

# Keefektifan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa

Indira Fianti Utami<sup>\*1</sup>, Halida<sup>2</sup>, Amallia Putri<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Tanjungpura, Indonesia

E-mail: [indirafiantiutami12@gmail.com](mailto:indirafiantiutami12@gmail.com)

Article Info	Abstract
<b>Article History</b> Received: 2025-10-07 Revised: 2025-11-13 Published: 2025-12-01	This study aims to test the effectiveness of group counseling using the Rational Emotive Behavior Therapy approach to reduce smoking behavior in class XII students of SMA Negeri 1 Sungai Raya. This study uses an experimental method with a pre-experimental design research form with a One-group Pretest and Posttest Design model. The sample taken is based on a purposive sampling technique. The sample taken was 6 students who had high smoking behavior characteristics from 30 people, namely class XII students who had smoking behavior characteristics. Based on the calculations obtained from the results of the Pre-test percentage, it was 102.6 with a high category and the Post-test was 56.6 with a low category. Furthermore, the T-test results were obtained using the Paired Sample T-test, namely t 16.572 and the sig value (2 tailed) was 0.000, which means that Ha is accepted and Ho is rejected, therefore there is a significant difference between students' smoking behavior before and after being given group counseling with the Rational Emotive Behavior Therapy approach. So it can be concluded that group counseling with the Rational Emotive Behavior Therapy approach is effective in reducing the smoking behavior of class XII students of SMA Negeri 1 Sungai Raya.
<b>Keywords:</b> <i>Group Counseling;</i> <i>Rational Emotive</i> <i>Behavior Therapy;</i> <i>Smoking Behavior.</i>	
<b>Artikel Info</b> <b>Sejarah Artikel</b> Diterima: 2025-10-07 Direvisi: 2025-11-13 Dipublikasi: 2025-12-01	<b>Abstrak</b> Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan konseling kelompok menggunakan pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Sungai Raya. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan bentuk penelitian <i>pre-eksperimental design</i> dengan model <i>one-group pretest and posttest design</i> . Sampel yang diambil berdasarkan teknik <i>purposive sampling</i> . Sampel diambil sebanyak 6 orang siswa yang memiliki karakteristik perilaku merokok tinggi dari 30 orang siswa kelas XII yang memiliki karakteristik perilaku merokok. Berdasarkan perhitungan yang diperoleh dari hasil <i>percentase pre-test</i> adalah 102,6 dengan kategori tinggi dan <i>post-test</i> adalah 56,6 dengan kategori rendah. Selanjutnya diperoleh hasil Thitung menggunakan <i>Paired Sampel T-test</i> yaitu t 16.572 dan nilai sig (2 tailed) adalah 0.000, yang artinya Ha diterima dan Ho ditolak, maka dari itu terdapat perbedaan yang signifikan antara perilaku merokok siswa sebelum dan setelah diberikan konseling kelompok dengan pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> . Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> efektif dalam mengurangi perilaku merokok siswa kelas XII SMA Negeri 1 Sungai Raya.
<b>Kata kunci:</b> <i>Konseling Kelompok;</i> <i>Rational Emotive</i> <i>Behavior Therapy;</i> <i>Perilaku Merokok.</i>	

## I. PENDAHULUAN

Siswa termasuk kedalam kelompok remaja yang usianya cukup rentan terhadap pengaruh lingkungan dan memiliki ketertarikan untuk mencoba hal-hal baru. Salah satunya ialah perilaku merokok, adapun perilaku merokok pada siswa dapat membawa dampak buruk bagi kesehatan yang seringkali tidak disadari oleh mereka. Oleh karena itu, siswa perlu mengurangi perilaku merokoknya agar dapat menjaga kesehatan tubuhnya dan terhindar dari kecanduan merokok. Menurut Bambang (dalam khaira & Mulia, 2023) perilaku merokok merupakan kegiatan seseorang yang ditimbulkan terhadap rangsangan dari luar yaitu faktor-faktor

yang mempengaruhi seseorang untuk merokok. Selain itu, menurut Yassin, dkk (2024) perilaku merokok merupakan suatu kegiatan atau aktivitas individu pada rokok yang berupa kegiatan membakar, menghisap, dan menghembuskan asap. Perilaku merokok tersebut ditunjukkan individu melalui persepsi dan aktivitasnya terhadap rokok. Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa perilaku merokok merupakan kegiatan atau aktivitas menghisap dan menghembuskan asap rokok yang dapat menghilangkan rasa ketidaknyamanan.

Perilaku merokok itu sendiri jika tidak segera diatasi dapat membuat remaja kecanduan pada rokok. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Dwinta (2020) bahwa rokok mengandung unsur-unsur kimia seperti tar dan nikotin, adanya kandungan nikotin tersebut dapat menyebabkan ketergantungan. Nikotin ini dapat mengganggu konsentrasi dan kemampuan kognitif, sehingga jika siswa kecanduan merokok maka akan berpengaruh pada nilai atau prestasi yang ia dapat dikarenakan siswa cenderung kurang memahami pembelajaran. Selain itu, kebiasaan menghisap rokok ini akan berpengaruh juga terhadap kesehatan fungsi otak dan psikis. Sangat penting bagi siswa untuk mengurangi perilaku merokok agar dapat membantu mereka mencapai kesejahteraan dalam hidupnya. Salah satu harapannya adalah agar siswa dapat menjaga kesehatan fisik dan mental, menghindari perilaku negatif dari lingkungan, serta tidak kecanduan merokok. Namun fakta yang terjadi di lapangan bahwa masih adanya perilaku merokok pada siswa dilingkungan sekolah. Perilaku merokok pada siswa ini terjadi karena siswa merasa bahwa dengan perilaku merokok ini maka siswa akan terlihat menjadi sosok yang dewasa, kuat, keren dan dapat menarik lawan jenisnya.

Perilaku merokok pada siswa di sekolah semakin meningkat dikarenakan mereka berada dalam suatu kelompok. Dalam suatu kelompok jika ada satu atau dua orang yang merokok maka semua akan ikut merokok juga dikarenakan bagi mereka penting adanya solidaritas diantara mereka. Pengaruh teman merupakan faktor yang paling kuat dalam mempengaruhi awal dari perilaku merokok pada remaja. Selain itu, menurut Rahmadianti & Leonard (2023) mengatakan bahwa stress dan kecemasan merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap kebiasaan merokok dibandingkan faktor penyebab lainnya. Dengan kata lain bahwa semakin tinggi seseorang mengalami kecemasan maka semakin besar kemungkinan mereka merokok. Faktor-faktor ini dapat mempengaruhi perilaku merokok pada remaja dikarenakan remaja berada dalam masa yang rawan terhadap pengaruh negatif. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 111 Tahun 2014 dibuat dengan dasar kebutuhan siswa yang beragam. Selain itu, layanan bimbingan dan konseling dalam mengimplementasikan kurikulum 2013 dilaksanakan oleh guru BK sesuai dengan tugas pokoknya dalam membantu tercapainya tujuan pendidikan nasional serta membantu peserta

didik untuk mencapai perkembangan dirinya secara optimal, mandiri, dan sukses dalam kehidupannya.

Secara umum layanan Bimbingan dan Konseling bertujuan untuk membantu siswa dalam mencapai perkembangannya secara optimal. Salah satu layanan yang dapat dilaksanakan untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa adalah konseling kelompok. Menurut Fitra, dkk (2023) konseling kelompok merupakan suatu proses layanan pemberian bantuan kepada beberapa individu yang tergabung dalam kelompok untuk menyelesaikan permasalahannya. Dalam konseling kelompok terdapat macam-macam pendekatan maupun teknik, berdasarkan hal tersebut peneliti menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Menurut Froggat (dalam Putri, 2023) *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan salah satu terapi yang berasal dari pikiran dan perilaku.

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* memiliki keterkaitan untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa SMA Negeri 1 Sungai Raya dengan membantu siswa mengubah sikap, cara berpikir, emosi, serta keyakinan sehingga siswa dapat mengembangkan dirinya. Selanjutnya, untuk mendukung penelitian yang menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dijelaskan menurut penelitian yang dilakukan oleh Alavi & Hashemian (2021) ditemukan bahwa siswa yang menerima konseling kelompok dengan pendekatan REBT mengalami penurunan signifikan dalam frekuensi merokok serta peningkatan yang signifikan dalam kesehatan mental mereka.

Berdasarkan hasil wawancara bersama guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Sungai Raya masih ditemukannya perilaku merokok pada siswa. Adapun salah satu upaya untuk menangani perilaku merokok siswa tersebut dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi objektif dan mendeskripsikan tentang perilaku merokok siswa sebelum diberikan konseling kelompok dengan pendekatan REBT, perilaku merokok siswa setelah diberikan konseling kelompok dengan pendekatan REBT, dan keefektifan konseling kelompok dengan pendekatan REBT dalam mengurangi perilaku merokok pada siswa.

## II. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Menurut Rahayu, dkk (2024) penelitian eksperimen adalah metode yang bertujuan untuk membuktikan pengaruh suatu perlakuan terhadap hasil yang diamati dibawah kondisi yang terkendali. Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah *Pre-Eksperimental Design*. Menurut Sugiyono (dalam Rukminingsih, dkk, 2020). Dalam penelitian *pre-experimental design* terbagi menjadi beberapa bentuk yaitu *one shot case study*, *one group pretest-posttest design*, dan *intact group comparison*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan model *one group pretest-posttest design*.

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Sungai Raya dengan jumlah populasi sebanyak 30 siswa kelas XII. Setelah diberikan *Pre-test* didapatkan 6 siswa sebagai sampel penelitian, adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini ialah menggunakan teknik *Non Probability Sampling*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 2 Januari hingga 4 Februari 2025, sebanyak 5 kali pertemuan. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah perilaku merokok. Metode penelitian eksperimen rancangan *pre-experimental* dengan menggunakan model *one group pretest-posttest design* yaitu metode eksperimen yang dirancang hanya menggunakan satu kelompok saja yang akan diberikan *treatment* pra dan pasca uji. Adapun rancangan penelitian dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1.** Rancangan Penelitian *One Group Pre-test Post-test*

Kelompok	Pre-test	Perlakuan	Post-test
Eksperimen	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ialah angket perilaku merokok. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dalam bentuk angket tertutup dengan skala *likert*. Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan melakukan uji coba angket perilaku merokok yang telah disusun untuk 30 siswa diluar dari subjek penelitian. Setelah semua data terkumpul, dilanjutkan dengan melakukan analisis statistik dengan beberapa tahap. Tahap pertama melakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk*,

untuk memastikan data yang diperoleh berdistribusi normal. Tahap kedua melalukan uji homogenitas dengan menggunakan uji *Leven's Test*, untuk memastikan variasi data dari sampel sama (homogen). Tahap ketiga melakukan uji *Paired Sample T-Test* untuk mengidentifikasi perbedaan antara skor *Pre-test* dan *Post-test* terhadap perilaku merokok siswa.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sungai Raya dengan melibatkan 6 orang siswa kelas XII yang memiliki tingkat perilaku merokok tinggi berdasarkan hasil *pre-test*. Penelitian ini dilakukan dalam 7 kali pertemuan, dimulai dengan pemberian *pre-test*, dilanjutkan dengan lima kali sesi konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, dan diakhiri dengan pemberian *post-test*. Dari keenam siswa yang menjadi sampel, diperoleh skor rata-rata *pre-test* sebesar 102,6 yang termasuk dalam kategori tinggi, dan setelah diberikan *treatment*, skor rata-rata menurun menjadi 56,6 yang termasuk dalam kategori rendah. Adapun penurunan rata-rata skor tersebut dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2.** Perbedaan Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Tingkat Perilaku Merokok Siswa

No	Nama	Skor Pre-test	Skor Post-test
1	FF	117	70
2	PD	98	39
3	G	102	61
4	FA	101	61
5	ADA	100	55
6	FRA	98	53
Rata-rata		102,6	56,6

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat adanya perubahan signifikan dalam perilaku merokok siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT. Pada hasil skor *post-test* siswa termasuk dalam kategori perilaku merokok sedang sebanyak 1 orang dan siswa yang termasuk dalam kategori rendah sebanyak 5 orang. Adapun hasil dari uji normalitas dapat dilihat pada gambar 1.

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.370	6	.010	.695	6	.006
Posttest	.202	6	.200*	.949	6	.730

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

**Gambar 1.** Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan gambar 1 diperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebelum diberikan *treatment* adalah 0.006 yang mana lebih besar dari 0.05. Selanjutnya nilai setelah diberikan *treatment* adalah 0.730 yang mana lebih besar dari 0.05. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa nilai sebelum diberikan *treatment* (*Pretest*) dan setelah diberikan *treatment* (*posttest*) berdistribusi normal, sehingga data telah memenuhi syarat mutlak uji hipotesis. Selanjutnya dilakukan uji homogenitas dengan bantuan program SPSS Versi 26 dapat dilihat pada gambar 2.

Test of Homogeneity of Variance					
	Levene				
	Statistic	df1	df2	Sig.	
Perilaku Merokok	Based on Mean	.677	1	10	.430
	Based on Median	.894	1	10	.367
	Based on Median and with adjusted df	.894	1	9.954	.367
	Based on trimmed mean	.813	1	10	.388

**Gambar 2.** Hasil Uji Homogenitas

Berdasarkan hasil uji homogenitas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi data  $0.430 > 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa varian data sampel sama (homogen). Kemudian dilakukannya uji *paired sample t-test* dapat dilihat pada gambar 3.

Paired Samples Test								
Paired Differences								
95% Confidence Interval								
	Std. Deviation	Mean	of the Difference			Sig. (2-tailed)		
Mean	Deviation	Mean	Lower	Upper	t	df	t Stat	p
Pain T Pretest -	48.18867	6.82398	2.78588	39.00534	53.32799	16.572	5	.000
Control -								

**Gambar 3.** Hasil Uji Paired Sample T-test

Berdasarkan gambar 3 didapatkan hasil uji statistik menggunakan *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai t-hitung sebesar 16.572 dengan nilai signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ ), yang dapat dikatakan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikannya *treatment*.

## B. Pembahasan

Keefektifan ini merujuk kepada tingkat keberhasilan suatu pendekatan dalam menghasilkan perubahan ataupun dampak yang diinginkan. Adapun dalam penelitian ini digunakan pengukuran keefektifan untuk melihat apakah efektif konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengurangi perilaku merokok siswa kelas XII SMA Negeri 1 Sungai Raya. Konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan suatu kegiatan dengan 3 tahapan yang diberikan dalam 5 kali pertemuan.

Berdasarkan hasil uji yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa hipotesis  $H_a$  diterima yang dimana terdapat perbedaan yang signifikan pada perilaku merokok siswa setelah diberikan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rahmawati & Lestari (2020) dengan judul Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan REBT terhadap Perubahan Perilaku Merokok pada Remaja di Sekolah Menengah Atas, yang menyatakan bahwa setelah diberikannya konseling kelompok dengan pendekatan REBT, siswa mengalami penurunan yang signifikan dalam jumlah rokok yang dikonsumsinya serta pola pikir yang lebih rasional tentang dampak merokok. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan REBT efektif untuk mengurangi perilaku merokok siswa SMA.

Dengan demikian hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengurangi perilaku merokok siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Sungai Raya dikatakan efektif. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Shihabuddin & Agusniyah (2020) bahwa konseling kelompok dengan pendekatan REBT efektif dalam mengurangi kebiasaan merokok pada remaja. Konseling kelompok memberikan ruang bagi remaja untuk merefleksikan dan mengganti keyakinan irasional secara kolektif yang dapat memotivasi remaja untuk berhenti merokok.

## IV. SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif dalam mengurangi perilaku merokok siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Sungai Raya. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan skor rata-rata perilaku merokok siswa setelah mengikuti lima kali sesi konseling kelompok dari skor 102,6 yang termasuk dalam kategori tinggi menjadi 56,6 yang termasuk dalam kategori rendah. Selain itu, hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai t-hitung sebesar 16.572 dengan nilai signifikansi 0.000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya Ha diterima. Hal ini membuktikan bahwa pendekatan REBT dapat membantu siswa mengenali dan menantang pikiran irasional yang melatarbelakangi perilaku merokok mereka, serta mengembangkan pemikiran rasional yang mendukung perubahan perilaku kearah yang lebih positif. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat dikatakan efektif dalam mengurangi perilaku merokok siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Sungai Raya.

### B. Saran

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan jika ingin melakukan penelitian sejenis dapat menambah variasi jumlah subjek penelitian dalam kelompok sedang ataupun besar. Selain itu, demi hasil yang lebih optimal dalam upaya mengurangi perilaku merokok pada siswa sebaiknya menambah banyaknya pertemuan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* agar dapat memperkuat proses perubahan tingkah laku dan pemikiran yang irasional tentang merokok.

## DAFTAR RUJUKAN

- Alavi, K., & Hashemian, F. (2021). Effectiveness of Group Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) on Reducing Cigarette Smoking and Improving Mental Health of High School Students. *Psychology in the Schools*, 58(3), 381 – 392.
- Dwinta, E. (2020). Karakteristik dan Status Ketergantungan Perokok Aktif Terhadap Nikotin di Kota Yogyakarta. *INPHARNMED Journal (Indonesia Pharmacy and Natural Medicine Journal)*, 4(2) 21 – 33.
- Fitra, N. A., Karneli, Y., & Nerawati. (2023). Konseling Kelompok dengan Pendekatan Person Centered Therapy dalam Membantu Trauma pada Korban Kekerasan Seksual. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 1(4), 519 – 525.
- Khaira, W., & Mulia. (2023). Pendekatan Gestalt Terhadap Perilaku Merokok. *Journal of Education Sciences and Teacher Training*, 12(1), 89 – 99.
- Putri, D. E. (2023). *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Transformasi Perilaku Kekerasan*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Rahayu, M.S., Siroj, R.A., Afgani, M.W., & Arib, M.F. (2024). Experimental Research dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(18), 901 – 911.
- Rahmadianti, A., & Leonardi, T. (2023). Hubungan antara Stres Akademik dengan Perilaku Merokok pada Mahasiswa. *Jurnal Fusion*, 3(7), 1512 – 1520.
- Rukminingsih., Adnan, G., & Latief, M. A. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Erkha Utama.
- Shihabuddin, L., & Agusniyah, I. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan REBT untuk Menurunkan Perilaku Merokok pada Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 191 – 200.
- Yassin, M.F., Zubair, A. G. H., & Purwasetiawatik, T. F. (2024). Threat Perception dalam Health Belief Models (HBM) Sebagai Prediktor Perilaku Merokok Masyarakat Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(1), 31 – 37.