ menjawab “saya belum bisa menemukan situasi yang membuat asumsi salah, Bu”. SK menjawab “saya bisa mengisi, Bu. Saya sudah mencoba untuk berpikir positif tapi belum bisa melakukan tindakan sesuai yang saya tulis”. AKI menjawab “kemarin saya sudah mencoba untuk melakukan tindakan yang saya tulis di lembar kerja, Alhamdulillah saya bisa Bu”. Ada 9 orang konseli yang mengumpulkan lembar kerja (*homework*) yang dikerjakan oleh beberapa orang konseli :



Tabel 4.18
Pekerjaan Rumah “Control Your Self” (Kognitif)

Nama	Tanggal	Situasi	Pikiran yang Muncul	Tindakan yang Dilakukan	Pikiran Baru	Tindakan Baru
SK	15 Agustus 2011	Saat jam istirahat tidak ada teman yang mau ngobrol dengan saya.	Tidak ada teman-teman yang mau berteman dengan saya.	Saya langsung pergi ke WC sekolah buat ngerokok.	Saya seharusnya duluan nyamperin temen-temen untuk ngajak ngobrol, jangan mau ditanya duluan (menunggu).	Daripada ketahuan guru ngerokok di WC lebih baik saya mendekati temen-temen dan ngobrol bareng. Itu kan lebih asyik hehehe
AKI	16 Agustus 2011	Saat kelas 2 SMP tidak naik kelas karena jarang masuk sekolah dan malas karena saya suka dikatain “anak kecil” karena umur saya 2 tahun di bawah umur teman-teman saya.	Saya harus sama seperti teman-teman saya dengan umur saya yang di bawah teman-teman saya.	Supaya saya tidak dianggap anak kecil, saya merokok supaya terlihat dewasa.	Untuk mengimbangi umur teman-teman, saya berpikir untuk bisa melakukan hal-hal yang menunjukkan saya dewasa. Contoh: sekolah rajin.	Merokok bukan satu-satunya jalan untuk terlihat dewasa. Saya harus rajin masuk sekolah supaya tidak terlihat kayak anak kecil.

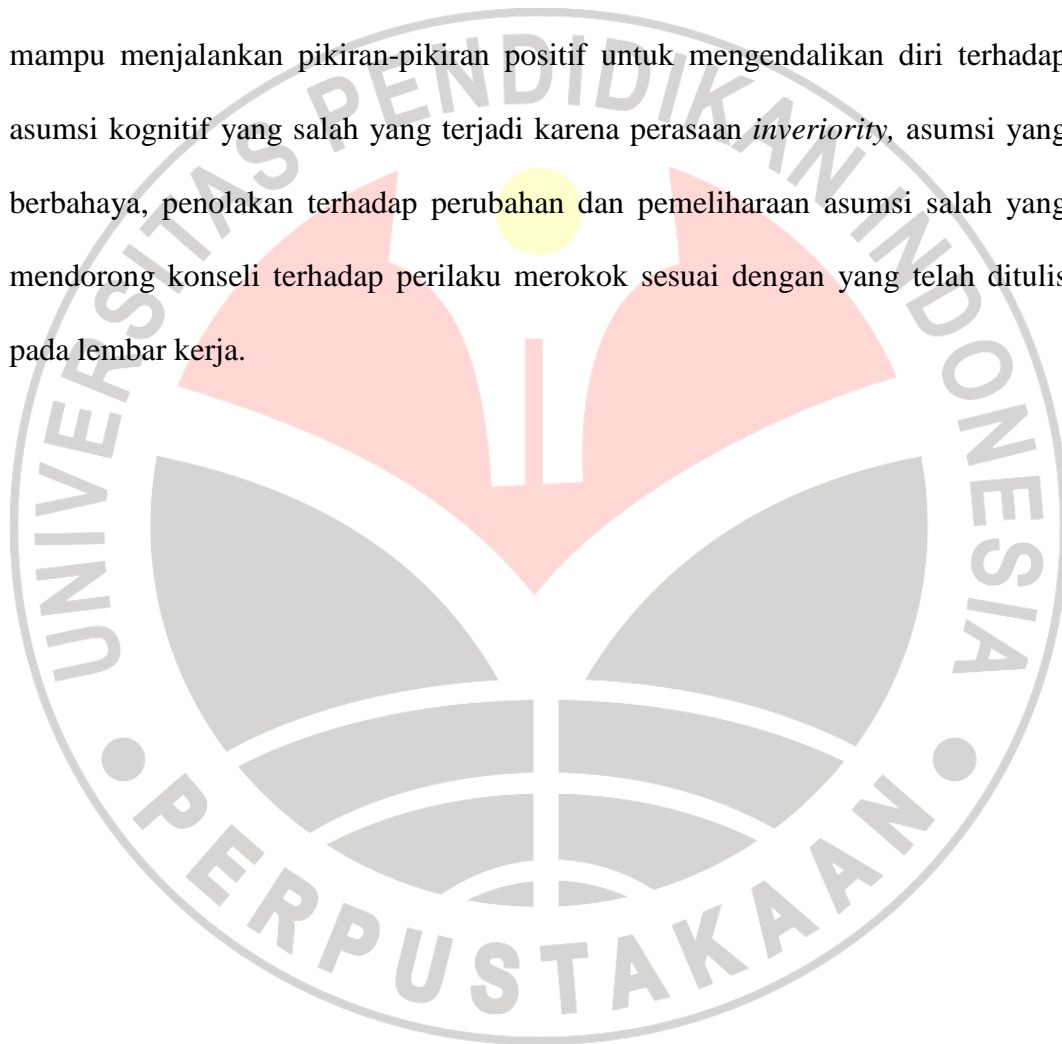
Nama	Tanggal	Situasi	Pikiran yang Muncul	Tindakan yang Dilakukan	Pikiran Baru	Tindakan Baru
AM	15 Agustus 2011	Saat pertama kali nembak (menyatakan perasaan) langsung ditolak mentah-mentah di hadapan teman-teman.	Saya berpikir tidak ada perempuan yang menyukai dan mencintai saya.	Dari waktu kejadian itu saya langsung mencoba rokok karena saya frustrasi ditolak perempuan yang saya sangat cintai.	Mungkin perempuan tersebut bukan jodoh saya, dan saya yakin suatu saat nanti ada seorang perempuan yang lebih baik yang mencintai saya apa adanya he..he.	Saya akan mencoba membuka hati untuk perempuan lain, dan tidak akan merokok lagi karena frustrasi. Apalagi banyak perempuan yang tidak menyukai laki-laki yang merokok.

Selanjutnya konselor menjelaskan tujuan kegiatan sesi "*Control Your Self*" (kognitif sesi kedua) yaitu sesi untuk membantu konseli memiliki pengendalian diri terhadap asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena perasaan *inveriority*, asumsi yang berbahaya, penolakan terhadap perubahan dan pemeliharaan asumsi salah yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok. Konselor menjelaskan terlebih dahulu apa yang dimaksud dengan asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena perasaan *inveriority*, asumsi yang berbahaya, penolakan terhadap perubahan dan pemeliharaan asumsi salah. Setelah menjelaskan, konselor bertanya "adakah pengalaman yang pernah kalian alami diantara perasaan *inveriority*, asumsi yang berbahaya, penolakan terhadap perubahan dan pemeliharaan asumsi salah yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok?". Ada tiga orang konseli yang menjawab pertanyaan sebagai berikut. BK menjawab "Saya pernah mengalami pengalaman *disonansi kognitif* saat saya tidak terpilih jadi anggota PRAMUKA di sekolah". AA menjawab "Saya pernah mengalami *asumsi yang berbahaya* saat teman se-geng saya bermain dengan orang lain". AN menjawab "Saya pernah mengalami kejadian *penghargaan yang dibuat-buat*. Saya dipilih sebagai ketua kelompok saat pelajaran matematika karena teman-teman yang lain tidak ada yang mau. Setelah konseli mengemukakan beragam jawaban, konselor bersama konseli berdiskusi tentang fenomena perilaku merokok terutama asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena perasaan *inveriority*, asumsi yang berbahaya, penolakan terhadap perubahan dan pemeliharaan asumsi salah yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok.

Selanjutnya pada tahapan memonitor pikiran dan perasaan, konselor bersama konseli berbagi pengalaman dalam hal kesamaan asumsi dan keterkaitannya dalam perilaku merokok. Berbagi pengalaman dilakukan dengan menunjukkan kesamaan asumsi kepada konseli. Konselor harus menunjukkan hal-hal yang menimbulkan asumsi salah yang harus diperbaiki oleh konseli. Setelah berbagi pengalaman, konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan konseli memiliki asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena perasaan *inferiority*, asumsi yang berbahaya, penolakan terhadap perubahan dan pemeliharaan asumsi salah yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok. Konselor bertanya pikiran yang muncul pada saat situasi yang memunculkan asumsi kognitif yang salah. Dua orang konseli menjawab sebagai berikut: AA menyatakan “teman-teman se-geng saya tidak boleh bermain dengan orang lain” (*salah satu contoh asumsi kognitif salah yang terjadi karena asumsi yang berbahaya*). BK menyatakan dirinya berpikir teman-teman yang mengikuti ekstrakurikuler PA tidak boleh masuk menjadi anggota ekstrakurikuler lain meskipun tidak ada larangan untuk aktif di ekstrakurikuler selain PA (*salah satu contoh asumsi kognitif salah yang terjadi karena asumsi yang berbahaya*). Setelah itu konseli melakukan perekaman pikiran dengan cara menuliskan situasi, pikiran yang muncul, dan tindakan yang dilakukan ke dalam lembar kerja sesi 3 (*Control Your Self*) sesi kognitif kedua.

Pada tahapan intervensi pikiran negatif, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi positif yang ditulis pada lembar kerja sesi 2 no 5 dan 6. Semua konseli mengubah pikiran negatif dalam situasi

yang menyebabkan konseli memiliki asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena perasaan *inferiority*, asumsi yang berbahaya, penolakan terhadap perubahan dan pemeliharaan asumsi salah yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok. Setelah konseli selesai mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran positif, konselor memberikan keyakinan kepada konseli untuk mampu menjalankan pikiran-pikiran positif untuk mengendalikan diri terhadap asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena perasaan *inferiority*, asumsi yang berbahaya, penolakan terhadap perubahan dan pemeliharaan asumsi salah yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok sesuai dengan yang telah ditulis pada lembar kerja.



Tabel 4.19
Lembar Kerja “Control Your Self” (Kognitif)

Nama	Situasi	Pikiran yang Muncul	Tindakan yang Dilakukan	Pikiran Baru	Tindakan Baru
AA	Ketika teman se-Geng main sama orang lain. <i>(salah satu contoh asumsi yang berbahaya)</i>	Teman se-Geng saya adalah teman saya, tidak boleh main sama orang lain.	Karena kesal, saya ngelabrak teman saya sambil menghisap rokok.	Saya harus memperbanyak teman dan tidak boleh melarang teman saya main dengan orang lain.	Memulai mencari dan berteman dengan teman baru. Dengan itu saya ga kesal lagi, jadi ga ngerokok.
TS	Waktu tidak terpilih jadi anggota PRAMUKA di sekolah. <i>(salah satu contoh disonansi kognitif)</i>	Saya berpikir bisa bebas main sama teman-teman sepulang sekolah karena tidak perlu kumpul buat latihan PRAMUKA.	Sambil main sama teman-teman, saya juga suka ngerokok bareng-bareng. Kebetulan teman-teman juga ga diterima di ekskul PRAMUKA.	Meskipun ga diterima di ekskul PRAMUKA saya bisa ikutan ekskul PA (kan sama-sama ekskul yang saya suka, sama-sama bisa bersama “alam”).	Memulai dari diri untuk mencoba aktif untuk mencoba aktif di ekskul PA dan mengajak teman-teman buat nyari kegiatan yang lebih berguna daripada ngerokok.
AN	Waktu dipilih sebagai ketua kelompok saat pelajaran matematika. <i>(salah satu contoh penghargaan yang dibuat-buat)</i>	Saya ga pinter kok di pelajaran matematika, tapi teman-teman nganggap saya pinter kali ya...	Saya ga bisa kalo pas pelajaran matematika disuruh ke depan terus (karena saya ketua), makanya suka janjian mabal ke kantin sama teman sambil merokok.	Ternyata saya memang ga pinter matematika, saya pengen jadi anggota kelompok aja deh, jadi teman-teman bisa ngebimbing saya.	Mau bilang ke teman-teman satu kelompok biar saya jadi anggota aja, dengan begitu saya ga mabal lagi ke kantin buat ngerokok.

Kegiatan sesi ketiga ditutup dengan doa bersama. Sebelum ditutup, konselor mendiskusikan pekerjaan rumah (*homework*) yang harus dilakukan dalam mengendalikan diri terhadap asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena perasaan *inferiority*, asumsi yang berbahaya, penolakan terhadap perubahan dan pemeliharaan asumsi salah yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok sesuai dengan teknik yang diajarkan dan dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya (pertemuan pengendapan informasi).

2) Sesi Pengendapan Informasi “*Control Your Self* (Kognitif)”

Sesi pengendapan informasi “*control your self* (kognitif)” dilaksanakan pada tanggal 19 Agustus 2011 dihadiri oleh 12 orang konseli. Konseli yang hadir adalah GR, HD, FB, TS, AKR, RJ, AS, AM, AA, BK, AN, dan AKI. Empat orang konseli tidak bisa hadir karena alasan ada keperluan lain. Kegiatan dimulai jam 13.30-14.30 WIB. Konselor membuka acara dengan yel-yel “bagaimana kabarnya hari ini?”, kemudian konseli menjawab “Alhamdulillah tubuhku, pikiranku, hatiku, *good, good, good.*” Sambil menggerakkan anggota badannya. Suasana kemudian menjadi cair dan hangat setelah dilakukan yel-yel.

Kegiatan sesi pengendapan informasi “*control your self* (kognitif)” direfleksikan sebagai berikut. Konselor merefleksikan bagaimana perasaannya setelah konseli menulis di lembar kerja sesi ketiga (*control your self*) dalam pengendalian diri terhadap asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena perasaan *inferiority*, asumsi yang berbahaya, penolakan terhadap perubahan dan pemeliharaan asumsi salah yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok?

FB menjawab “kemarin saya sudah mencoba berpikir dan melakukan tindakan yang saya tulis di lembar kerja, Alhamdulillah bisa, meskipun banyak sekali rintangannya Bu”.

Selanjutnya konselor bertanya “Apakah kalian sudah mencoba mengerjakan pekerjaan rumah (*homework*) sesi *control your self* (kognitif) sesuai dengan teknik yang diajarkan kemarin lusa?”. Empat orang konseli yang sudah mengerjakan *homework*, yaitu FB, BK, TS dan AKI. Beberapa konseli masih belum dapat mengidentifikasi asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena perasaan *inferiority*, asumsi yang berbahaya, penolakan terhadap perubahan dan pemeliharaan asumsi salah yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok.

Seperti sesi pengendapan informasi sebelumnya, konselor menyuruh seorang siswa yang sudah mengerjakan *homework* untuk membacakan pekerjaan rumah yang sudah ditulis di depan kelas. Kegiatan dilakukan supaya konseli yang lain, khususnya yang belum mengerjakan *homework* dapat belajar mengidentifikasi asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena perasaan *inferiority*, asumsi yang berbahaya, penolakan terhadap perubahan dan pemeliharaan asumsi salah yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok dan dapat bangkit semangatnya.

Kegiatan sesi pengendapan informasi “*control your self* (kognitif)” ditutup dengan doa bersama. Secara keseluruhan sesi pengendapan informasi “*control your self* (kognitif)” berjalan dengan baik. Sebelum ditutup, konselor memberikan semangat kepada konseli untuk mengerjakan pekerjaan rumah (*homework*) yang harus dilakukan dalam mengendalikan diri terhadap asumsi

kognitif yang salah yang terjadi karena perasaan *inferiority*, asumsi yang berbahaya, penolakan terhadap perubahan dan pemeliharaan asumsi salah yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok sesuai dengan teknik yang diajarkan dan dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya (pertemuan sesi keempat “*control your self <emosi>*”).

3) Refleksi Sesi Tiga

Pada sesi tiga, terdapat lima orang konseli yang terlihat mengantuk ketika peneliti memfasilitasi untuk mengerjakan *worksheet*. Rasa mengantuk disebabkan karena pelaksanaan intervensi yang tepat dilaksanakan ketika konseli sedang berpuasa di bulan ramadhan. Konselor memaklumi kondisi konseli yang mungkin merasa lemas dan lapar.

Secara keseluruhan sesi ketiga berjalan dengan baik sesuai dengan SKLBK yang direncanakan. Pada tahapan identifikasi pikiran-pikiran negatif berjalan dengan cukup baik terlihat dari konseli mampu mengidentifikasi situasi yang membuat asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena perasaan *inferiority*, asumsi yang berbahaya, penolakan terhadap perubahan dan pemeliharaan asumsi salah yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok. Pada tahapan memonitor pikiran dan perasaan berjalan dengan baik. Konseli mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang muncul dan mampu melakukan perekaman pikiran dengan cara menuliskan situasi, pikiran yang muncul, dan tindakan yang dilakukan ke dalam lembar kerja sesi 3 (*Control Your Self*) sesi kognitif kedua. Pada tahapan intervensi pikiran negatif berjalan dengan

lancar. Konseli mampu mengubah pikiran negatif dalam situasi yang membuat asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena perasaan *inferiority*, asumsi yang berbahaya, penolakan terhadap perubahan dan pemeliharaan asumsi salah yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok.

d. Rangkaian Sesi Empat

1) Sesi Empat

Sesi empat dilaksanakan pada tanggal 21 Agustus 2011 dihadiri oleh 12 orang konseli. Konseli yang hadir adalah GR, HD, FB, TS, AK, AKR, RJ, AM, AA, BK, AN, dan AKI. Empat orang konseli tidak dapat hadir karena alasan ada keperluan lain. Kegiatan dimulai jam 13.30-14.30 WIB. Konselor membuka acara dengan yel-yel “bagaimana kabarnya hari ini?”, kemudian konseli menjawab “Alhamdulillah tubuhku, pikiranku, hatiku, *good, good, good.*” Sambil menggerakkan anggota badannya. Suasana kemudian menjadi cair dan hangat setelah dilakukan yel-yel.

Kegiatan sesi empat direfleksikan sebagai berikut. Pada tahapan identifikasi pikiran-pikiran negatif, konselor merefleksikan bagaimana perasaannya setelah mengerjakan pekerjaan rumah (*homework*) pengendalian diri terhadap asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena perasaan *inferiority*, asumsi yang berbahaya, penolakan terhadap perubahan dan pemeliharaan asumsi salah yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok? AS menjawab “saya merasa biasa-biasa aja, Bu. Belum ada efek apa-apa. TS menjawab “kalau saya merasa lebih bisa mengendalikan diri. Ada 9 orang konseli yang mengumpulkan

lembar kerja (*homework*). Berikut beberapa lembar kerja *Control Your Self* (*homework*) yang ditulis oleh beberapa orang konseli :



Tabel 4.20
Pekerjaan Rumah “Control Your Self” (Kognitif)

Nama	Tanggal	Situasi	Pikiran yang Muncul	Tindakan yang Dilakukan	Pikiran Baru	Tindakan Baru
AKI	18 Agustus 2011	Saya terpilih sebagai ketua kelas. <i>(salah satu contoh dari penghargaan yang dibuat-buat)</i>	Saya pikir saya adalah siswa yang paling berwibawa makanya kepilih jadi KM.	Karena saya stress tidak ada yang bisa diatur, saya sering permissi ke WC buat ngerokok.	Ternyata teman-teman memilih saya karena tidak ada yang mau lagi (jadi sebenarnya buka karena saya berwibawa).	Daripada saya tidak bisa ngatur lebih baik saya mundur. Dengan begitu saya ga stres lagi, jadi ngerokok juga bisa berkurang.
FB	20 Agustus 2011	Ketika pemilihan kapten sepak bola saya ga kepilih jadi kapten tim sepak bola di sekolah. <i>(salah satu contoh dari disonansi kognitif)</i>	Saya aman karena tidak punya tanggung jawab ke tim.	Ngerokok sambil mikirin kenapa saya ga kepilih, kan saya punya kemampuan.	Saya harus punya cita-cita untuk jadi ketua tim sepak bola. SEMANGAT !!!	Rajin berlatih demi tim, kurangi rokok karena rokok ngebuat kemampuan main nurun (nafas ngos-ngosan).

Nama	Tanggal	Situasi	Pikiran yang Muncul	Tindakan yang Dilakukan	Pikiran Baru	Tindakan Baru
BK	20 Agustus 2011	Saat teman-teman ekstrakurikuler PA (Pecinta Alam) masuk juga jadi anggota ekskul lain.	Mereka tidak setia pada ekstrakurikuler PA, meskipun tidak ada larangan mereka seharusnya ga masuk ekskul lain.	Ngobrolin teman-teman yang gak setia sambil ngerokok bareng teman-teman.	Saya seharusnya berpikir positif pada teman-teman yang ikut ekskul lain, mungkin mereka pengen punya banyak pengalaman.	Bersikap toleransi pada teman yang ikut ekskul lain dan memperbanyak kegiatan supaya lupa sama rokok he..

Selanjutnya konselor menjelaskan tujuan kegiatan sesi "*Control Your Self*" (emosi) adalah supaya konseli memiliki kemampuan untuk menyadari rasa marah sebagai hal yang lebih realistis dan mampu menyatakan marah dengan cara yang mengarah pada tindakan positif. Konselor menanyakan "Apakah kalian pernah marah?". Serentak semua konseli menjawab "Sering Bu". Konselor merespon "Apa yang dilakukan ketika kalian marah?". Ada tiga orang konseli yang menjawab : AN menjawab "Pergi ke kantin, terus ngerokok sama teman-teman". AK menjawab "Langsung ambil rokok dan menghisapnya". Dan RJ menjawab "melampiaskan kemarahan sambil menghisap rokok, Bu".

Selanjutnya pada tahapan memonitor pikiran dan perasaan, konselor bersama konseli berdiskusi dalam memahami manifestasi marah terhadap diri sendiri atau terhadap pihak lain yang disalurkan dalam cara destruktif (perilaku merokok), melihat realitas marah dan mengembangkan penyaluran perasaan marah melalui cara-cara yang sehat dan konstruktif. Konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif sehingga konseli memiliki kemampuan untuk menyadari rasa marah sebagai hal yang lebih realistis dan mampu menyatakan marah dengan cara yang mengarah pada tindakan positif. Konselor terlebih dahulu bertanya situasi yang mendorong rasa marah konseli dan keterkaitannya terhadap perilaku merokok. AT menyatakan "ketika disuruh mamah belajar, padahal udah siap jalan-jalan sama teman-teman". SK menyatakan "waktu dicuekin pacar pas apel ke rumahnya". Setelah itu konseli melakukan perekaman pikiran dengan cara menuliskan situasi, perasaan, dan

tindakan yang dilakukan ke dalam lembar kerja sesi 4 (*Control Your Self*) sesi emosi.

Pada tahapan intervensi pikiran negatif, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah perasaan-perasaan negatif menjadi positif yang ditulis pada lembar kerja sesi 4 no 5 dan 6. Semua konseli mengubah perasaan negatif dalam situasi yang telah ditentukan sehingga konseli memiliki kemampuan untuk menyadari rasa marah sebagai hal yang lebih realistis dan mampu menyatakan marah dengan cara yang mengarah pada tindakan positif. Setelah konseli selesai mengubah perasaan-perasaan negatif menjadi perasaan positif, konselor memberikan keyakinan kepada konseli untuk mampu menjalankan perasaan positif sehingga konseli memiliki kemampuan untuk menyadari rasa marah sebagai hal yang lebih realistis dan mampu menyatakan marah dengan cara yang mengarah pada tindakan positif sesuai dengan yang telah ditulis pada lembar kerja.

Tabel 4.21
Lembar Kerja “Control Your Self” (Emosi)

Nama	Situasi	Perasaan	Tindakan yang Dilakukan	Perasaan Baru	Tindakan Baru
AN	Ketika saya menjadi anggota klub motor. <i>(salah satu contoh manifestasi marah terhadap diri sendiri dengan cara salah tempat dan orang).</i>	Bingung karena tiap malam harus berkumpul dan bingung karena gak punya motor ninja.	Waktu ngumpul tiap malem seringnya menghabiskan malam di jalan sambil menghabiskan rokok (bisa sampai dua bungkus sekali ngumpul).	Saya mau nyaman di rumah aja (setelah dapat pengalaman tiap malam sama klub motor banyak ga enaknya).	Rencananya mau rehat dari klub motor. Saya ga mau minjem motor sama teman cuma buat ngumpul. Kalau tiap malam di rumah saya gak akan merokok karena tidak terbawa (ikut-ikutan) teman.
AA	Ketika pelajaran B.Ingggris saya menyuruh teman satu kelompok untuk menyelesaikan cerita mengarang yang harus dikumpulkan. <i>(salah satu contoh manifestasi marah terhadap diri dengan cara salah tempat dan orang)</i>	Jengkel karena dia lelet ngerjain.	Saya menyuruh dia karena tahu dia ga bakal bisa nyelesin. Hal itu yang membuat saya tambah jengkel sehingga mendorong untuk merokok.	Seharusnya saya mengasihani kelemahan teman saya.	Saya akan membantu dia mengerjakan karena tugas itu adalah tugas kelompok. Dengan begitu saya ga akan jengkel yang nantinya mendorong ke perilaku merokok.

Kegiatan sesi keempat ditutup dengan doa bersama. Sebelum ditutup, konselor mendiskusikan pekerjaan rumah (*homework*) yang harus dilakukan sehingga konseli memiliki kemampuan untuk menyadari rasa marah sebagai hal yang lebih realistis dan mampu menyatakan marah dengan cara yang mengarah pada tindakan positif sesuai dengan teknik yang diajarkan dan dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya (pertemuan pengendapan informasi).

2) Sesi Pengendapan Informasi “*Control Your Self* (Emosi)”

Sesi pengendapan informasi “*control your self* (emosi)” dilaksanakan pada tanggal 23 Agustus 2011 dihadiri oleh 11 orang konseli. Konseli yang hadir adalah GR, FB, TS, AK, AKR, RJ, SK, AS, AM, BK, dan AN. Lima orang konseli tidak bisa hadir karena alasan ada keperluan lain. Kegiatan dimulai jam 13.30-14.30 WIB. Konselor membuka acara dengan yel-yel “bagaimana kabarnya hari ini?”, kemudian konseli menjawab “Alhamdulillah tubuhku, pikiranku, hatiku, *good, good, good.*” Sambil menggerakkan anggota badannya. Suasana kemudian menjadi cair dan hangat setelah dilakukan yel-yel.

Kegiatan sesi pengendapan informasi “*control your self* (emosi)” direfleksikan sebagai berikut. Konselor merefleksikan bagaimana perasaannya setelah konseli menulis di lembar kerja sesi keempat (*control your self*) supaya konseli memiliki kemampuan untuk menyadari rasa marah sebagai hal yang lebih realistis dan mampu menyatakan marah dengan cara yang mengarah pada tindakan positif. AN menjawab “Setelah menulis lembar kerja saya bertekad untuk selalu berpikir sesuai dengan apa yang saya tulis. Memang terasa sulit Bu,

mungkin karena saya belum terbiasa untuk berpikir baru seperti yang ditulis di lembar kerja ya. Tapi saya pasti bisa !”. Menyimak jawaban yang dilontarkan oleh AN, konselor merespon “Memang terasa sulit, tetapi jika kalian terus berusaha untuk melakukannya kalian akan terbiasa. Semangat untuk berubah!”.

Selanjutnya konselor bertanya “Apakah kalian sudah mencoba mengerjakan pekerjaan rumah (*homework*) sesi *control your self* (emosi) sesuai dengan teknik yang diajarkan kemarin lusa?”. Tiga orang konseli yang sudah mengerjakan *homework*, yaitu AM, GR, dan AKR. Beberapa konseli masih belum dapat menemukan dan mengidentifikasi rasa marah sebagai hal yang lebih realistis dan mampu menyatakan marah dengan cara yang mengarah pada tindakan positif yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok.

Seperti sesi pengendapan informasi sebelumnya, konselor menyuruh seorang siswa yang sudah mengerjakan *homework* untuk membacakan pekerjaan rumah yang sudah ditulis di depan kelas. Kegiatan dilakukan supaya konseli yang lain, khususnya yang belum mengerjakan *homework* dapat belajar mengidentifikasi rasa marah sebagai hal yang lebih realistis dan mampu menyatakan marah dengan cara yang mengarah pada tindakan positif yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok dan dapat bangkit semangatnya.

Kegiatan sesi pengendapan informasi “*control your self* (emosi)” ditutup dengan doa bersama. Secara keseluruhan sesi pengendapan informasi “*control your self* (emosi)” berjalan dengan baik. Sebelum ditutup, konselor memberikan semangat kepada konseli untuk mengerjakan pekerjaan rumah (*homework*) yang harus dilakukan supaya konseli memiliki kemampuan untuk menyadari rasa

marah sebagai hal yang lebih realistis dan mampu menyatakan marah dengan cara yang mengarah pada tindakan positif sesuai dengan teknik yang diajarkan dan dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya (pertemuan sesi keempat “*control your self* <perilaku>”).

3) Refleksi Sesi Empat

Pelaksanaan sesi empat berjalan lebih lama dari sesi-sesi sebelumnya karena konseli yang sudah saling kenal dan sering ngobrol di sela-sela intervensi. Hambatan sesi 4 adalah kondisi kelas yang sulit dikendalikan karena konseli ribut dan sering keluar masuk ruangan, membuat konseli lain merasa terganggu.

Secara keseluruhan sesi keempat berjalan dengan baik sesuai dengan SKLBK yang direncanakan. Pada tahapan identifikasi pikiran-pikiran negatif berjalan dengan cukup baik terlihat dari konseli mampu mengidentifikasi situasi yang menimbulkan rasa marah dan keterkaitannya dengan perilaku merokok. Pada tahapan memonitor pikiran dan perasaan berjalan dengan baik. Konseli mampu mengidentifikasi perasaan-perasaan negatif yang muncul dan mampu melakukan perekaman pikiran dengan cara menuliskan situasi, perasaan, dan tindakan yang dilakukan ke dalam lembar kerja sesi 4 (*Control Your Self*) sesi emosi. Pada tahapan intervensi pikiran negatif berjalan dengan lancar. Konseli mampu mengubah perasaan negatif dalam situasi yang menimbulkan rasa marah dan keterkaitannya dengan perilaku merokok.

e. Rangkaian Sesi Lima

1) Sesi Lima

Sesi lima dilaksanakan pada tanggal 25 Agustus 2011 dihadiri oleh 11 orang konseli. Konseli yang hadir adalah GR, HD, TS, AK, AKR, SK, AS, AM, AA, BK, dan AKI. Lima orang konseli tidak bisa hadir karena alasan ada keperluan lain. Konselor membuka acara dengan yel-yel “bagaimana kabarnya hari ini?”, kemudian konseli menjawab “Alhamdulillah tubuhku, pikiranku, hatiku, *good, good, good.*” Sambil menggerakkan anggota badannya. Suasana kemudian menjadi cair dan hangat setelah dilakukan yel-yel.

Kegiatan sesi lima direfleksikan sebagai berikut. Pada tahapan identifikasi pikiran-pikiran negatif, konselor merefleksikan bagaimana perasaannya setelah mengerjakan pekerjaan rumah (*homework*) menyadari rasa marah sebagai hal yang lebih realistis dan mampu menyatakan marah dengan cara yang mengarah pada tindakan positif. GR menjawab “biasa-biasa aja, Bu”. AA menjawab “saya agak mendingan, Bu. Saya sudah mulai bisa mengendalikan emosi saya”. Ada 7 orang konseli yang mengumpulkan lembar kerja (*homework*). Berikut beberapa lembar kerja *Control Your Self (homework)* yang ditulis oleh beberapa orang konseli :

Tabel 4.22
Pekerjaan Rumah “Control Your Self” (Emosi)

Nama	Tanggal	Situasi	Perasaan	Tindakan yang Dilakukan	Perasaan Baru	Tindakan Baru
FB	24 Agustus 2011	Saat pacar saya naik motor dengan teman saya (laki-laki). <i>(salah satu contoh manifestasi marah terhadap pihak lain dengan cara ambushing atau penyerangan).</i>	Sakit hati melihatnya dengan mata kepala sendiri.	Langsung melabrak mereka berdua di jalan raya dan karena sakit hati saya langsung ngerokok.	Seharusnya saya meredam dulu rasa sakit hati saya sebelum ada konfirmasi dari pacar.	Bertanya kenapa pacar saya naik motor dengan laki-laki lain (secara baik-baik). Rokok tidak akan menyelesaikan masalah saya dan pacar saya juga ga suka saya ngerokok.
GR	23 Agustus 2011	Saat mama nyuruh les tambahan pelajaran setelah pulang sekolah. <i>(salah satu contoh manifestasi marah terhadap pihak lain dengan cara getting sick).</i>	Jengkel disuruh belajar terus.	Ngunci pintu di kamar dan berpura-pura sakit padahal saya ngerokok di kamar karena jengkel.	Seharusnya saya nurutin mama, soalnya itu demi diri saya. Harus seneng punya mama yang pengertian.	Berangkat les demi masa depan saya dan mengurangi konsumsi rokok karena rokok tidak akan membuat saya pintar (malah bikin kantong kering alias kanker).

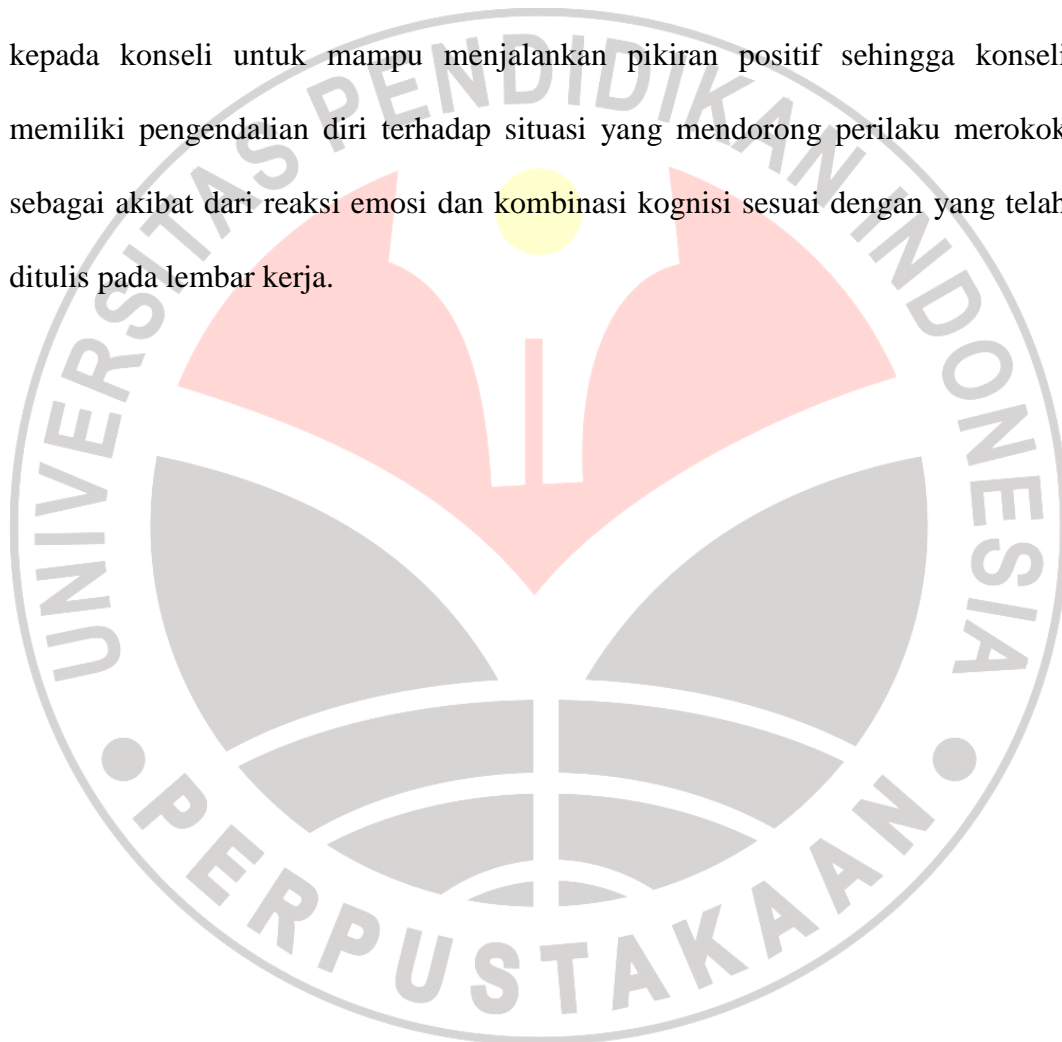
Nama	Tanggal	Situasi	Pikiran yang Muncul	Tindakan yang Dilakukan	Pikiran Baru	Tindakan Baru
AM	22 Agustus 2011	Saat menjadi anggota perkumpulan model yang mengharuskan berwajah ganteng dan memakai baju <i>branded</i> . (<i>salah satu contoh manifestasi marah terhadap diri sendiri dengan cara salah tempat dan orang</i>).	Stress karena wajah saya ga ganteng dan baju-baju <i>branded</i> cuma sedikit.	Kalau gak dikasih uang sama orangtua saya langsung melampiaskannya ke rokok.	Saya ingin <i>happy</i> dan tidak terbebani dalam hidup.	Supaya <i>happy</i> sebaiknya saya keluar dari perkumpulan model. Dengan begitu saya akan jarang ngerokok karena tidak stress mikirin wajah ga ganteng dan baju-baju yang <i>branded</i> .
TS	24 Agustus 2011	Waktu pacar berdua di teras depan kelas dengan kakak kelas. (<i>salah satu contoh manifestasi marah terhadap pihak lain dengan cara ambushing atau penyerangan</i>).	Kecewa	Langsung ke WC sekolah buat ngerokok karena kecewa sama pacar.	Harus tenang dulu, karena saya belum tahu apa keperluan kakak tingkat dengan pacar saya.	Saya bertanya pada pacar tentang kepentingan yang diobrolin sama kakak tingkat, supaya jelas masalahnya. Bukan malah melampiaskan ke rokok yang tidak akan menyelesaikan masalah saya dan tidak akan menyelamatkan hubungan kami.

Selanjutnya konselor menjelaskan tujuan kegiatan sesi "*Control Your Self*" (perilaku) adalah supaya konseli memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang mendorong perilaku merokok sebagai akibat dari reaksi emosi dan kombinasi kognisi. Konselor menanyakan "Tentunya kalian suka merokok kan!". Serentak semua konseli menjawab "Suka Bu". Konselor merespon "Pada situasi apa saja kalian merokok?". Ada dua orang konseli yang menjawab : HD menjawab "Ketika dimarahin mamah karena nilai ulangan jelek terus". SK menjawab "ketika tidak ada teman bermain waktu jam istirahat sekolah".

Selanjutnya pada tahapan memonitor pikiran dan perasaan, konselor bersama bersama konseli berdiskusi tentang keterkaitannya atau hubungan sebab akibat dari pikiran negatif, emosi atau perasaan negatif dalam perilaku merokok. Konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif sehingga konseli memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang mendorong perilaku merokok sebagai akibat dari reaksi emosi dan kombinasi kognisi. Konselor menanyakan "Apa pikiran yang muncul ketika meghadapi situasi yang mendorong terhadap perilaku merokok?". Seorang konseli (AKI) menjawab "Waktu ibu nelson terus supaya pulang dari sekolah tepat waktu. Saya berpikir harus mematuhi orangtua meskipun diri saya merasa terganggu karena disuruh pulang terus". Setelah itu konseli melakukan perekaman pikiran dengan cara menuliskan situasi, pikiran yang muncul, perasaan dan tindakan yang dilakukan ke dalam lembar kerja sesi 5 (*Control Your Self*) sesi perilaku.

Pada tahapan intervensi pikiran negatif, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi positif yang ditulis pada lembar

kerja sesi lima no. lima dan enam. Semua konseli mengubah pikiran-pikiran negatif dalam situasi yang telah ditentukan sehingga konseli memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang mendorong perilaku merokok sebagai akibat dari reaksi emosi dan kombinasi kognisi. Setelah konseli selesai mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran positif, konselor memberikan keyakinan kepada konseli untuk mampu menjalankan pikiran positif sehingga konseli memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang mendorong perilaku merokok sebagai akibat dari reaksi emosi dan kombinasi kognisi sesuai dengan yang telah ditulis pada lembar kerja.



Tabel 4.23
Lembar Kerja “Control Your Self” (Perilaku)

Nama	Situasi	Pikiran Lama	Perasaan dan Tindakan yang Dilakukan	Pikiran Baru	Perasaan dan Tindakan Baru
SK	Saat jam istirahat tidak ada teman yang mau ngobrol dengan saya.	Tidak ada teman-teman yang mau berteman dengan saya.	Frustrasi. Saya langsung pergi ke WC sekolah buat ngerokok.	Saya seharusnya duluan nyamperin temen-temen untuk ngajak ngobrol, jangan mau ditanya duluan (menunggu).	Percaya diri karena ga bakal ketahuan ngerokok di WC sama guru dan saya mendekati teman-teman untuk ngobrol.
AKI	Saat kelas 2 SMP tidak naik kelas karena jarang masuk sekolah dan malas karena saya suka dikatain “anak kecil” karena umur saya 2 tahun di bawah umur teman-teman saya.	Saya harus sama seperti teman-teman saya dengan umur saya yang di bawah teman-teman saya.	Jengkel dianggap anak kecil. Supaya saya tidak dianggap anak kecil, saya merokok supaya terlihat dewasa.	Untuk mengimbangi umur teman-teman, saya berpikir untuk bisa melakukan hal-hal yang menunjukkan saya dewasa. Contoh: sekolah rajin.	Perasaan jengkel jadi berkurang karena teman-teman tidak nganggep saya anak kecil (karena saya rajin masuk sekolah). Karena saya sudah dewasa ga perlu ngerokok untuk menjadikan saya terlihat dewasa.

Kegiatan sesi kelima ditutup dengan doa bersama. Sebelum ditutup, konselor mendiskusikan pekerjaan rumah (*homework*) yang harus dilakukan sehingga konseli memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang mendorong perilaku merokok sebagai akibat dari reaksi emosi dan kombinasi kognisi sesuai dengan teknik yang diajarkan dan dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya (pertemuan pengendalian informasi).

2) Sesi Pengendalian Informasi “*Control Your Self* (Perilaku)”

Sesi pengendalian informasi “*control your self* (perilaku)” dilaksanakan pada tanggal 27 Agustus 2011 dihadiri oleh 11 orang konseli. Konseli yang hadir adalah GR, HD, FB, AK, AKR, RJ, SK, AA, BK, AN, dan AKI. Lima orang konseli tidak bisa hadir karena alasan ada keperluan lain. Kegiatan dimulai jam 13.30-14.30 WIB. Konselor membuka acara dengan yel-yel “bagaimana kabarnya hari ini?”, kemudian konseli menjawab “Alhamdulillah tubuhku, pikiranku, hatiku, *good, good, good.*” Sambil menggerakkan anggota badannya. Suasana kemudian menjadi cair dan hangat setelah dilakukan yel-yel.

Kegiatan sesi pengendalian informasi “*control your self* (perilaku)” direfleksikan sebagai berikut. Konselor merefleksikan bagaimana perasaannya setelah konseli menulis di lembar kerja sesi kelima (*control your self*) supaya konseli memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang mendorong perilaku merokok sebagai akibat dari reaksi emosi dan kombinasi kognisi. AKI menjawab “saya sudah bisa Bu berusaha untuk berpikir sesuai dengan lembar kerja yang saya buat, tapi untuk kolom perilaku saya masih belum mampu”. AN menjawab

“Iya Bu, saya juga seperti itu. Dari sesi pertama saya hanya bisa menulis lembar kerja, lambat laun saya bisa berpikir sesuai dengan yang saya tulis di lembar kerja. Untuk sesi sekarang saya belum bisa berperilaku sesuai lembar kerja. Mudah-mudahan di sesi berikutnya saya sudah bisa ya Bu”. Menyimak jawaban yang dilontarkan oleh AKI dan AN, konselor merespon “Teruslah berusaha, pasti kalian akan bisa untuk berubah jika memiliki tekad yang kuat!”.

Selanjutnya konselor bertanya “Apakah kalian sudah mencoba mengerjakan pekerjaan rumah (*homework*) sesi *control your self* (perilaku) sesuai dengan teknik yang diajarkan kemarin lusa?”. Empat orang konseli yang sudah mengerjakan *homework*, yaitu AKI, BK, AK, dan AKR . Beberapa konseli masih belum dapat menemukan dan mengidentifikasi situasi yang mendorong perilaku merokok sebagai akibat dari reaksi emosi dan kombinasi kognisi.

Seperti sesi pengendapan informasi sebelumnya, konselor menyuruh seorang siswa yang sudah mengerjakan *homework* untuk membacakan pekerjaan rumah yang sudah ditulis di depan kelas. Kegiatan dilakukan supaya konseli yang lain, khususnya yang belum mengerjakan *homework* dapat belajar mengidentifikasi situasi yang mendorong perilaku merokok sebagai akibat dari reaksi emosi dan kombinasi kognisi dan membangkitkan semangat konseli.

Kegiatan sesi pengendapan informasi “*control your self* (perilaku)” ditutup dengan doa bersama. Secara keseluruhan sesi sesi pengendapan informasi “*control your self* (perilaku)” berjalan dengan baik. Sebelum ditutup, konselor memberikan semangat kepada konseli untuk mengerjakan pekerjaan rumah (*homework*) yang harus dilakukan supaya konseli memiliki pengendalian diri

terhadap situasi yang mendorong perilaku merokok sebagai akibat dari reaksi emosi dan kombinasi kognisi sesuai dengan teknik yang diajarkan dan dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya (pertemuan sesi keenam “*Stop Blaming Other <orangtua>*”).

3) Refleksi sesi Lima

Pelaksanaan sesi lima berjalan dengan lancar dan para konseli terlihat semangat mengikuti intervensi. Secara keseluruhan sesi kelima berjalan dengan baik sesuai dengan SKLBK yang direncanakan. Pada tahapan identifikasi pikiran-pikiran negatif berjalan dengan cukup baik terlihat dari konseli mampu mengidentifikasi situasi yang mendorong perilaku merokok sebagai akibat dari reaksi emosi dan kombinasi kognisi. Pada tahapan memonitor pikiran dan perasaan berjalan dengan baik. Konseli mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang muncul dan mampu melakukan perekaman pikiran dengan cara menuliskan situasi, pikiran, perasaan dan tindakan yang dilakukan ke dalam lembar kerja sesi 5 (*Control Your Self*) sesi perilaku. Sedangkan pada tahapan intervensi pikiran negatif berjalan dengan lancar. Konseli mampu mengubah pikiran negatif dalam situasi yang mendorong perilaku merokok sebagai akibat dari reaksi emosi dan kombinasi kognisi.

f. Rangkaian Sesi Enam

1) Sesi Enam

Sesi enam dilaksanakan pada tanggal 29 September 2011 dihadiri oleh 13 orang konseli. Konseli yang hadir adalah GR, HD, FB, TS, AK, AKR, RJ, SK, AS, AM, AA, BK, dan AN, dan. Tiga orang konseli tidak bisa hadir karena alasan ada keperluan lain. Konselor membuka acara dengan yel-yel “bagaimana kabarnya hari ini?”, kemudian konseli menjawab “Alhamdulillah tubuhku, pikiranku, hatiku, *good, good, good.*” Sambil menggerakkan anggota badannya. Suasana kemudian menjadi cair dan hangat setelah dilakukan yel-yel.

Kegiatan sesi enam direfleksikan sebagai berikut. Pada tahapan identifikasi pikiran-pikiran negatif, konselor menanyakan “Apakah kalian sudah mengisi pekerjaan rumah (*homework*) yang kemarin kita bahas?”. Ada tiga orang konseli menjawab sebagai berikut : AK berkata “saya sudah, Bu”. AK berkata “saya belum, Bu. Soalnya saya belum menemukan situasinya”. HD berkata “Saya sudah, Bu. Lumayan saya sudah bisa berperilaku sesuai dengan yang saya tulis di lembar kerja. Mudah-mudahan bisa terus lebih baik ya Bu”. Konselor merespon “ok, ibu yakin latihan yang sedang kalian jalani sekarang akan mendatangkan manfaat bagi kalian sendiri”. Ada 11 orang konseli yang mengumpulkan lembar kerja (*homework*). Berikut beberapa lembar kerja *Control Your Self (homework)* yang ditulis oleh beberapa orang konseli :

Tabel 4.24
Pekerjaan Rumah “Control Your Self” (Perilaku)

Nama	Tanggal	Situasi	Pikiran Lama	Perasaan dan Tindakan yang Dilakukan	Pikiran Baru	Perasaan dan Tindakan Baru
AN	28 Agustus 2011	Ketika saya menjadi anggota klub motor. <i>(salah satu contoh manifestasi marah terhadap diri sendiri dengan cara salah tempat dan orang).</i>	Bingung karena tiap malam harus berkumpul dan bingung karena gak punya motor ninja.	Waktu ngumpul tiap malem seringnya menghabiskan malam di jalan sambil menghabiskan rokok (bisa sampai dua bungkus sekali ngumpul).	Saya mau nyaman di rumah aja (setelah dapat pengalaman tiap malam sama klub motor banyak gak enakya) .	Rencananya mau rehat dari klub motor. Saya ga mau minjem motor sama teman cuma buat ngumpul. Kalau tiap malam di rumah saya ga akan merokok karena tidak terbawa (ikut-ikutan) teman.
HD	27 Agustus 2011	Ketika nilai ulangan jelek terus, orangtua marah.	Orangtua membenci saya karena saya bodoh. <i>(over generalization)</i>	Jengkel orangtua membenci saya jadi saya ngerokok untuk menghilangkan rasa jengkel.	Saya harus berusaha untuk belajar lebih giat lagi supaya nilai ulangan bagus dan orangtua tidak membenci saya lagi.	Saya mencoba untuk tidak ngerokok lagi supaya tidak membuat orangtua tidak suka dan berusaha belajar lebih giat.

Nama	Tanggal	Situasi	Pikiran Lama	Perasaan dan Tindakan yang Dilakukan	Pikiran Baru	Perasaan dan Tindakan Baru
AM	27 Agustus 2011	Saat pertama kali nembak (menyatakan perasaan) langsung ditolak mentah-mentah di hadapan teman-teman.	Saya berpikir tidak ada perempuan yang menyukai dan mencintai saya.	Dari waktu kejadian itu saya langsung mencoba rokok karena saya frustrasi ditolak perempuan yang saya sangat cintai.	Mungkin perempuan tersebut buka jodoh saya, dan saya yakin suatu saat nanti ada seorang perempuan yang lebih baik yang mencintai saya apa adanya he..he.	Saya akan mencoba membuka hati untuk perempuan lain, dan tidak akan merokok lagi karena frustrasi. Apalagi banyak perempuan yang tidak menyukai laki-laki yang merokok.
BK	26 Sept 2011	Saat pulang sekolah sering ditelepon ibu untuk langsung pulang ke rumah.	Saya berpikir harus mematuhi orangtua dengan cara pulang ke rumah tepat waktu. <i>(pernyataan mutlak)</i>	Saya merasa terganggu tapi saya harus menuruti ibu. Saya langsung pulang dan diam di kamar. Untuk menghilangkan kejenuhan saya merokok aja.	Ibu menyuruh langsung pulang demi kebaikan saya, dan ibu pasti tidak akan suka jika saya merokok karena hal itu akan merugikan.	Saya harus mengurangi ngerokok di kamar, lebih baik melakukan hal yang tidak kalah menyenangkan (mendengarkan lagu dan membaca komik kesukaan).

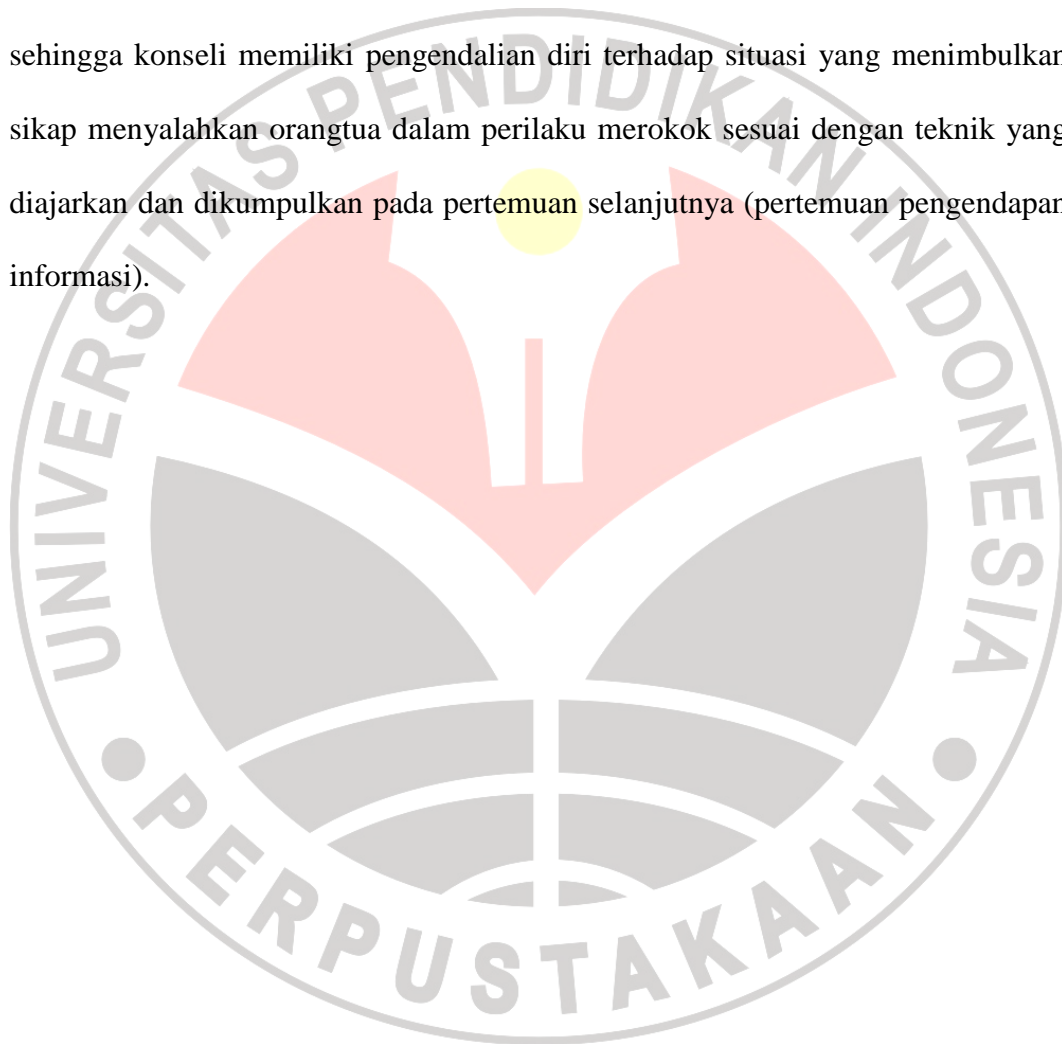
Selanjutnya konselor menjelaskan tujuan kegiatan sesi ”*Stop Blamming Other*” (orangtua) adalah supaya konseli memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang menimbulkan sikap menyalahkan orangtua dalam perilaku merokok. Konselor membuka pertemuan dengan menanyakan “Pernahkah kalian menyalahkan orangtua atas perilaku merokok kalian?”. Ada tiga orang konseli yang menjawab. AM menjawab “Pernah Bu”. AA menjawab “Ya pernah donk Bu”. Konselor merespon “biasanya dalam situasi seperti apa kalian menyalahkan orangtua?”. TS menjawab “saat orangtua marah pada saya, Bu”.

Selanjutnya pada tahapan memonitor pikiran dan perasaan, konselor bersama bersama konseli berdiskusi tentang fenomena perilaku merokok terutama sikap menyalahkan orangtua. Konselor menanyakan “Apa yang kalian rasakan pada situasi yang menyebabkan kalian menyalahkan orangtua?” SK menjawab “Kesal saja, Bu”. RJ menjawab “Iya, Bu. Saya juga suka kesal tapi juda jadi tergugah untuk mencoba rokok”. Setelah itu konselor memfasilitasi konseli dalam melakukan perekaman pikiran dengan cara menuliskan situasi, pikiran lama, perasaan dan tindakan yang dilakukan ke dalam lembar kerja sesi 6 (*Stop Blamming Other*) sesi menyalahkan orangtua.

Pada tahapan intervensi pikiran negatif, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi positif yang ditulis pada lembar kerja sesi 6 no 6 dan 7. Semua konseli mengubah pikiran negatif dalam situasi yang menyebabkan konseli memiliki sikap menyalahkan orangtua dalam perilaku merokok. Setelah konseli selesai mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran positif, konselor memberikan keyakinan kepada konseli untuk mampu

menjalankan pikiran-pikiran positif untuk memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang menimbulkan sikap menyalahkan orangtua dalam perilaku merokok sesuai dengan yang telah ditulis pada lembar kerja.

Kegiatan sesi keenam ditutup dengan doa bersama. Sebelum ditutup, konselor mendiskusikan pekerjaan rumah (*homework*) yang harus dilakukan sehingga konseli memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang menimbulkan sikap menyalahkan orangtua dalam perilaku merokok sesuai dengan teknik yang diajarkan dan dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya (pertemuan pengendapan informasi).



Tabel 4.25
Lembar Kerja “Stop Blamming Other”

Nama	Situasi	Pikiran Lama	Perasaan	Tindakan yang Dilakukan	Pikiran Baru	Tindakan Baru
AKI	Ketika saya main catur sama bapak. Bapak mainnya sambil merokok.	Bapak mengajari main catur sambil merokok. Berarti merokok dan main catur dua-duanya saya bisa tiru.	Bingung	Karena bapak merokok sambil main catur, jadi saya juga merokok waktu main catur sama teman.	Menyalahkan bapak bukan alasan saya mencoba rokok.	Menghindari merokok. Faktanya rokok tidak bisa meningkatkan konsentrasi waktu main catur.
GR	Waktu main bola sama bapak, selesai main bapak menyuruh saya membeli rokok.	Kenapa ya bapak menyuruh saya yang beli rokok? Jadi kan saya pengen.	Kesel campur perasaan ingin ikut merokok.	Iseng-iseng nyobain rokok pas selesai olahraga bareng teman-teman.	Walau bapak menyuruh saya membeli rokok seharusnya saya tegas untuk tidak tertarik merokok.	Menghindari merokok, terutama setelah olahraga. Sayang sama badan yang ga bakal sehat kalau ngerokok walau sudah olahraga.
HD	Ulangan saya jelek. Mama menyalahkan dan menganggap saya tidak pernah belajar	Marah ke mamah, usaha saya tidak dihargai.	Marah ke mamah	Merokok untuk menghilangkan kemarahan gara-gara mamah	Mungkin memang usaha saya belum optimal jadi nilai ulangan masih jelek.	Berusaha belajar lebih keras dan bertekad untuk tidak merokok.

2) Sesi Pengendalian Informasi “*Stop Blamming Other* (Orangtua)”

Sesi pengendalian informasi “*control your self* (perilaku)” dilaksanakan pada tanggal 2 September 2011 dihadiri oleh 11 orang konseli. Konseli yang hadir adalah GR, HD, FB, TS, AKR, SK, AM, AA, BK, GM, dan AKI. Lima orang konseli tidak bisa hadir karena alasan ada keperluan lain. Kegiatan dimulai jam 13.30-14.30 WIB. Konselor membuka acara dengan yel-yel “bagaimana kabarnya hari ini?”, kemudian konseli menjawab “Alhamdulillah tubuhku, pikiranku, hatiku, *good, good, good.*” Sambil menggerakkan anggota badannya. Suasana kemudian menjadi cair dan hangat setelah dilakukan yel-yel.

Kegiatan sesi pengendalian informasi “*stop blamming other* (orangtua)” direfleksikan sebagai berikut. Konselor merefleksikan bagaimana perasaannya setelah konseli menulis di lembar kerja sesi kelima (*stop blamming other*) supaya konseli memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang menimbulkan sikap menyalahkan orangtua dalam perilaku merokok. SK menjawab “saya belum bisa berpikir sesuai dengan lembar kerja yang saya tulis, Bu”. TS menjawab “Saya sudah mencoba untuk melakukan sesuai dengan lembar kerja, Alhamdulillah sedikit-sedikit saya bisa”.

Selanjutnya konselor bertanya “Apakah kalian sudah mencoba mengerjakan pekerjaan rumah (*homework*) sesi *stop blaming other* (orangtua) sesuai dengan teknik yang diajarkan kemarin lusa?”. Tiga orang konseli yang sudah mengerjakan *homework*, yaitu AM, GR, dan AKI. Beberapa konseli masih belum dapat menemukan dan mengidentifikasi situasi yang menimbulkan sikap menyalahkan orangtua dalam perilaku merokok.

Seperti sesi pengendapan informasi sebelumnya, konselor menyuruh seorang siswa yang sudah mengerjakan *homework* untuk membacakan pekerjaan rumah yang sudah ditulis di depan kelas. Kegiatan dilakukan supaya konseli yang lain, khususnya yang belum mengerjakan *homework* dapat belajar mengidentifikasi situasi yang menimbulkan sikap menyalahkan orangtua dalam perilaku merokok dan membangkitkan semangat konseli.

Kegiatan sesi pengendapan informasi “*stop blaming other* (orangtua)” ditutup dengan doa bersama. Secara keseluruhan sesi pengendapan informasi “*stop blaming other* (orangtua)” berjalan dengan baik. Sebelum ditutup, konselor memberikan semangat kepada konseli untuk mengerjakan pekerjaan rumah (*homework*) yang harus dilakukan supaya konseli memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang menimbulkan sikap menyalahkan orangtua dalam perilaku merokok sesuai dengan teknik yang diajarkan dan dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya (pertemuan sesi keenam “*Stop Blamming Other* <teman sebaya>”).

3) Refleksi Sesi Enam

Pelaksanaan sesi enam dilaksanakan setelah konseli mengikuti latihan sepak bola di sekolah. Tiga orang konseli yang telah mengikuti latihan sepak bola merasa tidak kuat untuk melaksanakan intervensi dan meminta izin untuk tidak mengikuti. Tidak ada hambatan yang berarti ketika kegiatan intervensi berlangsung.

Secara keseluruhan sesi keenam berjalan dengan baik sesuai dengan SKLBK yang direncanakan. Pada tahapan identifikasi pikiran-pikiran negatif

berjalan dengan cukup baik terlihat dari konseli mampu mengidentifikasi situasi yang mendorong konseli bersikap menyalahkan orangtua dalam perilaku merokok. Pada tahapan memonitor pikiran dan perasaan berjalan dengan baik. Konseli mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang muncul dan mampu melakukan perekaman pikiran dengan cara menuliskan situasi, pikiran lama, perasaan dan tindakan yang dilakukan ke dalam lembar kerja sesi 6 (*Stop Blaming Other*) sesi menyalahkan orangtua. Pada tahapan intervensi pikiran negatif berjalan dengan lancar. Konseli mampu mengubah pikiran negatif dalam situasi yang mendorong konseli bersikap menyalahkan orangtua dalam perilaku merokok.

f. Rangkaian Sesi Tujuh

1) Sesi Tujuh

Sesi tujuh dilaksanakan pada tanggal 4 September 2011 dihadiri oleh 13 orang konseli. Konseli yang hadir adalah GR, HD, FB, TS, AK, AKR, RJ, SK, AS, AM, AA, AN, dan AKI. Tiga orang konseli tidak bisa hadir karena alasan ada keperluan lain. Konselor membuka acara dengan yel-yel “bagaimana kabarnya hari ini?”, kemudian konseli menjawab “Alhamdulillah tubuhku, pikiranku, hatiku, *good, good, good.*” Sambil menggerakkan anggota badannya. Suasana kemudian menjadi cair dan hangat setelah dilakukan yel-yel.

Kegiatan sesi tujuh direfleksikan sebagai berikut. Pada tahapan identifikasi pikiran-pikiran negatif, konselor menanyakan “Apakah kalian sudah mengisi pekerjaan rumah (*homework*) yang kemarin kita bahas?”. Ada tiga orang konseli

menjawab sebagai berikut : AA berkata “saya belum menemukan situasi yang membuat saya menyalahkan perilaku orangtua (dalam hal merokok), Bu”. AN berkata “Saya sudah, Bu”. Ada 8 orang konseli yang mengumpulkan lembar kerja (*homework*). Berikut beberapa lembar kerja *Stop Blaming Other* sesi menyalahkan orangtua (*homework*) yang ditulis oleh beberapa orang konseli :



Tabel 4.26
Pekerjaan Rumah “Stop Blamming Other”

Nama	Tanggal	Situasi	Pikiran Lama	Perasaan	Tindakan yang Dilakukan	Pikiran Baru	Tindakan Baru
TS	1 Sept 2011	Waktu bapak pulang kerja, tiba di rumah langsung merokok.	Bapak ga peka banget sih. Udah teman ngerokok semua, ini di rumah juga diajari ngerokok	Kecewa karena bapak merokok di depan saya.	Mencoba merokok ketika pulang sekolah di gerbang sekolah dengan teman-teman	Saya harus memperbaiki sikap merokok saya. Tidak ada alasan menyalahkan bapak.	Lebih baik saya mengurangi rokok yang saya hisap.
AA	2 Sept 2011	Ketika mama ngobrol dengan saya dan bapak sambil merokok.	Mereka tidak menghargai saya sebagai anak yang tidak merokok.	Marah	Karena marah saya diam-diam malarikan diri saya ke perilaku merokok.	Sebaiknya saya pamit secara baik-baik untuk menghindari orangtua waktu mereka sedang merokok sambil ngobrol.	Berusaha untuk mengurangi rokok karena orangtua pasti kecewa kalau tahu saya merokok.
AM	3 Sept 2011	Saat melihat orangtua merokok setelah makan.	Mamah ga toleransi sama saya.	Kesal, tapi jadi menggugah hati untuk mencoba rokok.	Mencoba rokok secara sembunyi-sembunyi setelah makan.	Mamah juga manusia yang ga luput dari kesalahan, saya yang harus lebih selektif dalam berperilaku (merokok)	Sedikit demi sedikit mengurangi kebiasaan merokok setelah makan.

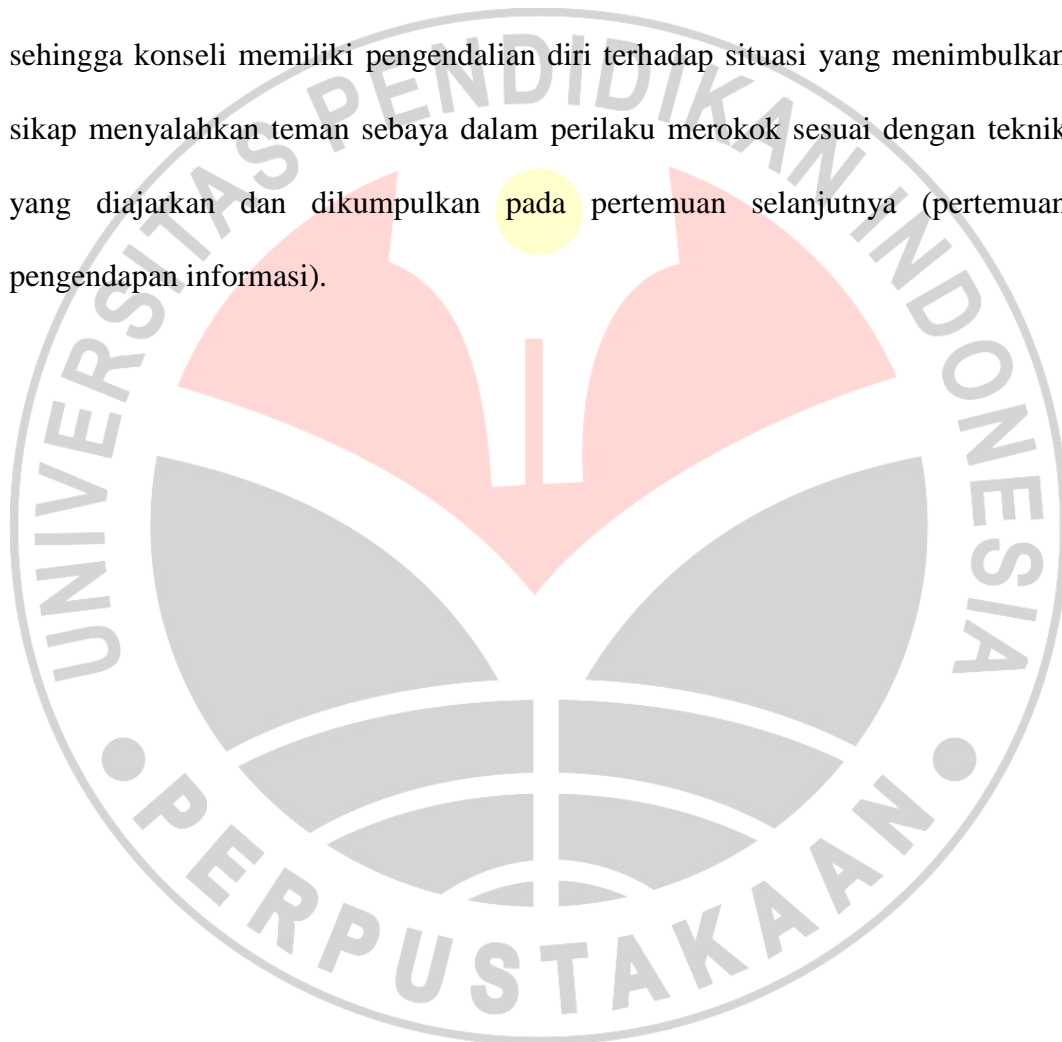
Selanjutnya konselor menjelaskan tujuan kegiatan sesi "*Stop Blamming Other*" (teman sebaya) adalah supaya konseli memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang menimbulkan sikap menyalahkan teman sebaya dalam perilaku merokok. Konselor membuka pertemuan dengan menanyakan "Pernahkah kalian menyalahkan teman atas perilaku merokok kalian?". Seluruh konseli secara serentak menjawab "Pernah. Bahkan sering, Bu". Konselor merespon "biasanya dalam situasi seperti apa kalian menyalahkan teman sebaya?". BK menjawab "pada saat teman mengejek saya banci, Bu".

Pada tahapan memonitor pikiran dan perasaan, konselor bersama konseli berdiskusi tentang berdiskusi tentang fenomena perilaku merokok terutama sikap menyalahkan teman sebaya. Kemudian konselor bertanya secara lebih lanjut kepada konseli "Apa yang kamu pikirkan ketika teman mengejekmu?". BK menjawab "saya berpikir gara-gara teman mengejek saya banci, saya jadi tergoda untuk mengkonsumsi rokok". Setelah itu konselor memfasilitasi konseli dalam melakukan perekaman pikiran dengan cara menuliskan situasi, pikiran lama, perasaan dan tindakan yang dilakukan ke dalam lembar kerja sesi 7 (*Stop Blamming Other*) sesi menyalahkan teman sebaya.

Pada tahapan intervensi pikiran negatif, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi positif yang ditulis pada lembar kerja sesi tujuh no enam dan tujuh. Semua konseli mengubah pikiran negatif dalam situasi yang menyebabkan konseli memiliki sikap menyalahkan teman sebaya dalam perilaku merokok. Setelah konseli selesai mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran positif, konselor memberikan keyakinan kepada konseli

untuk mampu menjalankan pikiran-pikiran positif untuk memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang menimbulkan sikap menyalahkan teman sebaya dalam perilaku merokok sesuai dengan yang telah ditulis pada lembar kerja.

Kegiatan sesi ketujuh ditutup dengan doa bersama. Sebelum ditutup, konselor mendiskusikan pekerjaan rumah (*homework*) yang harus dilakukan sehingga konseli memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang menimbulkan sikap menyalahkan teman sebaya dalam perilaku merokok sesuai dengan teknik yang diajarkan dan dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya (pertemuan pengendapan informasi).



Tabel 4.27
Lembar Kerja “Stop Blamming Other”

Nama	Situasi	Pikiran Lama	Perasaan	Tindakan yang Dilakukan	Pikiran Baru	Tindakan Baru
AKI	Saat teman sedang berulangtahun. Teman-teman mengejek saya banci karena tidak merokok.	Yah, gara-gara teman mengejek saya banci saya jadi tertarik untuk merokok.	Sakit hati	Meminta rokok pada teman dan menghisapnya saat itu juga.	Memang saya tertarik untuk merokok tapi itu bukan kesalahan teman. Saya tidak boleh terburu emosi dengan ejekan teman.	Saya tidak akan mencoba-coba lagi untuk merokok.
SK	Pada waktu ngumpul dengan teman-teman satu geng. Mereka bilang saya “ga <i>gentle</i> ” kalau ga merokok.	Saya ga mau dibilang gak <i>gentle</i> , jadi saya ikutin apa yang teman mau.	Sakit hati	Mengikuti teman untuk merokok.	Memang saya merokok tapi itu semata-mata bukan kesalahan teman. Saya tidak boleh terbawa amarah dengan sindiran yang dibilang teman.	Saya tidak mau merokok lagi. Jika perlu saya akan mencari teman yang tidak memperlakukan saya untuk tidak merokok.
AN	Jam pelajaran MTK sering ga ada guru, jadi suka tidak tahu apa yang harus dikerjakan.	Gara-gara gak ada guru dan tidak tahu apa yang harus dikerjakan jadi ingin melakukan sesuatu.	Bingung	Untuk ngisi waktu saya ke kantin pojok sekolah buat ngerokok.	Saya tidak boleh menyalahkan guru yang ga ada sehingga saya merokok di kantin.	Mengisi waktu luang saat ga ada guru dengan mengerjakan tugas yang diberikan.

2) Sesi Pengendapan Informasi “*Stop Blamming Other* (Teman sebaya)”

Sesi pengendapan informasi “*stop blaming other* (teman sebaya)” dilaksanakan pada tanggal 6 September 2011 dihadiri oleh 10 orang konseli. Konseli yang hadir adalah GR, HD, FB, AK, RJ, SK, AS, AA, BK, dan AN. Enam orang konseli tidak bisa hadir karena alasan ada keperluan lain. Kegiatan dimulai jam 13.30-14.30 WIB. Konselor membuka acara dengan yel-yel “bagaimana kabarnya hari ini?”, kemudian konseli menjawab “Alhamdulillah tubuhku, pikiranku, hatiku, *good, good, good.*” Sambil menggerakkan anggota badannya. Suasana kemudian menjadi cair dan hangat setelah dilakukan yel-yel.

Kegiatan sesi pengendapan informasi “*stop blaming other* (teman sebaya)” direfleksikan sebagai berikut. Konselor merefleksikan bagaimana perasaannya setelah konseli menulis di lembar kerja sesi kelima (*stop blaming other*) supaya konseli memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang menimbulkan sikap menyalahkan teman sebaya dalam perilaku merokok. BK menjawab “Saya sudah mencoba untuk melakukan sesuai dengan lembar kerja, Alhamdulillah sedikit-sedikit saya bisa”. AN menjawab “saya belum bisa berpikir sesuai dengan lembar kerja yang saya tulis, Bu”.

Selanjutnya konselor bertanya “Apakah kalian sudah mencoba mengerjakan pekerjaan rumah (*homework*) sesi *stop blaming other* (teman sebaya) sesuai dengan teknik yang diajarkan kemarin lusa?”. Lima orang konseli yang sudah mengerjakan *homework*, yaitu AA, AN, AS, BK, dan FB. Beberapa konseli masih belum dapat menemukan dan mengidentifikasi situasi yang menimbulkan sikap menyalahkan teman sebaya dalam perilaku merokok.

Seperti sesi pengendapan informasi sebelumnya, konselor menyuruh seorang siswa yang sudah mengerjakan *homework* untuk membacakan pekerjaan rumah yang sudah ditulis di depan kelas. Kegiatan dilakukan supaya konseli yang lain, khususnya yang belum mengerjakan *homework* dapat belajar mengidentifikasi situasi yang menimbulkan sikap menyalahkan teman sebaya dalam perilaku merokok dan membangkitkan semangat konseli.

Kegiatan sesi pengendapan informasi “*stop blaming other* (teman sebaya)” ditutup dengan doa bersama. Secara keseluruhan sesi pengendapan informasi “*stop blaming other* (teman sebaya)” berjalan dengan baik. Sebelum ditutup, konselor memberikan semangat kepada konseli untuk mengerjakan pekerjaan rumah (*homework*) yang harus dilakukan supaya konseli memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang menimbulkan sikap menyalahkan teman sebaya dalam perilaku merokok sesuai dengan teknik yang diajarkan dan dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya (pertemuan sesi kedelapan “*Yes, I Can*”)

3) Refleksi Sesi Tujuh

Secara keseluruhan pelaksanaan sesi tujuh berjalan dengan baik, terlihat dari antusias konseli pada awal pelaksanaan intervensi. Hambatan sesi tujuh adalah pada waktu dilaksanakan intervensi konseli ingin sambil makan supaya tidak mengantuk. Peneliti mengabaikan permintaan konseli, tetapi durasi intervensi menjadi lebih lama karena enam konseli pergi ke kantin untuk membeli makanan terlebih dahulu. Pertemuan selanjutnya peneliti meminta konseli untuk membeli

makanan sebelum sesi intervensi berlangsung atau menitip kepada salah seorang teman untuk membeli makanan.

Secara keseluruhan sesi ketujuh berjalan dengan baik sesuai dengan SKLBK yang direncanakan. Pada tahapan identifikasi pikiran-pikiran negatif berjalan dengan cukup baik terlihat dari konseli mampu mengidentifikasi situasi yang mendorong konseli bersikap menyalahkan teman sebaya dalam perilaku merokok. Pada tahapan memonitor pikiran dan perasaan berjalan dengan baik. Konseli mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang muncul dan mampu melakukan perekaman pikiran dengan cara menuliskan situasi, pikiran lama, perasaan dan tindakan yang dilakukan ke dalam lembar kerja sesi tujuh (*Stop Blaming Other*) sesi menyalahkan teman sebaya. Sedangkan pada tahapan intervensi pikiran negatif berjalan dengan lancar. Dua belas orang konseli mampu mengubah pikiran negatif dalam situasi yang mendorong konseli bersikap menyalahkan teman sebaya dalam perilaku merokok.

h. Rangkaian Sesi Delapan

1) Sesi Delapan

Sesi delapan dilaksanakan pada tanggal 8 September 2011 dihadiri oleh 14 orang konseli. Konseli yang hadir adalah GR, HD, FB, TS, AK, AKR, RJ, SK, AS, AM, AA, BK, AN, dan AKI. Dua orang konseli tidak dapat hadir karena alasan ada keperluan lain. Konselor membuka acara dengan yel-yel “bagaimana kabarnya hari ini?”, kemudian konseli menjawab “Alhamdulillah tubuhku,

pikiranku, hatiku, *good, good, good.*” Sambil menggerakkan anggota badannya. Suasana kemudian menjadi cair dan hangat setelah dilakukan yel-yel.

Kegiatan sesi delapan direfleksikan sebagai berikut. Pada tahapan identifikasi pikiran-pikiran negatif, konselor menanyakan “Apakah kalian sudah mengisi pekerjaan rumah (*homework*) yang kemarin kita bahas?”. Ada tiga orang konseli menjawab sebagai berikut : AKI berkata “saya sudah, Bu”. AK berkata “saya belum, Bu. Soalnya saya belum menemukan situasinya”. HD berkata “Saya sudah, Bu. Lumayan saya sudah bisa berperilaku sesuai dengan yang saya tulis di lembar kerja. Mudah-mudahan bisa terus lebih baik ya Bu”. Konselor merespon “ok, ibu yakin latihan yang sedang kalian jalani sekarang akan mendatangkan manfaat bagi kalian sendiri”. Ada 6 orang konseli yang mengumpulkan lembar kerja (*homework*). Berikut beberapa lembar kerja *Stop Blamming Other (homework)* yang ditulis oleh beberapa orang konseli :

Tabel 4.28
Pekerjaan Rumah “*Stop Blamming Other*”

Nama	Tanggal	Situasi	Pikiran Lama	Perasaan	Tindakan yang Dilakukan	Pikiran Baru	Tindakan Baru
AA	5 Sept 2011	Ketika teman satu geng berkhianat (berteman dengan orang lain)	Mereka tidak punya solidaritas pada saya.	Kecewa	Karena saya kecewa saya ngelabrak teman sambil menghisap rokok.	Mereka mungkin ingin memperbanyak teman. Saya harus tenang dan tidak boleh menyalahkan teman.	Memulai mencari dan berteman dengan teman baru. Dengan itu saya gak kesel lagi jadi ga ngerokok.
FB	7 Sept 2011	Ketika sedang berekreasi dengan teman. Teman saya menawarkan rokoknya.	Karena teman menawarkan gratis saya jadi tergoda mencoba rokok.	Merasa ingin mencoba	Mengiyakan tawaran dan menyalakan rokok untuk dihisap.	Saya harus bisa menolak ajakan teman merokok dengan cara yang baik.	Saya mencoba mengurangi konsumsi rokok.

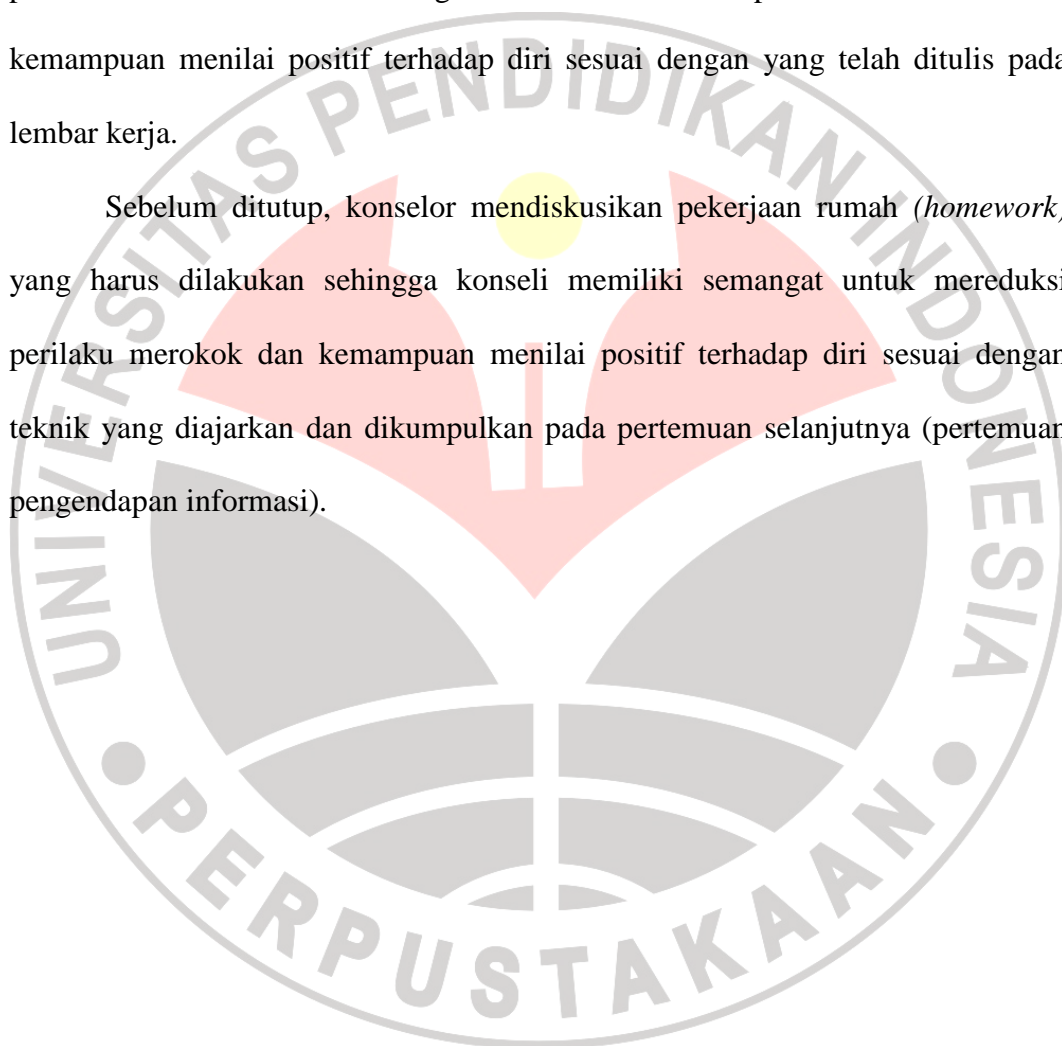
Selanjutnya konselor menjelaskan tujuan kegiatan sesi "*Yes, I Can*" adalah supaya konseli memiliki semangat untuk mereduksi perilaku merokok dan kemampuan menilai positif terhadap diri. Konselor membuka pertemuan dengan menanyakan "Pernahkah kalian berpikir tidak akan bisa untuk berhenti merokok?" BK menjawab "pernah, Bu". AKI menjawab "saya sering, Bu". Konselor merespon "biasanya dalam situasi seperti apa kalian berpikir tidak akan bisa untuk berhenti merokok?". TS menjawab "pada saat saya berkumpul dengan teman-teman saya yang hampir semua merokok, saya benar-benar tidak kuat".

Selanjutnya pada tahapan memonitor pikiran dan perasaan, konselor bersama-sama konseli berdiskusi tentang berdiskusi tentang fenomena perilaku merokok terutama situasi yang menyebabkan konseli merasa tidak akan mampu berhenti merokok. Kemudian konselor bertanya secara lebih lanjut kepada konseli "Apa yang kalian pikirkan ketika kalian berpikir tidak akan bisa berhenti merokok?". GR menjawab "saya biasanya berpikiran mengapa saya begitu rapuh untuk menghilangkan keinginan untuk merokok. Padahal saya sudah berusaha keras". Konselor merespon "ok, tentunya diantara kalian pasti memiliki pengalaman merasa tidak akan bisa berhenti merokok. Sekarang, ibu ingin kalian imajinasikan situasi yang memunculkan perasaan itu dan pikiran otomatis apa yang akan muncul?". Setelah itu konselor memfasilitasi konseli dalam melakukan perekaman pikiran dengan cara menuliskan situasi, pikiran yang muncul, perasaan dan kecenderungan tindakan ke dalam lembar kerja sesi 8 (*Yes, I Can*).

Pada tahapan intervensi pikiran negatif, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi positif yang ditulis pada lembar

kerja sesi 8 no 6. Semua konseli mengubah pikiran negatif dalam situasi yang menyebabkan konseli merasa tidak akan mampu berhenti merokok. Setelah konseli selesai mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran positif, konselor memberikan keyakinan kepada konseli untuk mampu menjalankan pikiran-pikiran positif untuk memiliki semangat untuk mereduksi perilaku merokok dan kemampuan menilai positif terhadap diri sesuai dengan yang telah ditulis pada lembar kerja.

Sebelum ditutup, konselor mendiskusikan pekerjaan rumah (*homework*) yang harus dilakukan sehingga konseli memiliki semangat untuk mereduksi perilaku merokok dan kemampuan menilai positif terhadap diri sesuai dengan teknik yang diajarkan dan dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya (pertemuan pengendapan informasi).



Tabel 4.29
Lembar Kerja “Yes, I Can

Nama	Situasi	Pikiran yang Muncul	Perasaan	Kecenderungan Tindakan	Pikiran Baru
HD	Waktu berkomitmen untuk ngurangin rokok, tapi waktu berusaha orangtua di rumah merokok.	Saya sedang berusaha berhenti merokok, tapu kenapa orangtua tidak mendukung?	Kecewa	Komitmen saya tidak ada gunanya, mending merokok lagi.	Saya harus bisa menjalankan komitmen “berhenti merokok”. Pasti bisa !!
TS	Ketika berniat sungguh-sungguh untuk berhenti merokok tapi dianggap teman-teman “Sok Idealis”	Saya jadi tidak yakin dengan niat saya untuk berhenti merokok.	Kesal	Niat saya jadi luntur dan kembali ke kebiasaan merokok.	Saya belum mencoba usaha untuk berhenti merokok. jadi saya tidak usah mendengarkan kata-kata teman.
BK	Waktu saya benar-benar ingin terbebas dari rokok tapi pacar marah-marah terus.	Punya pacar gak pengertian. Usaha saya gagal untuk berhenti merokok kalau pacar marah-marah terus.	Kesal	Merokok, jalan paling mudah ketika pacar marah-marah.	Hubungan pacaran ga bakal asyik kalau tidak marah (bagai sayur tanpa garam). Hadapi masalah dan jangan merokok jika ada masalah. Bisa !!!

2) Sesi Pengendapan Informasi “*Yes, I Can*”

Sesi pengendapan informasi “*Yes, I Can*” dilaksanakan pada tanggal 10 September 2011 dihadiri oleh 10 orang konseli. Konseli yang hadir adalah HD, TS, AKR, SK, AS, AM, AA, BK, AN, dan AKI. Enam orang konseli tidak bisa hadir karena alasan ada keperluan lain. Kegiatan dimulai jam 13.30-14.30 WIB. Konselor membuka acara dengan yel-yel “bagaimana kabarnya hari ini?”, kemudian konseli menjawab “Alhamdulillah tubuhku, pikiranku, hatiku, *good, good, good.*” Sambil menggerakkan anggota badannya. Suasana kemudian menjadi cair dan hangat setelah dilakukan yel-yel.

Kegiatan sesi pengendapan informasi “*Yes, I Can*” direfleksikan sebagai berikut. Konselor merefleksikan bagaimana perasaannya setelah konseli menulis di lembar kerja sesi kedelapan (*Yes, I Can*) supaya konseli memiliki semangat untuk mereduksi perilaku merokok dan kemampuan menilai positif terhadap diri. FB menjawab “saya sudah berusaha untuk berpikir seperti apa yang sudah saya tulis. Sekarang di dalam diri saya sudah muncul semangat untuk berhenti merokok, setidaknya untuk mengurangi jumlah rokok yang dikonsumsi setiap hari”. SK menjawab “Saya juga sudah bisa berpikir saya bisa melakukan usaha untuk mengurangi jumlah rokok yang saya konsumsi, Alhamdulillah”. Konselor merespon “Alhamdulillah, mudah-mudahan kalian selalu memiliki kelancaran untuk melakukan semua usaha untuk mereduksi perilaku merokok dari waktu ke waktu”.

Selanjutnya konselor bertanya “Apakah kalian sudah mencoba mengerjakan pekerjaan rumah (*homework*) sesi *yes, I can* sesuai dengan teknik

yang diajarkan kemarin lusa?”. Empat orang konseli yang sudah mengerjakan *homework*, yaitu AM, AKR, AS dan AKI. Beberapa konseli masih belum dapat menemukan dan mengidentifikasi situasi yang dapat membangkitkan semangat untuk mereduksi perilaku merokok dan kemampuan menilai positif terhadap diri.

Seperti sesi pengendapan informasi sebelumnya, konselor menyuruh seorang siswa yang sudah mengerjakan *homework* untuk membacakan pekerjaan rumah yang sudah ditulis di depan kelas. Kegiatan dilakukan supaya konseli yang lain, khususnya yang belum mengerjakan *homework* dapat belajar mengidentifikasi situasi yang dapat membangkitkan semangat untuk mereduksi perilaku merokok dan kemampuan menilai positif terhadap diri.

Kegiatan sesi pengendapan informasi “*Yes, I Can*” ditutup dengan doa bersama. Secara keseluruhan sesi pengendapan informasi “*Yes, I Can*” berjalan dengan baik. Sebelum ditutup, konselor memberikan semangat kepada konseli untuk mengerjakan pekerjaan rumah (*homework*) yang harus dilakukan supaya konseli memiliki semangat untuk mereduksi perilaku merokok dan kemampuan menilai positif terhadap diri sesuai dengan teknik yang diajarkan dan dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya (pertemuan sesi kesembilan “*Yes, I Can*”).

3) Refleksi Sesi Delapan

Hambatan yang dialami adalah beberapa orang konseli terlihat jenuh ketika mengikuti sesi intervensi 8. Kejenuhan konseli disebabkan karena sesi intervensi yang terlalu banyak dan kegiatan intervensi yang cenderung monoton. Konselor

mengajak konseli untuk melihat video untuk memberi motivasi kembali pada konseli untuk melakukan intervensi.

Pada tahapan identifikasi pikiran-pikiran negatif berjalan dengan cukup baik terlihat dari konseli mampu mengidentifikasi situasi yang menyebabkan konseli merasa tidak akan mampu berhenti merokok. Pada tahapan memonitor pikiran dan perasaan berjalan dengan baik. Konseli mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang muncul dan mampu melakukan perekaman pikiran dengan cara menuliskan situasi, pikiran yang muncul, perasaan dan kecenderungan tindakan ke dalam lembar kerja sesi 8 (*Yes, I Can*). Sedangkan pada tahapan intervensi pikiran negatif berjalan dengan lancar. Konseli mampu mengubah pikiran negatif dalam situasi yang menyebabkan konseli merasa tidak akan mampu berhenti merokok.

i. Rangkaian Sesi Sembilan

1) Sesi Sembilan

Sesi sembilan dilaksanakan pada tanggal 12 September 2011 dihadiri oleh 13 orang konseli. Konseli yang hadir adalah HD, FB, TS, AK, AKR, RJ, SK, AS, AM, AA, BK, AN, dan AKI. Tiga orang konseli tidak dapat hadir karena alasan ada keperluan lain. Konselor membuka acara dengan yel-yel “bagaimana kabarnya hari ini?”, kemudian konseli menjawab “Alhamdulillah tubuhku, pikiranku, hatiku, *good, good, good.*” Sambil menggerakkan anggota badannya. Suasana kemudian menjadi cair dan hangat setelah dilakukan yel-yel.

Kegiatan sesi sembilan direfleksikan sebagai berikut. Pada tahapan identifikasi pikiran-pikiran negatif, konselor menanyakan “Apakah kalian sudah mengisi pekerjaan rumah (*homework*) yang kemarin kita bahas?”. Ada tiga orang konseli menjawab sebagai berikut : BK berkata “saya belum mengerjakan, Bu. Soalnya saya belum menemukan situasinya”. TS berkata “saya sudah mengerjakan”.. Konselor merespon “ok, bagi teman-teman yang sudah mengerjakan bagaimana perasaannya sekarang?”. HD menjawab “sedikit demi sedikit saya sudah memiliki keyakinan kalau saya bisa untuk berhenti merokok, dan saya sedang mencoba melakukannya”. Konselor merespon “Baik, ibu yakin latihan yang sedang kalian jalani sekarang akan mendatangkan manfaat bagi kalian sendiri”. Ada 7 orang konseli yang mengumpulkan lembar kerja (*homework*). Berikut beberapa lembar kerja *Yes, I Can (homework)* yang ditulis oleh beberapa orang konseli :

Tabel 4.30
Pekerjaan Rumah “Yes, I Can”

Nama	Tanggal	Situasi	Pikiran yang Muncul	Perasaan	Kecenderungan Tindakan	Pikiran Baru
AM	9 Sept 2011	Ketika teman nawarin rokok, saya bilang sedang tidak merokok. Teman bilang “ga bakal bisa, apalagi kamu sudah kecanduan”.	Mungkin iya ya saya ga bakal bisa. Bahkan sulit kalau saya ingin berhenti. Soalnya udah kecanduan rokok banget,,	Bingung	Ngerokok lagi deh (kembali ke kebiasaan semula).	Walaupun saya sudah kecanduan, tapi tidak menutup kemungkinan saya bisa berhenti merokok. <i>Yes, I can!</i>
IA	9 Sept 2011	Keputusan untuk berhenti merokok luntur seketika ketika saya punya masalah.	Ga bisa berhenti kayanya, soalnya kalau lagi punya masalah saya larinya selalu ke rokok.	Galau	Merokok lagi (pas ada masalah).	Setiap orang pasti punya masalah. Ketika masalah datang harus diselesaikan, bukan mencari rokok untuk pelarian. Lanjutkan usaha untuk berhenti merokok, seberat apapun masalah hidup.
AKI	8 Sept 2011	Waktu ngumpul-ngumpul sama teman, mereka pada merokok. Padahal saya sedang berusaha menahan untuk tidak merokok.	Kayanya saya ga bakal bisa menahan untuk tidak merokok. Apalagi lagi ngumpul sama teman-teman.	Bingung	Ya sudah deh, ikutan ngerokok aja sama teman-teman.	Saya pasti bisa menahan tidak merokok. Saya harus ingat dampak buruk rokok ketika saya lagi pengen merokok. Semangat !

Selanjutnya konselor menjelaskan tujuan kegiatan sesi "*Awaken The Giant*" adalah supaya konseli memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam berusaha mereduksi perilaku merokok. Konselor membuka pertemuan dengan menanyakan "Pernahkah kalian merasakan situasi yang membuat kalian menjadi tidak percaya diri apabila kalian tidak merokok?". BK menjawab "pernah, Bu. Saya merasakannya ketika habis makan petai, rasanya ga percaya diri karena takut mulut saya bau kalau lagi ngobrol". AKI menjawab "saya juga pernah, Bu. Kalau saya merasakannya ketika akan apel ke rumah pacar".

Selanjutnya pada tahapan memonitor pikiran dan perasaan, konselor bersama konseli berdiskusi tentang fenomena perilaku merokok terutama rasa tidak percaya diri. Kemudian konselor bertanya secara lebih lanjut kepada konseli "Apa yang kalian pikirkan ketika berada pada situasi yang membuat kalian tidak percaya diri sehingga kalian merokok?". GK menjawab "saya biasanya berpikiran selalu ada yang kurang kalau saya tidak merokok ketika ngobrol sama teman-teman". Konselor merespon "ok, tentunya diantara kalian pasti memiliki pengalaman merasa tidak percaya diri yang mendorong kalian mengkonsumsi rokok. Sekarang, ibu ingin kalian imajinasikan situasi yang memunculkan perasaan dan pikiran akan muncul?". Setelah itu konselor memfasilitasi konseli dalam melakukan perekaman pikiran dengan cara menuliskan situasi, pikiran yang muncul, perasaan dan kecenderungan tindakan ke dalam lembar kerja sesi 8 (*Awaken The Giant*).

Pada tahapan intervensi pikiran negatif, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi positif yang ditulis pada lembar

kerja sesi sembilan no enam dan tujuh. Semua konseli mengubah pikiran negatif dalam situasi yang menyebabkan konseli merasa tidak percaya diri sehingga mendorong konseli untuk mengkonsumsi rokok. Setelah konseli selesai mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran positif, konselor memberikan keyakinan kepada konseli untuk mampu menjalankan pikiran-pikiran positif untuk memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam berusaha mereduksi perilaku merokok sesuai dengan yang telah ditulis pada lembar kerja.

Sebelum ditutup, konselor mendiskusikan pekerjaan rumah (*homework*) yang harus dilakukan sehingga konseli memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam berusaha mereduksi perilaku merokok sesuai dengan teknik yang diajarkan dan dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya (pertemuan pengendapan informasi).

Tabel 4.31
Lembar Kerja “Awaken The Giant”

Nama	Situasi	Pikiran Lama	Perasaan	Tindakan yang Dilakukan	Pikiran Baru	Tindakan Baru
RJ	Waktu mau apel ke rumah pacar di malam minggu.	Belum apa-apa kok udah ngeper sih. Mungkin karena ini pengalaman pertama.	Groggi dan gak percaya diri.	Sebelum berangkat ngerokok dulu ah. Supaya ga groggi dan bisa tampil percaya diri.	Jadi laki-laki harus berani, apalagi masalah cinta. Apel ke rumah pacar harus cukup persiapan dan jangan ngerokok karena faktanya tidak akan menambah rasa percaya diri.	Saya akan memakai pakaian yang paling bagus yang saya miliki, memakai parfum biar wangi dan tidak lupa hal yang paling penting adalah mandi dulu.
AA	Ketika pulang sekolah langsung ngumpul sama teman-teman.	Kayanya ada yang kurang kalau tidak ada rokok yang menemani dan membuat saya PD waktu ngobrol.	Penasaran	Membeli rokok ke warung dan menghisapnya bareng teman-teman.	Pikiran saya salah, tanpa rokok ngobrol sama teman tetap asyik dan saya masih bisa PD.	Ngobrol sama teman-teman tanpa ditemani rokok.
FB	Ketika habis makan (petai)	Pasti mulut bau kalau ga ngerokok habis makan petai, kan malu-maluin.	Takut dijauhi orang ketika ngobrol.	Ngerokok donk.	Memang mulut bau, tapi jalan satu-satunya bukan harus merokok. Masih ada cara yang lebih sehat.	Gosok gigi biar ga bau mulut dan fresh. Kalau ngerokok kan malah bau mulutnya.

2) Sesi Pengendapan Informasi “*Awaken The Giant*”

Sesi pengendapan informasi “*Awaken The Giant*” dilaksanakan pada tanggal 14 September 2011 dihadiri oleh 10 orang konseli. Konseli yang hadir adalah GR, TS, AK, AKR, SK, AM, AA, BK, AN, dan AKI. Enam orang konseli tidak bisa hadir karena alasan ada keperluan lain. Kegiatan dimulai jam 13.30-14.30 WIB. Konselor membuka acara dengan yel-yel “bagaimana kabarnya hari ini?”, kemudian konseli menjawab “Alhamdulillah tubuhku, pikiranku, hatiku, *good, good, good.*” Sambil menggerakkan anggota badannya. Suasana kemudian menjadi cair dan hangat setelah dilakukan yel-yel.

Kegiatan sesi pengendapan informasi “*Awaken The Giant*” direfleksikan sebagai berikut. Konselor merefleksikan bagaimana perasaannya setelah konseli menulis di lembar kerja sesi kedelapan (“*Awaken The Giant*”) supaya konseli memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam berusaha mereduksi perilaku merokok. AA menjawab “saya masih belum bisa mengubah pola pikir Bu. Di dalam pikiran saya masih belum bisa menghilangkan rokok untuk meningkatkan rasa percaya diri”. AKI menjawab “saya sudah bisa berpikir untuk bisa percaya diri tanpa rokok, meskipun masih belum bisa untuk melakukan tindakan seperti yang saya tulis di lembar kerja”.

Selanjutnya konselor bertanya “Apakah kalian sudah mencoba mengerjakan pekerjaan rumah (*homework*) sesi *awaken the giant* sesuai dengan teknik yang diajarkan kemarin lusa?”. Empat orang konseli yang sudah mengerjakan *homework*, yaitu SK, AN, TS dan AKI. Beberapa konseli masih belum dapat menemukan dan mengidentifikasi situasi yang menyebabkan konseli

merasa tidak percaya diri sehingga mendorong konseli untuk mengkonsumsi rokok.

Konselor menyuruh seorang konseli yang sudah mengerjakan *homework* untuk membacakan pekerjaan rumah yang sudah ditulis di depan kelas. Kegiatan dilakukan supaya konseli yang lain, khususnya yang belum mengerjakan *homework* dapat belajar mengidentifikasi situasi yang menyebabkan konseli merasa tidak percaya diri sehingga mendorong konseli untuk mengkonsumsi rokok.

Kegiatan sesi pengendapan informasi "*Awaken The Giant*" ditutup dengan doa bersama. Secara keseluruhan sesi pengendapan informasi "*Awaken The Giant*" berjalan dengan baik. Sebelum ditutup, konselor memberikan semangat kepada konseli untuk mengerjakan pekerjaan rumah (*homework*) yang harus dilakukan supaya konseli memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam berusaha mereduksi perilaku merokok sesuai dengan teknik yang diajarkan dan dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya (pertemuan sesi kesepuluh "*Be The New You*").

3) Refleksi Sesi Sembilan

Hambatan yang dialami ketika akan melaksanakan intervensi adalah dua orang konseli harus mengikuti latihan sepak bola terlebih dahulu sehingga tidak dapat hadir ketika pelaksanaan intervensi sesi sembilan. Kegiatan latihan sepak bola secara tiba-tiba harus dilakukan konseli dan tidak ada pemberitahuan sebelumnya sehingga peneliti tidak dapat memprediksi.

Pelaksanaan intervensi sesi sembilan berjalan sesuai dengan rancangan SKLBK. Pada tahapan identifikasi pikiran-pikiran negatif berjalan dengan cukup baik terlihat dari konseli mampu mengidentifikasi situasi yang menyebabkan rasa tidak percaya diri yang mendorong kepada perilaku merokok. Pada tahapan memonitor pikiran dan perasaan berjalan dengan baik. Konseli mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang muncul dan mampu melakukan perekaman pikiran dengan cara menuliskan situasi, pikiran yang muncul, perasaan dan kecenderungan tindakan ke dalam lembar kerja sesi sembilan (*Awaken The Giant*). Sedangkan pada tahapan intervensi pikiran negatif berjalan dengan lancar. Konseli mampu mengubah pikiran negatif dalam situasi yang menyebabkan konseli merasa tidak percaya diri sehingga mendorong kepada perilaku merokok.

j. Rangkaian Sesi 10

1) Sesi 10

Sesi sepuluh dilaksanakan pada tanggal 16 September 2011 dihadiri oleh 13 orang konseli. Konseli yang hadir adalah GR, HD, FB, TS, AK, RJ, SK, AS, AM, AA, BK, AN, dan AKI. Tiga orang konseli tidak bisa hadir karena alasan ada keperluan lain. Konselor membuka acara dengan yel-yel “bagaimana kabarnya hari ini?”, kemudian konseli menjawab “Alhamdulillah tubuhku, pikiranku, hatiku, *good, good, good.*” Sambil menggerakkan anggota badannya. Suasana kemudian menjadi cair dan hangat setelah dilakukan yel-yel.

Kegiatan sesi sepuluh direfleksikan sebagai berikut. Pada tahapan identifikasi pikiran-pikiran negatif, konselor menanyakan “Apakah kalian sudah

mengisi pekerjaan rumah (*homework*) yang kemarin kita bahas?”. Ada empat orang konseli menjawab sebagai berikut : GR berkata “lembar kerja saya hilang, Bu”. AS berkata “kalau saya ketinggalan di rumah, Bu. Tadi pagi saya berangkat ke sekolah buru-buru, bangunnya kesiangan”. SK berkata “saya tidak mengerjakan, Bu. Soalnya saya belum menemukan situasinya”. AM berkata “saya sudah mengerjakan, Bu”. Konselor merespon “ok, bagi teman-teman yang sudah mengerjakan bagaimana perasaannya sekarang?”. AA menjawab “Alhamdulillah saya bisa sudah percaya diri dalam situasi yang menurut saya sangat sulit untuk dijalani tanpa rokok. Mudah-mudahan ini untuk selamanya ya, Bu. Supaya saya bisa terbebas dari rokok ”. Konselor merespon “Tentu, jika kalian bisa terus berlatih manfaatnya akan kalian rasakan”. Ada 6 orang konseli yang mengumpulkan lembar kerja (*homework*). Berikut beberapa lembar kerja *Awaken The Giant (homework)* yang ditulis oleh beberapa orang konseli :

Tabel 4.32
Pekerjaan Rumah “Awaken The Giant”

Nama	Tanggal	Situasi	Pikiran Lama	Perasaan	Tindakan yang Dilakukan	Pikiran Baru	Tindakan Baru
SK	13 Sept 2011	Ketika saya sedang mengendarai mobil mau berangkat ke sekolah.	Lebih gengsi lagi sambil ngerokok ketika mengendarai mobil, supaya dilihat keren sama orang-orang	Gak PD tanpa rokok.	Meminta rokok ke bapak dan menghisapnya waktu mengendarai mobil.	Sebenarnya mengendarai mobil tanpa sambil merokok udah keren dan membuat PD. Saya harus bersyukur karena saya bisa naik kendaraan sendiri dengan nyaman.	Fokus nyetir atau mengendarai mobil dan bersyukur atas kendaraan yang saya miliki.
AN	14 Sept 2011	Pada waktu teman ulang tahun.	Kayanya ga asyik kalau ga ngerokok. Tapi saya kan udah berjanji mau berhenti merokok	Bingung	Daripada saya malah gak PD, mending saya merokok.	Walaupun saya sedang berada di acara ulang tahun teman, tapi itu bukan pengecualian. Saya harus tetap menjalankan janji saya untuk berhenti merokok.	Menikmati jamuan di tempat ulang tahun teman tanpa rokok.

Selanjutnya konselor menjelaskan tujuan kegiatan sesi "*Be The New You*" adalah supaya konseli mampu merencanakan langkah-langkah untuk mereduksi perilaku merokok. Konselor membuka pertemuan dengan menanyakan "Pernahkah ketika kalian berniat untuk berusaha berhenti merokok, kalian merasa tidak yakin karena takut oleh hambatan yang akan kalian hadapi?". FB menjawab "pernah, Bu. Saya merasakannya ketika saya sudah berniat untuk merokok tetapi teman-teman saya selalu mengajak bahkan menawarkan rokok gratis pada saya".

Selanjutnya pada tahapan memonitor pikiran dan perasaan, konselor memfasilitasi konseli konseli untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang menjadikan sebuah hambatan atau kemungkinan masalah yang akan dihadapi ketika sedang melakukan proses reduksi perilaku merokok. Konselor menindaklanjuti jawaban yang diutarakan oleh salah satu konseli "Apa yang kalian pikirkan ketika berada pada situasi yang menjadikan sebuah hambatan atau kemungkinan masalah yang akan dihadapi ketika sedang melakukan proses reduksi perilaku merokok? FB menjawab "saya pikir tidak akan bisa menolak ajakan teman karena takut tidak bisa main bareng lagi". Konselor merespon "ok, tentunya diantara kalian pasti memiliki pengalaman berada pada situasi yang sulit untuk bisa berhenti merokok. Sekarang, ibu ingin kalian imajinasikan situasi yang memunculkan perasaan dan pikiran akan muncul?". Setelah itu konselor memfasilitasi konseli dalam melakukan perekaman pikiran dengan cara menuliskan situasi yang membuat konseli sulit untuk bisa berhenti merokok ke dalam lembar kerja sesi 10 (*Be The New You*).

Pada tahapan intervensi pikiran negatif, konselor memfasilitasi konseli untuk membuat pikiran baru, daftar solusi, kemungkinan masalah, dan strategi untuk mengatasi yang ditulis pada lembar kerja sesi sepuluh no tiga sampai enam. Setelah konseli selesai untuk membuat pikiran baru, daftar solusi, kemungkinan masalah, dan strategi untuk mengatasi, konselor memberikan keyakinan kepada konseli untuk mampu menjalankan pikiran-pikiran positif untuk dapat menjalankan usaha untuk berhenti merokok sesuai dengan pikiran baru, daftar solusi, kemungkinan masalah, dan strategi untuk mengatasi sesuai yang telah ditulis pada lembar kerja.

Sebelum ditutup, konselor mendiskusikan pekerjaan rumah (*homework*) yang harus dilakukan sehingga konseli dapat menjalankan usaha untuk berhenti merokok sesuai dengan teknik yang diajarkan dan dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya (pertemuan pengendapan informasi).

Tabel 4.33
Lembar Kerja “Be The New You”

Nama	Situasi	Pikiran Baru	Daftar Solusi	Kemungkinan Masalah	Strategi untuk Mengatasi
RJ	Waktu mau apel ke rumah pacar di malam minggu.	Jadi laki-laki harus berani, apalagi masalah cinta. Apel ke rumah pacar harus cukup persiapan dan jangan ngerokok karena faktanya tidak akan menambah rasa percaya diri.	Saya akan memakai pakaian yang paling bagus yang saya miliki, memakai parfum biar wangi dan tidak lupa hal yang paling penting adalah mandi dulu.	Saya masih takut pas nanti di rumah pacar rasa grogi dan gak PD datang lagi. Saya pasti membutuhkan rokok.	Jika nanti saya grogi, saya harus bisa menguasai diri saya dan menciptakan atau mengarahkan obrolan yang akan memunculkan tawa, biar gak grogi lagi.
AA	Ketikapulang sekolah langsung ngumpul sama teman-teman.	Pikiran saya salah, tanpa rokok ngobrol sama teman tetap asyik dan saya masih bisa PD.	Ngobrol sama teman-teman tanpa ditemani rokok.	Masalahnya ketika ngobrol teman-teman lain pada merokok.	Saya harus bisa menahan keinginan untuk merokok. bagaimanapun usaha saya tidak boleh sia-sia.
FB	Ketika habis makan (petai)	Memang mulut bau, tapi jalan satu-satunya bukan harus merokok. masih ada cara yang lebih sehat.	Gosok gigi biar ga bau mulut dan fresh. Kalau ngerokok kan malah bau mulutnya.	Ribet, tiap habis makan harus ke kamar mandi buat gosok gigi.	Masih ada cara lain menghilangkan bau mulut, misalnya makan permen. Hal itu lebih simpel daripada harus ke kamar mandi buat gosok gigi.

2) Sesi Pengendapan Informasi “*Be The New You*”

Sesi pengendapan informasi “*Be The New You*” dilaksanakan pada tanggal 18 September 2011 dihadiri oleh 9 orang konseli. Konseli yang hadir adalah GR, HD, AKR, RJ, SK, AS, BK, AN, dan AKI. Tujuh orang konseli tidak bisa hadir karena alasan ada keperluan lain. Kegiatan dimulai jam 13.30-14.30 WIB. Konselor membuka acara dengan yel-yel “bagaimana kabarnya hari ini?”, kemudian konseli menjawab “Alhamdulillah tubuhku, pikiranku, hatiku, *good, good, good.*” Sambil menggerakkan anggota badannya. Suasana kemudian menjadi cair dan hangat setelah dilakukan yel-yel.

Kegiatan sesi pengendapan informasi “*Be The New You*” direfleksikan sebagai berikut. Konselor merefleksikan bagaimana perasaannya setelah konseli menulis di lembar kerja sesi kedelapan (*Be The New You*) supaya konseli mampu merencanakan langkah-langkah untuk mereduksi perilaku merokok. SK menjawab “saya masih belum bisa merealisasikan rencana untuk berhenti merokok, godaannya terlalu berat Bu”. AS menjawab “Setelah saya menulis di lembar kerja, saya mencoba untuk berpikir sesuai dengan apa yang telah ditulis dan mencoba untuk merencanakan langkah untuk mereduksi perilaku merokok. tetapi saya masih tidak tahan dengan hambatan yang akan dialami”.

Selanjutnya konselor bertanya “Apakah kalian sudah mencoba mengerjakan pekerjaan rumah (*homework*) sesi *Be The New You* sesuai dengan teknik yang diajarkan kemarin lusa?”. Tiga orang konseli yang sudah mengerjakan *homework*, yaitu RJ, AKI, DAN AN. Beberapa konseli masih belum dapat menemukan dan mengidentifikasi situasi yang merupakan sebuah hambatan

atau kemungkinan masalah yang akan dihadapi ketika sedang melakukan proses reduksi perilaku merokok.

Konselor menyuruh seorang konseli yang sudah mengerjakan *homework* untuk membacakan pekerjaan rumah yang sudah ditulis di depan kelas. Kegiatan dilakukan supaya konseli yang lain, khususnya yang belum mengerjakan *homework* dapat belajar mengidentifikasi situasi yang merupakan sebuah hambatan atau kemungkinan masalah yang akan dihadapi ketika sedang melakukan proses reduksi perilaku merokok .

Kegiatan sesi pengendapan informasi *Be The New You*” ditutup dengan doa bersama. Secara keseluruhan sesi pengendapan informasi “*Be The New You*” berjalan dengan baik. Sebelum ditutup, konselor memberikan semangat kepada konseli untuk mengerjakan pekerjaan rumah (*homework*) yang harus dilakukan supaya konseli mampu merencanakan langkah-langkah untuk mereduksi perilaku merokok sesuai dengan teknik yang diajarkan dan dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya (pertemuan sesi kesepuluh “*Be The New You*”).

3) Refleksi Sesi Sepuluh

Pelaksanaan sesi sepuluh berjalan lebih lama dari sesi 9 karena konseli sudah saling kenal dan sering mengobrol di sela-sela intervensi. Hambatan pada sesi sepuluh adalah kondisi kelas yang sulit dikendalikan karena konseli ribut dan sering keluar masuk ruangan, membuat konseli lain merasa terganggu.

Pada tahapan identifikasi pikiran-pikiran negatif berjalan dengan cukup baik terlihat dari konseli mampu mengidentifikasi situasi yang menyebabkan

konseli tidak yakin untuk dapat berhenti merokok. Pada tahapan memonitor pikiran dan perasaan berjalan dengan baik. Konseli mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang muncul dan mampu melakukan perekaman pikiran dengan cara menuliskan situasi, pikiran baru, daftar solusi, kemungkinan masalah, dan strategi untuk mengatasi ke dalam lembar kerja sesi 10 (*Be The New You*). Sedangkan pada tahapan intervensi pikiran negatif berjalan dengan lancar. Konseli mampu menuliskan strategi untuk mengatasi dalam situasi yang menyebabkan konseli merasa konseli tidak yakin untuk dapat berhenti merokok.

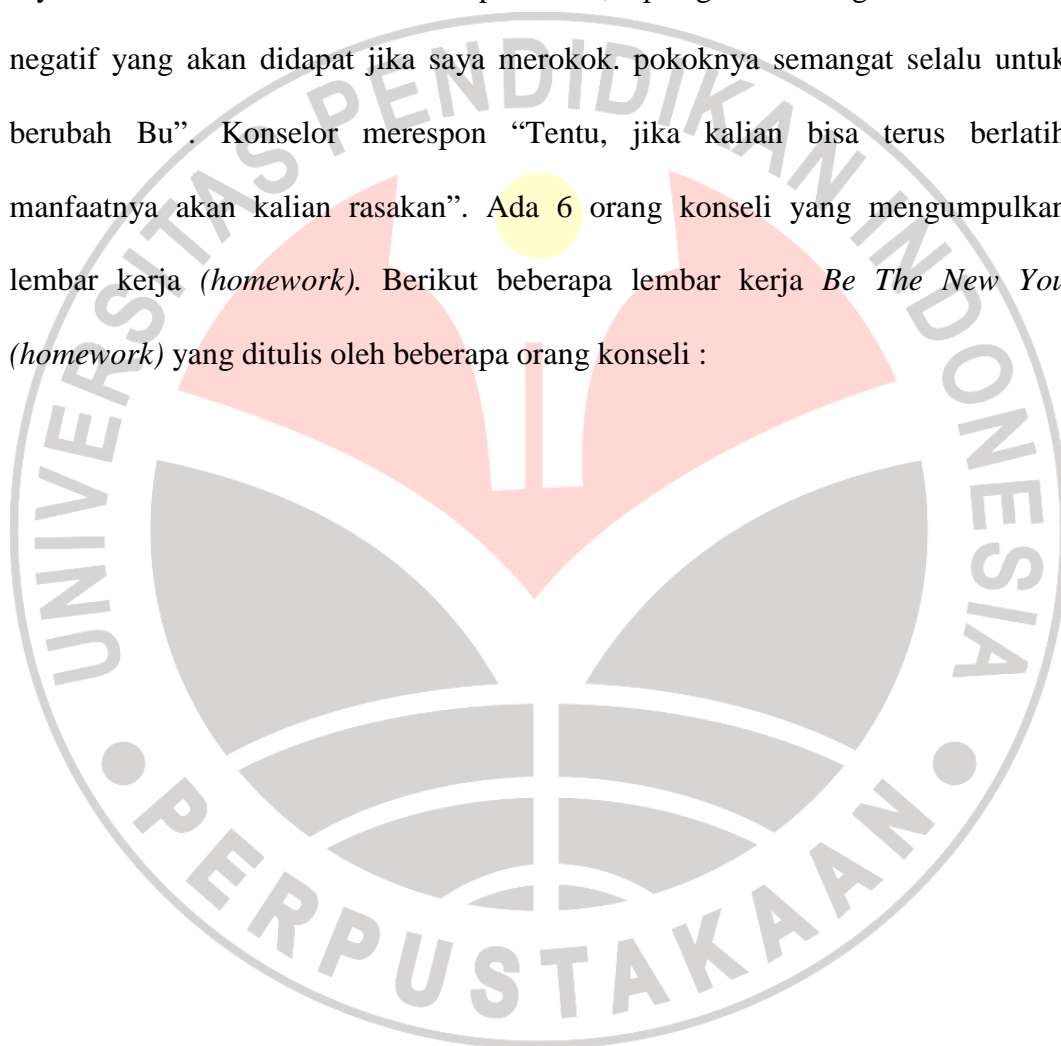
k. Rangkaian Sesi 11

1) Sesi 11

Sesi sebelas dilaksanakan pada tanggal 20 September 2011 dihadiri oleh 12 orang konseli. Konseli yang hadir adalah GR, FB, TS, AKR, RJ, SK, AS, AM, AA, BK, AN, dan AKI. Empat orang konseli tidak bisa hadir karena alasan ada keperluan lain. Konselor membuka acara dengan yel-yel “bagaimana kabarnya hari ini?”, kemudian konseli menjawab “Alhamdulillah tubuhku, pikiranku, hatiku, *good, good, good.*” Sambil menggerakkan anggota badannya. Suasana kemudian menjadi cair dan hangat setelah dilakukan yel-yel.

Kegiatan sesi 11 direfleksikan sebagai berikut. Pada tahapan identifikasi pikiran-pikiran negatif, konselor menanyakan “Apakah kalian sudah mengisi pekerjaan rumah (*homework*) yang kemarin kita bahas?”. Ada empat orang konseli menjawab sebagai berikut : AKI berkata “lembar kerja saya hilang, Bu”. GR berkata “kalau saya ketinggalan di rumah, Bu. Tadi pagi saya berangkat ke

sekolah buru-buru, bangunnya kesiangan”. TS berkata “saya tidak mengerjakan, Bu. Soalnya saya belum menemukan situasinya”. FB berkata “saya sudah mengerjakan, Bu”. Konselor merespon “ok, bagi teman-teman yang sudah mengerjakan bagaimana perasaannya sekarang?”. AA menjawab “Alhamdulillah saya bisa melakukan aktivitas tanpa rokok, apalagi kalau ingat konsekuensi negatif yang akan didapat jika saya merokok. pokoknya semangat selalu untuk berubah Bu”. Konselor merespon “Tentu, jika kalian bisa terus berlatih manfaatnya akan kalian rasakan”. Ada 6 orang konseli yang mengumpulkan lembar kerja (*homework*). Berikut beberapa lembar kerja *Be The New You* (*homework*) yang ditulis oleh beberapa orang konseli :



Tabel 4.34
Pekerjaan Rumah “Be The New You”

Nama	Tanggal	Situasi	Pikiran Baru	Daftar Solusi	Kemungkinan Masalah	Strategi untuk Mengatasi
SK	17 Sept 2011	Ketika saya sedang mengendarai mobil mau berangkat ke sekolah.	Sebenarnya mengendarai mobil tanpa sambil merokok udah keren dan membuat PD. Saya harus bersyukur karena saya bisa naik kendaraan sendiri dengan nyaman.	Fokus nyetir atau mengendarai mobil dan bersyukur atas kendaraan yang saya miliki.	Orangtua yang sudah mengizinkan saya merokok (tidak melarang)	Berbicara pada orangtua tentang niat saya berhenti merokok dan meminta dukungan dari orangtua.
AN	18 Sept 2011	Pada waktu teman ulang tahun.	Walaupun saya sedang berada di acara ulang tahun teman, tapi itu bukan pengecualian. Saya harus tetap menjalankan janji saya untuk berhenti merokok.	Menikmati jamuan di tempat ulang tahun teman tanpa rokok.	Teman-teman yang lain pada ngerokok dan menawarkan saya rokok.	Saya harus bisa menolak ajakan teman untuk merokok dengan cara yang halus.

Selanjutnya konselor menjelaskan tujuan kegiatan sesi "*Reinforce Your Self*" adalah supaya konseli memiliki komitmen untuk memiliki pikiran-pikiran dan pernyataan positif tentang situasi meniru perilaku merokok orang tua, dimensi kognitif, dimensi emosi, dimensi perilaku, dan menyalahkan orang lain (orang tua dan teman sebaya) dalam perilaku merokok. Konselor membuka pertemuan dengan menanyakan "Apakah salah satu keinginan yang kalian ingin dapatkan jika kalian sudah berhenti merokok?". FB menjawab "Saya ingin orangtua bangga pada saya karena saya tidak merokok meskipun mereka merokok". AA menjawab "Saya ingin memiliki paru-paru yang sehat supaya saya bisa jadi atlet pemain sepak bola se-Kabupaten Garut".

Selanjutnya pada tahapan memonitor pikiran dan perasaan, konselor memfasilitasi konseli untuk meminta konseli untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang menjadikan sebuah hambatan atau kemungkinan masalah yang akan dihadapi ketika sedang melakukan proses reduksi perilaku merokok. Konselor menindaklanjuti jawaban yang diutarakan oleh salah satu konseli "Apa yang kalian pikirkan ketika berada pada situasi yang menjadikan sebuah hambatan atau kemungkinan masalah yang akan dihadapi ketika sedang melakukan proses reduksi perilaku merokok? FB menjawab "saya pikir tidak akan bisa menolak ajakan teman karena takut tidak bisa main bareng lagi". Konselor merespon "ok, tentunya diantara kalian pasti memiliki pengalaman berada pada situasi yang sulit untuk bisa berhenti merokok. Sekarang, ibu ingin kalian imajinasikan situasi yang memunculkan perasaan dan pikiran akan muncul?". Setelah itu konselor memfasilitasi konseli dalam melakukan perekaman pikiran dengan cara

menuliskan situasi yang membuat konseli sulit untuk bisa berhenti merokok ke dalam lembar kerja sesi 11 (*Reinforce Your Self*).

Pada tahapan intervensi pikiran negatif, konselor memfasilitasi konseli untuk membuat pikiran/ Pernyataan positif, strategi, dan konsekuensi positif yang ditulis pada lembar kerja sesi 11 no 4 sampai 6. Setelah konseli selesai untuk membuat pikiran/ Pernyataan positif, strategi, dan konsekuensi positif, konselor memberikan keyakinan kepada konseli untuk mampu menjalankan pikiran-pikiran positif untuk dapat menjalankan usaha untuk berhenti merokok sesuai dengan pikiran/ Pernyataan positif, strategi, dan konsekuensi positif sesuai yang telah ditulis pada lembar kerja.

Sebelum ditutup, konselor mendiskusikan pekerjaan rumah (*homework*) yang harus dilakukan sehingga konseli dapat menjalankan usaha untuk berhenti merokok sesuai dengan teknik yang diajarkan dan dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya (pertemuan pengendapan informasi).

Tabel 4.35
Lembar Kerja “Reinforce Your Self”

Nama	Situasi	Kemungkinan Masalah	Pikiran/Pernyataan positif	Strategi	Konsekuensi Positif
RJ	Waktu mau apel ke rumah pacar di malam minggu.	Saya masih takut pas nanti di rumah pacar rasa grogi dan gak PD datang lagi. Saya pasti membutuhkan rokok.	Jadi laki-laki harus berani, apalagi masalah cinta. Apel ke rumah pacar harus cukup persiapan dan jangan ngerokok karena faktanya tidak akan menambah rasa percaya diri.	Jika nanti saya grogi, saya harus bisa menguasai diri saya dan menciptakan atau mengarahkan obrolan yang akan memunculkan tawa, biar gak grogi lagi.	Selain pacar akan senang karena diapelin, saya juga jadi PD tanpa rokok.
AA	Ketika pulang sekolah langsung ngumpul sama teman-teman.	Masalahnya ketika ngobrol teman-teman lain pada merokok.	Pikiran saya salah, tanpa rokok ngobrol sama teman tetap asyik dan saya masih bisa PD.	Saya harus bisa menahan keinginan untuk merokok. bagaimanapun usaha saya tidak boleh sia-sia.	Konsumsi rokok saya akan berkurang, dengan begitu badan saya akan sehat karena tidak merokok dan saya memiliki banyak teman.
FB	Ketika habis makan (petai)	Ribet, tiap habis makan harus ke kamar mandi buat gosok gigi.	Memang mulut bau, tapi jalan satu-satunya bukan harus merokok. masih ada cara yang lebih sehat.	Masih ada cara lain menghilangkan bau mulut, misalnya makan permen. Hal itu lebih simpel daripada harus ke kamar mandi buat gosok gigi.	Paru-paru akan sehat karena tidak merokok dan uang jajan akan awet karena harga rokok mahal.

2) Pengendapan Informasi “*Reinforce Your Self*”

Sesi pengendapan informasi “*Reinforce Your Self*” dilaksanakan pada tanggal 21 September 2011 dihadiri oleh 11 orang konseli. Konseli yang hadir adalah GR, HD, FB, TS, AK, RJ, SK, AS, AN, AKR, AM, dan AA. Lima orang konseli tidak bisa hadir karena alasan ada keperluan lain. Kegiatan dimulai jam 13.30-14.30 WIB. Konselor membuka acara dengan yel-yel “bagaimana kabarnya hari ini?”, kemudian konseli menjawab “Alhamdulillah tubuhku, pikiranku, hatiku, *good, good, good.*” Sambil menggerakkan anggota badannya. Suasana kemudian menjadi cair dan hangat setelah dilakukan yel-yel.

Kegiatan sesi pengendapan informasi “*Reinforce Your Self*” direfleksikan sebagai berikut. Konselor merefleksikan bagaimana perasaannya setelah konseli menulis di lembar kerja sesi kedelapan (“*Reinforce Your Self*”) supaya konseli mampu merencanakan langkah-langkah untuk mereduksi perilaku merokok. SK menjawab “saya masih belum bisa merealisasikan rencana untuk berhenti merokok, godaannya terlalu berat Bu”. AM menjawab “Setelah saya menulis di lembar kerja, saya mencoba untuk berpikir sesuai dengan apa yang telah ditulis dan mencoba untuk merencanakan langkah untuk mereduksi perilaku merokok. tetapi saya masih tidak tahan dengan hambatan yang akan dialami”.

Selanjutnya konselor bertanya “Apakah kalian sudah mencoba mengerjakan pekerjaan rumah (*homework*) sesi “*Reinforce Your Self*” sesuai dengan teknik yang diajarkan kemarin lusa?”. Enam orang konseli yang sudah mengerjakan *homework*, yaitu SK, AN, AKR, AA, FB, dan SK. Beberapa konseli masih belum dapat menemukan dan mengidentifikasi situasi yang merupakan

sebuah hambatan atau kemungkinan masalah yang akan dihadapi ketika sedang melakukan proses reduksi perilaku merokok.

Konselor menyuruh seorang konseli yang sudah mengerjakan *homework* untuk membacakan pekerjaan rumah yang sudah ditulis di depan kelas. Kegiatan dilakukan supaya konseli yang lain, khususnya yang belum mengerjakan *homework* dapat belajar mengidentifikasi situasi yang merupakan sebuah hambatan atau kemungkinan masalah yang akan dihadapi ketika sedang melakukan proses reduksi perilaku merokok .

Kegiatan sesi pengendapan informasi “*Reinforce Your Self*” ditutup dengan doa bersama. Secara keseluruhan sesi pengendapan informasi ““*Reinforce Your Self*” berjalan dengan baik. Sebelum ditutup, konselor memberikan semangat kepada konseli untuk mengerjakan pekerjaan rumah (*homework*) yang harus dilakukan supaya konseli mampu merencanakan langkah-langkah untuk mereduksi perilaku merokok sesuai dengan teknik yang diajarkan dan dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya (pertemuan sesi kesepuluh “*Reinforce Your Self*”).

Tabel 4.36
Pekerjaan Rumah “Reinforce Your Self”

Nama	Tanggal	Situasi	Kemungkinan Masalah	Pikiran/Pernyataan positif	Strategi	Konsekuensi Positif
SK	21 Sept 2011	Ketika saya sedang mengendarai mobil mau berangkat ke sekolah.	Orangtua yang sudah mengizinkan saya merokok (tidak melarang)	Sebenarnya mengendarai mobil tanpa sambil merokok udah keren dan membuat PD. Saya harus bersyukur karena saya bisa naik kendaraan sendiri dengan nyaman.	Berbicara pada orangtua tentang niat saya berhenti merokok dan meminta dukungan dari orangtua.	Orangtua akan bangga karena saya tidak merokok seperti mereka, dan mudah-mudahan orangtua saya juga bisa berhenti merokok.
AN	22 Sept 2011	Pada waktu teman ulang tahun.	Teman-teman yang lain pada ngerokok dan menawarkan saya rokok.	Walaupun saya sedang berada di acara ulang tahun teman, tapi itu bukan pengecualian. Saya harus tetap menjalankan janji saya untuk berhenti merokok.	Saya harus bisa menolak ajakan teman untuk merokok dengan cara yang halus.	Saya tidak akan terkena penyakit yang disebabkan karena mengkonsumsi rokok.

3) Refleksi Sesi 11

Pelaksanaan sesi 11 berjalan dengan lancar dan tidak ada hambatan. Konseli yang hadir pada sesi 11 sangat antusias mengikuti intervensi pada sesi terakhir.

Pada tahapan identifikasi pikiran-pikiran negatif berjalan dengan cukup baik terlihat dari konseli mampu mengidentifikasi situasi. Pada tahapan memonitor pikiran dan perasaan berjalan dengan baik. Konseli mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang muncul dan mampu melakukan perekaman pikiran dengan cara menuliskan situasi, kemungkinan masalah, /pernyataan positif, strategi, dan konsekuensi positif ke dalam lembar kerja sesi 11 (*Reinforce Your Self*). Sedangkan pada tahapan intervensi pikiran negatif berjalan dengan lancar.

1. Refleksi Keseluruhan Sesi Intervensi

Pelaksanaan intervensi dalam penelitian pada umumnya berjalan lancar sesuai dengan rancangan SKLBK. Setiap sesi dalam pelaksanaan intervensi konseli melakukan beberapa kegiatan sesuai dengan kebutuhan setiap sesi, pemberian intervensi diberikan secara sistematis dan berkesinambungan yang ditandai dengan pemberian intervensi secara berurutan dari sesi 1 sampai sesi 11.

Pada awal pelaksanaan intervensi konseli terlihat masih bingung dan belum terciptanya keakraban diantara semua konseli. Belum terciptanya keakraban terjadi karena konseli berasal dari kelas yang berbeda. Konselor

menciptakan keakraban diantara konseli dengan memberikan *ice breaking*, relaksasi, atau *game* yang dapat mencairkan suasana.

Pada sesi satu nampak terlihat komitmen konseli untuk sungguh-sungguh mengikuti sesi hingga selesai untuk mereduksi perilaku merokok yang ditandai dengan konseli mampu menyepakati kontrak belajar yang dibuat konselor. Intervensi yang diberikan pada sesi satu yaitu sesi *Stop Imitating Bad Habit*. Tujuan pemberian intervensi pada sesi satu adalah konseli memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang menimbulkan sikap meniru perilaku orangtua dalam perilaku merokok. Pada sesi satu pemberian intervensi terdapat konseli yang bingung menuliskan situasi menyalahkan perilaku orangtua dan membuat pikiran positif sebagai cara mengendalikan diri tidak meniru perilaku merokok orangtua. Konseli memberikan kesan positif pada awal pertemuan dengan menyepakati waktu dan tempat pelaksanaan *treatment* dan memiliki kemauan untuk mengerjakan *home work*.

Pada sesi dua, tujuan yang dicapai adalah konseli memiliki pengendalian diri terhadap asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena proses pembelajaran, kesalahan berpikir, waktu dan sebab akibat yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok. Pada sesi dua konseli sudah terlihat akrab dengan konseli yang berbeda kelas. Konseli memiliki kesulitan untuk membayangkan situasi yang menyebabkan timbulnya asumsi kognitif yang salah. Konselor secara berulang-ulang mengulas bagaimana caranya konseli membayangkan sebuah situasi yang menyebabkan timbulnya asumsi kognitif. Konseli juga mengumpulkan pekerjaan rumah yang diberikan oleh peneliti di sesi pertemuan pengendapan informasi.

Tujuan yang ingin dicapai dari sesi tiga adalah konseli memiliki pengendalian diri terhadap asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena perasaan *inferiority*, asumsi yang berbahaya, penolakan terhadap perubahan dan pemeliharaan asumsi salah yang mendorong konseli terhadap situasi merokok. Pada sesi tiga konseli sudah mampu mengubah pikiran negatif dalam situasi yang membuat asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena perasaan *inferiority*, asumsi yang berbahaya, penolakan terhadap perubahan dan pemeliharaan asumsi salah yang mendorong konseli terhadap situasi merokok.

Sesi empat bertujuan supaya konseli memiliki kemampuan untuk menyadari rasa marah sebagai hal yang lebih realistis dan mampu menyatakan marah dengan cara yang mengarah pada tindakan positif. Konselor dan konseli berdiskusi dalam memahami manifestasi marah terhadap diri sendiri atau terhadap pihak lain yang disalurkan secara destruktif, melihat realitas marah dan mengembangkan penyaluran perasaan marah melalui cara-cara yang sehat dan konstruktif. Konseli dapat mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif sehingga konseli memiliki kemampuan untuk menyadari rasa marah sebagai hal yang lebih realistis dan mampu menyatakan marah dengan cara yang mengarah pada tindakan positif.

Tujuan yang ingin dicapai di sesi lima adalah konseli memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang mendorong perilaku merokok sebagai akibat dari reaksi emosi dan kombinasi kognisi. Sesi lima dinyatakan berhasil karena konseli mampu menuliskan situasi yang membuat pikiran negatif dan emosi atau perasaan negatif merupakan penyebab perilaku merokok.

Sesi enam bertujuan supaya konseli memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang menimbulkan sikap menyalahkan orangtua dalam perilaku merokok. Konseli dengan mudah dapat membayangkan situasi dan menuliskan pikiran negatif yang muncul tentang sikap menyalahkan orangtua. Beberapa orang konseli kesulitan untuk mengubah pikiran negatif otomatis yang muncul menjadi pikiran positif sehingga konselor harus lebih mengoptimalkan kemampuannya untuk membantu konseli.

Sesi tujuh bertujuan supaya konseli memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang menimbulkan sikap menyalahkan teman dalam perilaku merokok. Ketika konselor meminta untuk membayangkan situasi menyalahkan teman, para konseli saling menuduh atau menyalahkan satu sama lain. Konseli merasa temannya yang menyebabkan dirinya merokok. Untuk sementara konselor membiarkan kejadian saling menyalahkan terjadi, sebelum akhirnya konseli menyadari ternyata bukan temannya yang salah, akan tetapi dirinya yang tidak memiliki kemampuan untuk menolak.

Sesi delapan bertujuan supaya konseli memiliki semangat untuk mereduksi perilaku merokok dan kemampuan menilai positif terhadap diri. Sesi delapan dinilai berhasil karena konseli mampu menuliskan situasi yang memunculkan situasi yang menyebabkan konseli merasa tidak akan mampu berhenti merokok serta mengubah pikiran negatif menjadi positif.

Sesi sembilan bertujuan supaya konseli memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam berusaha mereduksi perilaku merokok. Ketika konselor bertanya kepada konseli setelah pemberian sesi sepuluh tentang seberapa besar rasa

percaya dirinya, 4 orang konseli menjawab tidak. Konseli merasa dirinya tidak akan mampu untuk tampil percaya diri tanpa rokok. Konselor memberikan keyakinan kepada konseli untuk dapat percaya diri tanpa rokok dan memberikan semangat kepada konseli untuk mengerjakan pekerjaan rumah yang harus dilakukan supaya konseli memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam berusaha mereduksi perilaku merokok sesuai dengan teknik yang diajarkan.

Sesi sepuluh bertujuan supaya konseli mampu merencanakan langkah-langkah untuk mereduksi perilaku merokok. Selama intervensi berlangsung, konseli mampu menuliskan situasi, daftar solusi dari situasi yang dipersepsi konseli akan menyebabkan permasalahan dan strategi untuk mengatasi.

Sesi 11 bertujuan supaya konseli mampu memiliki komitmen untuk memiliki pikiran-pikiran dan pernyataan positif tentang situasi meniru perilaku merokok orangtua, dimensi kognitif, dimensi emosi, dimensi perilaku, dan menyalahkan orang lain (orangtua dan teman sebaya) dalam perilaku merokok. Sesi 11 dinilai berhasil karena konseli mampu menuliskan situasi dan menuliskan pikiran positif dengan kemungkinan masalah yang akan dihadapi, strategi yang dipersiapkan untuk mengatasi masalah serta konsekuensi positif yang akan diterima dari usaha untuk mengatasi kemungkinan masalah dari perilaku merokok.

b. Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Perilaku Merokok Siswa Kelas X SMAN 8 Garut Tahun Ajaran 2011/2012

Pengujian efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi perilaku merokok siswa kelas X SMAN 8 Garut tahun ajaran 2011/2012 dilakukan dengan menggunakan statistik uji t dengan menggunakan bantuan SPSS 17.0. Berikut hasil pengolahan data pada tabel 4.37.

Tabel 4.37

Hasil Perhitungan Uji t Selisih Pretest dan Post Test Kelompok Eksperimen Kelas X SMAN 8 Garut tahun ajaran 2011/2012

Data	Rata-Rata	Stdv	Hasil Uji t_{hitung}	Hasil Uji t_{tabel}	Nilai p	Keterangan
Pre Test Kelompok Eksperimen	177.29	9.211	18.778	1.771	0.000	Signifikan
Post Test Kelompok Eksperimen	123.64	13.447				

Tabel di atas menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 18.778. Dengan tingkat sig. (2-tailed) = 0,000 dengan $df = N-1 = 14-1 = 13$, sehingga nilai $t_{tabel} = 1,771$ pada taraf signifikansi [$\alpha = 0,05$]. Hasil perhitungan menunjukkan $t_{hitung} \geq$ dari t_{tabel} yaitu $18.778 \geq 1.771$.

Tingkat sig. (2-tailed) = 0,000 dan taraf signifikansi [$\alpha = 0,05$]. Hasil perhitungan menunjukkan Sig < 0.05. Dengan demikian dinyatakan H_0 ditolak dan H_a diterima, yaitu teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mereduksi perilaku merokok siswa kelas X SMAN 8 Garut tahun ajaran 2011/2012.

Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku merokok juga dapat dilihat dari menurunnya skor perilaku merokok siswa setelah intervensi. Tabel 4.38. menunjukkan perbedaan perolehan skor perilaku merokok sebelum dan setelah dilakukan intervensi teknik restrukturisasi kognitif.

Tabel 4.38
Perbedaan Tingkat Perilaku Merokok Sebelum dan Setelah Intervensi pada Siswa Kelompok Eksperimen

Kategori	Rentang Skor	Sebelum		Setelah	
		F	%	F	%
Tinggi	$x > 163$	14	100 %	0	0 %
Sedang	$78 \leq x \leq 163$	0	0	14	100 %
Rendah	$x < 78$	0	0	0	0
Jumlah		14	100 %	14	100 %

Hasil penelitian menunjukkan perbedaan skor konseli yang memiliki perilaku merokok tinggi sebelum dan setelah dilakukan intervensi teknik restrukturisasi kognitif dapat dilihat pada tabel 4.39. sebagai berikut.

Tabel 4.39
Perbedaan Skor Perilaku Merokok Remaja Sebelum dan Setelah Intervensi melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif

No	Nama	Perilaku Merokok		Gain (Selisih)	Keterangan
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>		
1	GR	177	134	43	Turun
2	HD	193	153	40	Turun
3	FB	173	131	42	Turun
4	TS	172	138	34	Turun
5	AK	182	138	44	Turun
6	AKR	188	132	56	Turun
7	AT	174	123	51	Turun
8	RJ	166	131	35	Turun

9	SK	174	115	59	Turun
10	AS	180	134	46	Turun
11	AM	164	128	36	Turun
12	BK	187	112	75	Turun
13	AN	187	127	60	Turun
14	AKI	165	105	60	Turun

Hipotesis penelitian yang dirumuskan adalah “teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mereduksi perilaku merokok”. pengujian hipotesis penelitian yang terakhir dilakukan adalah dengan melihat penurunan aspek dan indikator perilaku merokok remaja setelah intervensi teknik restrukturisasi kognitif. Kriteria pengujian adalah hipotesis ditolak (H_0) jika t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} pada derajat tingkat kepercayaan 0.05. Artinya semakin remaja terampil dalam merealisasikan teknik restrukturisasi kognitif, semakin menurun skor aspek dan indikator yang dirasakan.

Hasil pengolahan data dalam rangka uji hipotesis secara keseluruhan disajikan pada tabel 4.40 yang menunjukkan perbandingan penurunan aspek dan indikator perilaku merokok remaja setelah dilakukan intervensi melalui teknik restrukturisasi kognitif dapat dilihat pada tabel 4.40.

Tabel 4.40
Penurunan Perilaku Merokok Remaja Setelah Intervensi melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif

Aspek	Indikator	Pre Test		Post Test		Selisih Rerata	Sig. (2-tailed)	α (0.05)	Keterangan
		Rerata	Deviasi	Rerata	Deviasi				
Kebiasaan Perilaku Merokok	Jumlah rokok yang dikonsumsi	8.71	1.49	5.86	0.95	2.85	0.000	0.05	Signifikan
Waktu merokok	Aktivitas	36.6	5.37	26.93	5.33	9.67	0.000	0.05	Signifikan
	Waktu yang dihabiskan untuk merokok	11.43	2.03	8.07	2.30	3.36	0.001	0.05	Signifikan
	Waktu	8.43	1.34	5.93	1.82	2.5	0.002	0.05	Signifikan
Tempat	Tempat umum (homogen)	8.50	1.83	6.43	1.70	2.07	0.007	0.05	Tidak Signifikan
	Tempat umum (heterogen)	13.43	2.10	10.71	2.02	2.72	0.000	0.05	Signifikan
	Tempat pribadi	6.00	1.57	4.00	1.11	2	0.000	0.05	Signifikan
Jenis rokok	Berdasarkan rasa rokok	11.71	2.05	8.93	2.13	2.78	0.000	0.05	Signifikan
	Berdasarkan bahan baku / isinya	2.36	1.01	1.57	0.76	0.79	0.003	0.05	Signifikan
	Berdasarkan penggunaan filter	6.00	1.57	4.29	1.14	1.71	0.003	0.05	Signifikan
Determinan	Pengaruh psikologis	31.14	3.09	22.19	2.76	8.95	0.000	0.05	Signifikan
	Pengaruh orang tua	12.29	1.33	9.43	1.70	2.86	0.000	0.05	Signifikan
	Pengaruh teman sebaya	9.29	1.59	6.21	1.82	3.08	0.000	0.05	Signifikan
	Pengaruh iklan	11.43	3.74	8.64	3.34	2.79	0.001	0.05	Signifikan

Hasil penelitian menunjukkan terdapat satu indikator perilaku merokok yang tidak mengalami penurunan sebagai dampak dari teknik restrukturisasi kognitif. Indikator tersebut adalah tempat umum (homogen).

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Gambaran Perilaku Merokok Remaja

a. Gambaran Perilaku Merokok Remaja Siswa Kelas X SMAN 8 Garut Tahun Ajaran 2011/2012

Hasil penelitian menunjukkan aspek tertinggi yang menyebabkan perilaku merokok adalah aspek determinan yang berasal dari faktor psikologis, faktor orangtua, faktor teman sebaya, dan faktor iklan.

Berdasarkan penelitian Riyani (<http://stylehidupsehat.go.id>) motivasi remaja merokok adalah coba-coba, pengaruh teman sebaya, meningkatkan kepercayaan diri ketika bergaul dengan teman, teladan orangtua, dan ingin terlihat lebih gagah. Mayoritas remaja perokok menganggap merokok adalah lambang kedewasaan, kejantanan, percaya diri dan gengsi. Remaja kalangan sosial ekonomi bawah, merokok dapat menghilangkan rasa bosan, menghindari stres di rumah, dan 80 % mengatakan merokok sebagai kompensasi terhadap rasa rendah diri.

Faktor penyebab perilaku merokok remaja yang paling tinggi adalah faktor psikologis, faktor orangtua dan faktor teman sebaya. Survei yang dilakukan oleh Yayasan Jantung Indonesia pada remaja menunjukkan 70 % diantaranya menjadi perokok karena dipengaruhi oleh teman. Sejalan dengan pendapat Dharmayati

(<http://klikdokter.com/article/detail/79>) mengungkapkan alasan remaja merokok adalah ingin tahu, gampang mendapat rokok, kebiasaan teman sebaya, tekanan lingkungan supaya sama, menunjukkan perlawanan, melepas stres karena masalah di rumah dan di sekolah, yakin berhenti merokok adalah hal mudah, meremehkan resiko kesehatan. Perilaku merokok remaja akan meningkat jika orangtua atau keluarga merokok, anak mengira orangtua tidak peduli atau malah mendukung, teman-teman merokok, tidak percaya merokok berbahaya bagi kesehatan.

Soetyaningsih (<http://metlit.blogspot.com>) mengemukakan kesulitan remaja untuk menghentikan perilaku merokok akibat dari kecanduan nikotin disebabkan karena remaja merasakan efek bermanfaat dari nikotin. Beberapa perokok dewasa mengungkapkan merokok dapat memperbaiki konsentrasi. Deprivasi nikotin mengganggu perhatian dan kemampuan berpikir, tetapi akan berkurang apabila perokok diberi nikotin atau rokok. Studi yang dilakukan pada orang dewasa perokok dan bukan perokok, memperlihatkan nikotin dapat meningkatkan *finger-tapping rate*, respon motorik dalam tes fokus perhatian, dan pengenalan memori. Hasil penelitian menunjukkan fenomena yang sama, remaja merokok untuk meningkatkan dan akan lebih bersemangat untuk belajar atau mengerjakan tugas sambil merokok. Remaja lebih memiliki tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru jika tidak diperbolehkan belajar sambil merokok.

Menurut Shaw (<http://www.pikiran-rakyat.com>), untuk dapat diterima dan bergabung menjadi anggota kelompok sebaya, seorang remaja harus dapat menjalankan peran dan perilaku sesuai dengan harapan dan tuntutan kelompok sebaya. Pengaruh yang kuat dari teman sebaya juga merupakan salah satu faktor

yang menyebabkan remaja memiliki kebiasaan merokok, jika teman dalam kelompoknya sering merokok maka remaja akan dengan mudah mengikuti kebiasaan temannya. Pola interaksi remaja lebih banyak dihabiskan dengan teman-teman sebayanya. Teman sebaya mempunyai peran yang sangat berarti ketika remaja mulai memisahkan diri dari orangtua dan mulai bergabung dengan teman sebaya. Kebutuhan untuk dapat diterima sering membuat remaja harus dapat menjalankan peran dan perilakunya sesuai dengan harapan kelompok supaya dapat tetap bergabung menjadi anggota kelompok. Mulai dari sikap, pembicaraan, minat dan penampilan remaja dituntut untuk sesuai dengan kelompok. Apabila mayoritas kelompok memiliki perilaku merokok, maka setiap anggota mau tidak mau akan dan harus mengikuti aktivitas merokok tanpa memperdulikan perasaan diri sendiri (Hurlock, 1994 : 64). Fenomena yang sama terjadi pada hasil penelitian yang menunjukkan salah satu indikator remaja yang menyebabkan remaja memiliki perilaku merokok adalah faktor teman sebaya. Berawal dari perasaan takut dikucilkan oleh kelompok atau dianggap tidak gaul, maka mengkondisikan remaja untuk terus merokok, pada akhirnya remaja menjadi terbiasa merokok.

Gina Megawati (<http://www.pikiran-rakyat.com>) mengemukakan kebiasaan merokok pada orangtua berpengaruh besar pada anak-anaknya yang berusia remaja. Keluarga yang terbiasa dengan perilaku merokok atau tidak melarang perbuatan merokok, sangat berperan untuk menjadikan seorang anak menjadi perokok dibandingkan dengan keluarga yang bukan perokok. Beberapa penelitian melaporkan, anak yang kedua orangtuanya merokok kemungkinan

besar akan menjadi perokok juga, terlebih jika saudara kandung yang lebih tua seorang perokok, anak-anak memiliki resiko empat kali lipat untuk menjadi perokok. Sejalan dengan pendapat A.F Muchtar (2005: 36), pada lingkungan keluarga remaja cenderung merokok apabila orangtua (terutama ayah) atau kakak kandung merokok atau bersikap tidak melarang.

Hasil penelitian Kurniawati (2003: 45) tentang perilaku merokok remaja di Cimahi, menerangkan keluarga menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan perilaku merokok remaja. Faktor keluarga memberikan kontribusi terhadap perilaku merokok remaja sebesar 96,6 %. Perilaku merokok yang ditampilkan keluarga menjadikan remaja meniru perilaku merokok, terlebih apabila merokok sudah menjadi kebiasaan dalam keluarga. Fenomena yang ditunjukkan dalam penelitian mengungkapkan alasan remaja merokok karena kedua orangtua merupakan perokok aktif dan saudara kandung mengajak remaja untuk mengikuti kebiasaan merokok.

Perilaku merokok yang terus dibiarkan akan menghadirkan dampak yang tidak baik dan akan mengarah pada kecanduan atau bahkan akan mencoba zat-zat adiktif lain. Semakin tinggi tingkat perilaku merokok, maka akan semakin tinggi dampak yang akan diterima oleh remaja. Dampak yang akan diperoleh dari perilaku merokok yang berlebihan adalah :

- a. Tembakau berada pada peringkat utama penyebab kematian yang dapat dicegah di dunia. Tembakau menyebabkan 5,4 juta kematian tahun 2006. Berarti rata-rata satu kematian setiap 6,5 detik. Kematian pada tahun 2020

akan mendekati dua kali jumlah kematian jika kebiasaan konsumsi rokok zaman sekarang terus berlanjut.

- b. Kanker paru-paru: sebesar 87 % kematian karena kanker paru-paru didapati pada para perokok.
- c. Penyakit jantung : para perokok memiliki resiko 70 % lebih besar terjangkit penyakit yang berhubungan dengan jantung dan pembuluh darah.
- d. Kanker payudara : wanita yang merokok 40 batang atau lebih setiap hari memiliki kemungkinan 74 % lebih besar meninggal karena kanker payudara.
- e. Kerusakan pendengaran : bayi-bayi dari ibu yang merokok lebih sulit memproses udara.
- f. Resiko diabetes : para penderita diabetes yang merokok atau mengunyah tembakau memiliki resiko yang lebih tinggi terkena kerusakan ginjal serta proses *retinopathy* (kerusakan pada retina) yang berkembang lebih cepat.
- g. Kanker usus besar : dua penelitian yang melibatkan lebih dari 15 ribu orang memperlihatkan hubungan yang jelas antara merokok dan kanker usus besar.
- h. Asma : embusan nafas asap rokok dapat memperburuk asma di kalangan remaja.
- i. Leukimia : merokok dapat menyebabkan leukemia myeloid.
- j. Cedera sewaktu berolahraga : menurut sebuah penelitian Angkatan Darat AS, para perokok memiliki kemungkinan lebih besar untuk cedera saat berolahraga.

- k. Ingatan : dosis nikotin yang tinggi dapat mengurangi ketangkasan mental sewaktu seseorang sedang melaksanakan tugas yang rumit.
- l. Depresi : para psikiater sedang menyelidiki bukti adanya hubungan antara merokok dengan depresi serta skizofrenia.
- m. Bunuh diri : sebuah penelitian atas para juru rawat memperlihatkan kasus bunuh diri dua kali lebih besar kemungkinannya diantara para juru rawat yang merokok.
- n. Bahaya-bahaya lain : Kanker mulut, pangkal tenggorokan, *esophagus*, *pancreas*, lambung, usus kecil, kandung kemih, ginjal, leher rahim, *stroke*, serangan jantung, penyakit paru-paru yang kronis, penyakit pada sistem peredaran darah, radang dinding lambung, diabetes, kemandulan, melahirkan bayi dengan berat yang kurang, osteoporosis (keropos tulang), dan infeksi telinga.

b. Analisis Kebutuhan Layanan Bimbingan dan Konseling bagi Siswa yang Memiliki Perilaku Merokok

Aspek positif dari merokok terutama berkaitan dengan masalah relaksasi dan kenikmatan sensoris. Nesbitt (<http://fransis.wordpress.com>) dalam penelitiannya menyimpulkan orang yang merokok merasa relaks saat merokok karena mengatributkan semua gejala yang timbul saat merokok ke dalam rokoknya.

Grunberg (<http://fransis.wordpress.com>) menerangkan nikotin yang terkandung dalam tembakau sangat cepat mempengaruhi jumlah *acetyl choline*

neurotransmitters yang dapat menyebabkan seorang perokok merasa lebih percaya diri dan kadang-kadang pikiran lebih terasa cemerlang. Jika mengkonsumsi rokok dalam jumlah banyak, nikotin justru menghentikan sama sekali produksi *acetyl choline*. Terlalu banyak merokok membuat perokok menjadi gelisah dan gemetaran. Peningkatan jumlah *acetyl choline* merangsang tubuh untuk memproduksi morfin tubuh (*beta endorphins*) yang dapat membangkitkan perasaan tenang dan melemaskan otot-otot atau santai. Perasaan tenang membuat perokok beranggapan rokok dapat menimbulkan perasaan relaksasi ketika menghadapi persoalan-persoalan yang rumit atau memusingkan. Merokok memberikan pengaruh yang menentramkan ketika masuk dalam pergaulan sosial, apalagi jika berada pada situasi asing atau mencemaskan.

Perilaku merokok yang dibiarkan berlarut-larut akan mengarah pada penggunaan obat-obat terlarang sampai penggunaan zat adiktif yang lebih berbahaya. Menghentikan perilaku merokok secara dini penting artinya untuk memperbaiki kesehatan perokok sendiri serta menunda gangguan kesehatan. Remaja dijadikan sebagai sasaran utam upaya menghentikan perilaku merokok adalah langkah awal alamiah yang baik untuk menghentikan perilaku merokok secara menyeluruh. Orangtua hendaknya memperhatikan sejumlah gejala yang muncul pada diri remaja. Perhatikan apakah remaja terlihat bermalas-malasan ketika mengerjakan tugas, sering mengurung diri di kamar, pulang sekolah tidak tepat waktu, ditemukan bungkus rokok pada tempat penyimpanan barang-barang pribadinya dan terdapat asbak di kamar.

Menurut hasil penelitian, masalah yang dihadapi oleh konseli adalah ingin menambah jumlah rokok yang dikonsumsi karena kenikmatan dan kepuasan yang diperoleh. Keinginan konseli yang ingin terus menambah jumlah rokok dapat menyebabkan konseli mengabaikan tugas yang penting, menghabiskan waktunya hanya untuk merokok, mengabaikan aktivitas lain, dan merasa ingin terus menambah jumlah rokok sampai memperoleh ketenangan dalam diri konseli. Masalah yang dialami remaja perokok sudah cukup memprihatinkan, maka diperlukan layanan bantuan untuk mereduksi perilaku merokok.

Masalah yang ditemukan dalam penelitian cukup beragam, yaitu merokok untuk meningkatkan rasa percaya diri, merokok karena takut dikucilkan teman, merokok karena ingin mengurasi kecemasan, merokok karena ingin mendapatkan ketenangan dan untuk mengurangi rasa sedih.

Arifin (2003: 32) mengemukakan rumusan bimbingan sebagai kegiatan yang terorganisir untuk memberikan bantuan secara sistematis kepada peserta didik dalam menyesuaikan diri terhadap berbagai bentuk problema yang dihadapi, misalnya problema kependidikan, jabatan, kesehatan, sosial dan pribadi. Pada pelaksanaannya bimbingan harus mengarahkan kegiatan supaya peserta didik mengetahui tentang diri pribadinya sebagai anggota masyarakat. Upaya pemberian intervensi perlu diberikan kepada remaja yang menghadapi berbagai bentuk problematika yang terjadi, termasuk remaja yang mengalami perilaku merokok dan mempunyai keinginan untuk mereduksi perilaku merokok.

Diperlukan bantuan untuk mereduksi perilaku merokok melalui teknik restrukturisasi kognitif bagi remaja yang memiliki perilaku merokok karena alasan

untuk meningkatkan rasa percaya diri, merokok karena takut dikucilkan teman, merokok karena ingin mengurangi kecemasan, merokok karena ingin mendapatkan ketenangan dan untuk mengurangi rasa sedih.

Salah satu cara untuk mereduksi perilaku merokok yang terjadi pada remaja dapat dilakukan dengan cara mengubah pengaruh negatif akibat pandangan diri yang negatif menjadi pikiran yang positif dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Remaja merasa tidak dapat menghadapi masalah yang bersifat emosional atau sebagai kompensatoris kecemasan yang dialihkan terhadap perilaku merokok. Restrukturisasi kognitif adalah suatu teknik yang merupakan bagian dari pendekatan rasional emotif, dengan membelajarkan diri sendiri, yang pada dasarnya merupakan suatu bentuk penyusunan kembali kognitif, memfokuskan pada perubahan verbalisasi diri dari remaja.

Restrukturisasi kognitif mereduksi perilaku merokok dengan cara mengubah cara berpikir (*a way of thinking*). Akibat faktor kognitif atau kecanduan nikotin disebabkan karena remaja perokok merasakan efek bermanfaat dari nikotin, seperti merokok dapat menimbulkan efek relaksasi, menghilangkan kecemasan dan menimbulkan ketergantungan psikologis untuk mengatur keadaan emosi.

2. Rancangan Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Perilaku Merokok Remaja

Restrukturisasi kognitif mereduksi perilaku merokok dengan cara mengubah cara berpikir (*a way of thinking*). Akibat faktor kognitif atau kecanduan

nikotin disebabkan karena remaja perokok merasakan efek bermanfaat dari nikotin, seperti merokok dapat menimbulkan efek relaksasi, menghilangkan kecemasan dan menimbulkan ketergantungan psikologis untuk mengatur keadaan emosi. Pada kenyataannya merokok merupakan salah satu bentuk kebiasaan beresiko kesehatan yang semakin menggejala di kalangan usia muda (Smet, 1994: 20). Merokok memberikan konsekuensi yang signifikan baik terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan ekonomis. Merokok berdampak buruk terhadap kesehatan bahkan menimbulkan kematian baik pada perokok aktif maupun perokok pasif. Perilaku merokok harus segera mendapat intervensi yang efektif yang dapat mengatasi perubahan perilaku yang negatif (tidak sehat) menuju perilaku yang positif (sehat). Sejalan dengan tujuan dari teknik restrukturisasi kognitif, yaitu mengubah perilaku merokok dari perilaku negatif ke arah perilaku positif melalui interaksi dengan diri sendiri dan perubahan struktur kognitif (Neenan dan Dryden, 2004: 9).

Teknik restrukturisasi kognitif dapat membantu menetralkan pandangan remaja dan dapat mengembangkan pikiran menjadi pikiran-pikiran yang positif. Restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku merokok menitikberatkan pada kognitif yang menyimpang, yaitu cara remaja merasakan (*a way of feeling*) tentang merokok. Intervensi diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir remaja yang mempersepsi merokok dapat menghilangkan stres, menambah semangat, memperoleh kenikmatan. Teknik restrukturisasi kognitif menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali.

Hasil penelitian menunjukkan remaja merokok karena meniru perilaku merokok orangtua Berdasarkan penelitian Riyani (<http://stylehidupsehat.go.id>) motivasi remaja merokok adalah coba-coba, pengaruh teman, meningkatkan kepercayaan diri ketika bergaul dengan teman, teladan orangtua, dan ingin terlihat lebih gagah. Layanan bantuan yang diberikan adalah mengendalikan diri terhadap situasi yang menimbulkan sikap meniru perilaku orangtua dalam perilaku merokok. Tujuan dari layanan bantuan adalah konseli memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang menimbulkan sikap meniru perilaku orangtua dalam perilaku merokok.

Kebutuhan layanan kedua adalah mengendalikan diri terhadap asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena proses pembelajaran, kesalahan berpikir, waktu dan sebab akibat, asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena proses pembelajaran, kesalahan berpikir, waktu, sebab akibat, perasaan *inferiority*, asumsi yang berbahaya, penolakan terhadap perubahan dan pemeliharaan asumsi yang salah yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok. Penelitian yang dilakukan oleh Komalasari dan Helmi (2000: 8) pada remaja perokok usia 15-18 tahun menunjukkan 40,9% diantaranya menjadi perokok karena merasakan kepuasan psikologis dari perilaku merokoknya. Konseli diupayakan dapat memiliki pengendalian diri terhadap asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena proses pembelajaran, kesalahan berpikir, waktu dan sebab akibat, asumsi kognitif yang salah yang terjadi karena proses pembelajaran, kesalahan berpikir, waktu, sebab akibat, perasaan *inferiority*, asumsi yang berbahaya, penolakan

terhadap perubahan dan pemeliharaan asumsi yang salah yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok.

Layanan yang dibutuhkan selanjutnya adalah membantu konseli menyadari rasa marah sebagai hal yang lebih realistis dan mampu menyatakan marah dengan cara yang mengarah pada tindakan positif. Leventhal & Clearly (1995: 42) mengemukakan perilaku merokok merupakan upaya-upaya pengatasan masalah yang bersifat emosional atau sebagai kompensatoris rasa marah atau kecemasan yang dialihkan terhadap perilaku merokok. Konseli diharapkan memiliki kemampuan untuk menyadari rasa marah sebagai hal yang lebih realistis dan mampu menyatakan marah dengan cara yang mengarah pada tindakan positif.

Kebutuhan layanan selanjutnya adalah mengendalikan diri terhadap situasi yang menimbulkan sikap menyalahkan orangtua dan teman sebaya dalam perilaku merokok. Sejalan dengan pendapat A.F. Muchtar (2005: 14) remaja cenderung merokok apabila orangtua (terutama ayah) atau kakak kandung merokok atau bersikap tidak melarang. Tujuan pemberian layanan kepada konseli supaya memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang menimbulkan sikap menyalahkan orangtua dan teman sebaya dalam perilaku merokok.

Pemberian layanan yang terakhir adalah menumbuhkan rasa percaya diri yang tinggi dalam berusaha mereduksi perilaku merokok. Erikson (Helmi dan Komalasari, 2006: 29) mengungkapkan remaja mulai merokok karena adanya krisis aspek psikososial yang dialami dalam masa proses mencari jati diri. Tujuan

dari layanan bantuan adalah supaya konseli memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam berusaha mereduksi perilaku merokok.

3. Pelaksanaan Intervensi Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Perilaku Merokok

a. Hasil Implementasi Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Perilaku Merokok Remaja

Secara umum pelaksanaan program intervensi melalui teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku merokok berjalan sesuai dengan rancangan program. Proses intervensi berjalan dengan lancar dan tidak mengalami hambatan yang berarti. Intervensi yang diberikan dapat dikatakan berhasil karena penurunan skor di setiap aspek perilaku merokok secara signifikan. Artinya implementasi teknik restrukturisasi kognitif yang diberikan berjalan dengan efektif.

Lembar kerja (*work sheet*) setiap sesi berfungsi sebagai penguatan dalam melakukan perubahan terhadap gejala perilaku merokok yang dirasakan konseli. Lembar kerja (*work sheet*) menjadi indikator keberhasilan program intervensi yang menunjukkan konseli semakin terampil dan terbiasa untuk mengendalikan pikiran negatif, perasaan, dan kecenderungan tindakan yang dilakukan saat situasi yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok.

Implementasi teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku merokok dilakukan dalam beberapa tahapan, dimana setiap sesi melalui tahapan latihan teknik restrukturisasi kognitif sebagai berikut :

a. Tahap Identifikasi Pikiran-Pikiran Negatif

Tahapan identifikasi terjadi ketika konselor membantu konseli lebih sensitif terhadap pikiran, perasaan, dan perilaku terhadap perilaku merokok. Pada level umum, konseli didorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan introspeksi atau merefleksikan pengalaman-pengalaman yang sudah dilalui. Pada penelitian, tahap identifikasi pikiran-pikiran negatif berlangsung ketika konselor membantu konseli dalam melakukan identifikasi terhadap situasi yang mendorong pada perilaku merokok. Konseli juga diminta untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang muncul dalam situasi yang mendorong konseli pada perilaku merokok. Pada awal pertemuan intervensi konseli mengalami kesulitan dalam melakukan identifikasi situasi dan pikiran negatif yang muncul dalam situasi yang mendorong konseli pada perilaku merokok. Tetapi setelah sesi keempat, konseli sudah mampu memahami situasi yang mendorong konseli pada perilaku merokok dan pikiran negatif yang muncul.

Pada tahap identifikasi pikiran-pikiran negatif konselor melakukan evaluasi terhadap lembar kerja (*work sheet*) yang telah diberikan pada sesi sebelumnya serta menanyakan perasaan yang muncul setelah mengisi lembar kerja (*work sheet*). Pada awal pertemuan (sesi 1 sampai sesi 4) terdapat beberapa siswa yang mengalami kesulitan dalam mengisi lembar kerja pekerjaan rumah (*homework*) dengan alasan belum merasakan situasinya. Tidak semua konseli mengumpulkan lembar kerja pekerjaan rumah (*homework*) setiap sesi akan tetapi sebagian konseli mampu mengisi lembar kerja pekerjaan rumah (*homework*) secara rutin. Keterlambatan konseli dalam mengumpulkan lembar kerja pekerjaan

rumah (*homework*) seringkali beralasan karena belum menemukan situasi yang dibahas dalam pertemuan sebelumnya. Alasan yang sering dikemukakan konseli ketika belum mengerjakan lembar kerja pekerjaan rumah (*homework*) adalah karena kertas lembar kerja pekerjaan rumah (*homework*) ketinggalan atau hilang.

Identifikasi situasi yang mendorong konseli pada perilaku merokok berfungsi untuk menemukan pola pikiran-pikiran negatif otomatis muncul. Pikiran negatif (otomatis) membuat konseli mengalami kenaikan intensitas perilaku merokok. Kenaikan intensitas perilaku merokok terjadi karena terlalu banyaknya pikiran negatif yang membuat munculnya gangguan perilaku (perilaku merokok). Sesuai dengan pendapat Oemajoedi (2004: 7) menjelaskan sistem keyakinan/kepercayaan adalah penyebab utama dari gangguan perilaku. Artinya semakin konseli memiliki pikiran negatif, semakin meningkatkan intensitas perilaku merokok.

Akibat ketidakmampuan mengubah sistem keyakinan yang negatif mengakibatkan distorsi pikiran yang berujung pada kejenuhan seperti munculnya perasaan cemas, takut, dan marah.

b. Tahap Memonitor Pikiran dan Perasaan

Pada penelitian, tahapan memonitor pikiran dan perasaan berlangsung ketika konselor dan konseli berdiskusi tentang perilaku merokok yang dideskripsikan konseli dan menuliskan situasi, pikiran negatif yang muncul, perasaan, dan kecenderungan perilaku yang dilakukan ke dalam lembar kerja (*work sheet*) yang telah disediakan oleh konselor.

Saat berdiskusi tentang perilaku merokok, konselor mencoba menarik minat konseli untuk mengemukakan jawaban dari pertanyaan yang dilontarkan konselor dan mengemukakan beberapa pendapat. Pada awal pertemuan atau sesi kesatu, konseli agak cenderung pasif dalam memberikan pernyataan atau pendapatnya dalam situasi yang telah ditentukan di setiap sesi. Setelah sesi kedua dan selanjutnya konseli dapat secara aktif menanggapi setiap pernyataan yang dikemukakan konselor serta mampu memberikan pemaknaan terhadap situasi yang mendorong konseli pada perilaku merokok yang dirasakan yang ditandai dengan aktifnya konseli dalam memberikan pernyataan dan tanggapan dalam setiap sesi.

Pada setiap sesi, konselor memfasilitasi konseli untuk melakukan perekaman pikiran ke dalam lembar kerja (*worksheet*) yang telah disediakan konselor. Pada awal pertemuan intervensi konseli mengalami kesulitan untuk melakukan perekaman pikiran dengan cara menuliskan situasi, pikiran yang muncul, perasaan, dan kecenderungan tindakan yang dilakukan ke dalam lembar kerja. Tetapi setelah sesi ketiga konseli sudah mampu memahami cara melakukan perekaman pikiran dengan cara menuliskan situasi, pikiran yang muncul, perasaan, dan kecenderungan tindakan yang dilakukan ke dalam lembar kerja.

c. Tahap Intervensi Pikiran Negatif

Pada penelitian, tahap intervensi pikiran negatif terjadi ketika konselor memfasilitasi untuk memodifikasi pikiran-pikiran negatif konseli yang telah terkumpul dalam perekaman pikiran (*thought record*). Konseli diajarkan untuk mengubah pikiran negatif yang muncul menjadi pikiran positif. Konseli

melakukan pemaknaan baru terhadap situasi dan pikiran otomatis negatif yang muncul dengan cara menuliskannya dalam lembar kerja yang sama yang telah disediakan oleh konselor. Sesi pertama, konseli mengalami kesulitan dalam mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif. Konseli mengalami kesulitan dalam mencari kata-kata positif yang sesuai untuk mengubah pikiran negatif otomatis. Setelah sesi selanjutnya, konseli mampu mengubah secara cepat dan efektif sehingga situasi yang memunculkan pikiran negatif dapat diganti menjadi pikiran yang lebih positif dan adaptif.

Latihan mengubah pola pikiran negatif yang muncul menjadi positif merupakan bagian inti dari teknik restrukturisasi kognitif. Latihan dilakukan supaya konseli secara mandiri memiliki kemampuan untuk mengubah pikiran negatif yang sering secara otomatis seringkali muncul dalam situasi yang mendorong konseli pada perilaku merokok.

Distorsi pikiran yang menyebabkan konseli mengkonsumsi rokok seringkali terjadi karena konseli tidak mampu untuk memandang secara positif terhadap situasi negatif yang dialami. Apabila distorsi pikiran tetap konseli rasakan akan berakibat pada sistem keyakinan irasional yang sulit untuk diubah. Artinya konseli akan mengalami kesulitan mengubah pola pikiran negatif menjadi positif karena sudah menjadi keyakinan inti (*believe system*) dalam diri konseli. Latihan mengubah pikiran negatif menjadi positif memiliki efek positif karena melatih konseli untuk memiliki keyakinan inti (*believe system*) yang positif dalam kehidupan.

Hal penting yang harus diperhatikan oleh konselor dalam menangani perilaku merokok pada remaja adalah kompetensi konselor. Seorang konselor yang profesional adalah konselor yang memahami konsep bimbingan dan konseling yang baik. Bimbingan pribadi dan teknik restrukturisasi kognitif untuk membantu remaja yang memiliki perilaku merokok, konselor juga harus mempunyai pengetahuan tentang perilaku merokok remaja, cara penanggulangan, dan tugas perkembangan remaja, supaya dalam penanganan perilaku merokok yang dialami siswa SMA dapat berkurang. Perubahan skor dan menurunnya gejala perilaku merokok menjadi bukti otentik tentang keefektifan teknik restrukturisasi kognitif dalam memberikan bantuan terhadap konseli yang memiliki perilaku merokok.

Tujuan yang ingin dicapai dalam pemberian intervensi adalah perubahan perilaku merokok konseli yang awalnya berada pada kategori perokok berat menjadi perokok sedang, bahkan menjadi perokok ringan. Intervensi berfungsi untuk mereduksi perilaku merokok remaja. Perubahan yang terjadi dapat dilihat dari skor hasil *posttest* perilaku merokok.

Dobson & Dobson (2009: 116) mengemukakan teknik restrukturisasi kognitif dapat membantu menetralkan pandangan remaja dan dapat mengembangkan pikiran menjadi pikiran-pikiran yang positif. Restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku merokok menitikberatkan pada kognitif yang menyimpang, yaitu cara remaja merasakan (*a way of feeling*) tentang merokok. Intervensi diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir remaja yang mempersepsi merokok dapat menghilangkan stres, menambah semangat, memperoleh

kenikmatan. Teknik restrukturisasi kognitif menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali.

Hasil penelitian menunjukkan konseli yang mengikuti sesi intervensi secara tidak langsung dilatih untuk terampil mengidentifikasi, merekam, dan mengintervensi pikiran-pikiran negatif yang muncul. Artinya, penggunaan teknik restrukturisasi kognitif memberikan umpan balik yang positif, ditandai dengan adanya perubahan yang cukup signifikan karena dalam teknik restrukturisasi kognitif konseli dapat mempraktikkannya secara langsung dan mandiri (tanpa bantuan orang lain).

b. Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Perilaku Merokok Siswa Kelas X SMAN 8 Garut Tahun Ajaran 2011/2012

Hasil penelitian menunjukkan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mereduksi perilaku merokok. Teknik restrukturisasi kognitif berhasil menurunkan aspek dan indikator perilaku merokok yang dialami oleh konseli. Keberhasilan dapat dilihat dari menurunnya skor perilaku merokok setelah dilaksanakan *posttest* yaitu menurun dari kategori tinggi sebanyak 14 orang menjadi 14 orang menjadi kategori sedang. Keefektifan teknik restrukturisasi kognitif didukung dengan menurunnya hampir seluruh indikator perilaku merokok. Konseli juga mampu melakukan teknik mengubah pikiran negatif otomatis menjadi pikiran positif yang ditulis di dalam lembar kerja (*work sheet*).

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 13 indikator perilaku merokok yang mengalami penurunan, yaitu : (a) jumlah rokok yang dikonsumsi, (b) aktivitas, (c) waktu yang dihabiskan untuk merokok, (d) waktu, (e) tempat umum (heterogen), (f) tempat pribadi, (g) berdasarkan rasa rokok, (h) berdasarkan bahan baku / isinya, (i) berdasarkan penggunaan filter, (j) pengaruh psikologis, (k) pengaruh orang tua, (l) pengaruh teman sebaya, dan (m) pengaruh iklan. Keefektivan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku merokok didukung oleh komitmen konseli untuk mengaplikasikan teknik restrukturisasi kognitif. Komitmen konseli dapat dilihat dari semakin terampilnya konseli dalam mengubah pikiran negatif otomatis menjadi positif yang ditulis dalam lembar kerja (*worksheet*).

Terdapat satu indikator perilaku merokok yang tidak mengalami penurunan dengan signifikan yaitu tempat merokok (homogen). Kelompok homogen secara bersama-sama menikmati rokok di tempat kebanyakan orang merokok. Menurut Shaw (<http://www.pikiran-rakyat.com>) remaja cenderung memiliki kebebasan ketika merokok dengan teman sebayanya yang juga merupakan perokok dan dengan orangtua atau saudara yang juga merupakan perokok. Remaja merasa nyaman apabila merokok di tempat dimana orang-orang di sekitarnya yang juga sedang merokok karena cenderung terlibat dalam suasana dan interaksi sosial yang menyenangkan. Teknik restrukturisasi kognitif berupaya membantu konseli untuk memiliki pola pikir yang positif terhadap situasi yang dirasakannya. Remaja senang merokok di tempat homogen tidak mengalami penurunan dengan signifikan disebabkan karena konseli tidak dapat

menghilangkan pikiran terhadap situasi dan orang yang terlibat di dalamnya. Kesulitan untuk menghilangkan persepsi negatif mengakibatkan munculnya pikiran irasional yang membuat konseli sulit untuk mengubah cara berpikir terhadap situasi dan orang yang terlibat di dalamnya. Remaja merokok di tempat homogen disebabkan karena merasakan efek bermanfaat dari merokok bersama dengan orang-orang disekitarnya yang juga merokok. Pikiran negatif terhadap diri menjadi faktor utama yang membuat konseli kecanduan terhadap perilaku merokok.

Penurunan aspek perilaku merokok yang paling tinggi (signifikan) adalah pengaruh psikologis. Konseli memiliki kemampuan untuk dapat mereduksi atau menghilangkan pengaruh psikologis yang mendorong pada perilaku merokok melalui teknik restrukturisasi kognitif. Realisasi konseli dalam mengubah pikiran negatif otomatis secara terus menerus akan memberikan suatu perubahan karena konseli dilatih untuk mengubah pikiran negatif otomatis menjadi pikiran positif. Kemampuan konseli dalam menangkap positif terhadap situasi akan menentukan tingkat perubahan pola pikir yang terjadi. Semakin konseli mampu menangkap positif suatu situasi, semakin konseli mampu menghadapi situasi apapun dengan pikiran yang positif.

Dinamika perubahan perilaku konseli dalam perspektif pendekatan kognitif-perilaku ditandai dengan mampunya konseli dalam mengubah pikiran negatif otomatis terhadap situasi menjadi pikiran lebih positif. Restrukturisasi kognitif membantu seseorang dalam memahami bagaimana aspek pemikiran, perasaan, tindakan, perasaan fisik, dan situasi dari pengalaman seseorang saling

berinteraksi sehingga dapat memahami lebih baik masalahnya (Neenan dan Dryden, 2004: 34).

Perubahan perilaku yang terlihat adalah dengan menurunnya perilaku merokok yang disebabkan karena pengaruh psikologis dan konseli memiliki kemampuan untuk membingkai positif situasi yang berhubungan dengan pengaruh psikologis yang mendorong konseli terhadap perilaku merokok. Pendekatan modifikasi kognitif-perilaku yang dikembangkan oleh Meichenbaum meyakini setiap orang akan meningkatkan kapasitas diri dalam mengatasi masalah dengan cara mengubah pikiran negatif menjadi positif tentang keberhasilan dalam menghadapi masalah (Neenan & Dryden, 2004: 29). Dinamika perubahan perilaku sebagai dampak dari intervensi teknik restrukturisasi kognitif tidak hanya terlihat dari menurunnya skor indikator perilaku merokok akan tetapi konseli memiliki keyakinan yang kuat terhadap dirinya untuk dapat mereduksi bahkan berhenti dari perilaku merokok.

4. Keterbatasan Penelitian

Penelitian akan semakin lengkap dan baik apabila diujikan perbandingan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sehingga kesimpulan tentang keefektifan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi perilaku merokok remaja dapat terlihat secara utuh dan dapat dipercaya. Temuan penelitian kokoh dan kuat apabila memfokuskan subjek penelitian pada sampel *single subject*. Artinya intervensi melalui teknik restrukturisasi kognitif dapat dilakukan secara

studi kasus sehingga validitas data tidak hanya bersifat statistik akan tetapi data deskriptif kualitatif yang handal dan terpercaya.

Saat sekarang penelitian tentang penanganan perilaku merokok melalui teknik restrukturisasi kognitif belum banyak dikaji dan dikembangkan. Peneliti kurang menjalin hubungan (*rapport*) yang baik dengan konseli sehingga setiap sesi intervensi terjadinya flukutuatif kehadiran konseli. Faktor lain yang kurang mendukung adalah ada beberapa sesi yang dilaksanakan setelah pulang sekolah. Konseli sudah tidak fit dan termotivasi dalam belajar sehingga konseli tidak konsentrasi secara penuh terhadap kegiatan yang dilaksanakan.

