

**EFEKTIVITAS KONSELING COGNITIVE BEHAVIOR TEKNIK  
LATIHAN ASERTIF UNTUK MEREDUKSI PERILAKU MEROKOK  
PADA SISWA SMA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada  
Universitas Pendidikan Ganesha  
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam Menyelesaikan  
Program Sarjana Bimbingan Konseling**



**Oleh**

**Komang Candrapatni**

**NIM.1911011022**

**JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**SINGARAJA**

**2023**

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS  
DAN MEMENUHI SYARAT – SYARAT UNTUK MENCAPAI  
GELAR SARJANA PENDIDIKAN**

**Menyetujui**



Pembimbing I

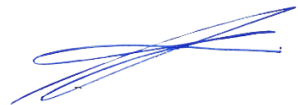
Pembimbing II

Prof. Dr I Ketut Gading, M.Psi  
NIP.195912311984031009

Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd  
NIP.198501232008122004

## HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi oleh Komang Candrapatni ini  
Telah dipertahankan di depan dewan penguji  
Pada Senin, 10 April 2023  
Dewan Penguji



(Penguji I)

Prof.Dr. Kadek Suranata,M.Pd.,Kons  
NIP. 198208162008121002



(Penguji II)

Dr.Luh Putu Sri Lestari,S.Pd.,M.Pd  
NIP.198605192008122003



(Penguji III)

Prof. Dr I Ketut Gading,M.Psi  
NIP.195912311984031009



(Penguji IV)

Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd.,M.Pd  
NIP.198501232008122004

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Ganesha

Guna memenuhi syarat – syarat untuk mencapai gelar sarjana Pendidikan

Pada

Hari : Senin

Tanggal : 10 April 2023

Mengetahui

Ketua Ujian Sekretaris Ujian





Dr. I Made Tegeh, S.Pd., M.Pd  
NIP.197108152001121001

Prof.Dr. Kadek Suranata,M.Pd.,Kons  
NIP.198208152008121002



Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. I Ketut Gading,M.Psi.  
NIP. 195912311984031009

## PERYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul "**Efektivitas Konseling Cognitive Behavior Teknik Latihan Asertif Untuk Mereduksi Perilaku Merokok Pada Siswa SMA**" beserta seluruh isinya adalah benar - benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara - cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko / sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.



## PRAKARTA

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya, penelitian yang berjudul “Efektivitas Konseling Cognitive Behavior Teknik Latihan Asertif Untuk Mereduksi Perilaku Merokok Pada Siswa SMA.” dapat diselesaikan tepat waktu. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas konseling cognitive behavior teknik Latihan asertif untuk mereduksi perilaku merokok. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. selaku rector Universitas Pendidikan Ganesha atas fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai dengan rencana.
2. Prof. Dr I Ketut Gading, M.Psi. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai dengan rencana.
3. Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling yang sangat membantu dan mengarahkan mahasiswa dengan baik agar segera menyelesaikan studi.
4. Prof. Dr I Ketut Gading, M.Psi. selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing dan meluangkan waktunya untuk membantu dalam menyempurnakan skripsi ini.
5. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang selalu meluangkan waktu untuk membimbing mahasiswa sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

6. Bapak Dr. I Made Bawa Mulana, S.Pd.,M.Pd. selaku Kepala SMA Negeri 2 Singaraja beserta seluruh pengawai dan staf sekolah atas izinn , penerimaan , arahan dan bimbingan untuk melaksanakan kegiatan yang berkaitan dengan penyusuna skripsi.
7. Ibu Ni Luh Sukertiningsih, S.Pd , selaku guru pamong yang begitu banyak membantu memberikan bimbingan, motivasi dan arahan yang sangat membangun selama melaksanakan kegiatan serta penyusunan skripsi.
8. Seluruh siswa – siswi SMA Negeri 2 Singaraja yang telah membantu serta berpartisipasi dalam kegiatan yang dilakukan penulis selama di sekolah.
9. Kedua orang tua penulis yang sangat penulis sayangi yang telah mendukung saya dan memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada teman – teman penulis yang selalu mendukung dan memberikan semangat untuk mengerjakan skripsi ini.

Skripsi ini disadari masih jauh dari sempurna untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat konstruktif demi memperbaiki hal – hal yang sekiranya kurang berkenan.

Singaraja,

Komang Candrapatni

NIM.191101102

## DAFTAR ISI

COVER .....	i
LOGO.....	ii
HALAMAN JUDUL.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI .....	v
LEMBAR PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI.....	vii
MOTTO .....	vii
ABSTRAK .....	viii
PRAKARTA .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah .....	7
1.5 Tujuan Penelitian .....	7
1.6 Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II Kajian Teori</b>	
2.1 Perilaku Merokok.....	8
2.2 Konseling Cognitive Behavior.....	10
2.3 Teknik Latihan Asertif.....	16
2.4 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....	20
2.5 Kerangka Berpikir.....	22



2.6 Perumusan Hipotesis.....	22
------------------------------	----

### **BAB III Metode Penelitian**

3.1 Rancangan Penelitian .....	23
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian .....	24
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	27
3.4 Prosedur Penelitian.....	28
3.5 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	31
3.6 Metode dan Teknik Analisis Data.....	34

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

4.1 Hasil Penelitian .....	39
4.2 Pembahasan .....	51

### **BAB V PENUTUP**

5.1 Rangkuman .....	55
5.2 Simpulan .....	57
5.3 Saran .....	57

### **DAFTAR RUJUKAN**

### **LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Populasi Peneliti .....	24
Tabel 3.2 Sampel kelompok eksperimen dan kontrol.....	25
Tabel 3.3 Prosedur Penelitian .....	29
Tabel 3.4 Rencana Pemberian Alternatif Jawaban .....	32
Tabel 3.5 Kisi – Kisi Instrumen Perilaku Merokok .....	33
Tabel 3.6 Rangkuman Uji Validitas.....	36
Tabel 4.1 Rekapitulasi Data Pretest Kelas Eksperimen.....	40
Tabel 4.2 Rekapitulasi Data Posttest Kelas Eksperimen.....	42
Tabel 4.3 Rekapitulasi Data Pretest Kelas Kontrol.....	43
Tabel 4.4 Rekapitulasi Data Posttest Kelas Kontrol .....	45



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 01. Kerangka Berpikir Peneliti.....	22
Gambar 02. Pretest Posttest Control Group Design.....	23
Gambar 03. Grafik Perbandingan Perilaku Merokok .....	46



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Kuesioner .....	62
Lampiran 2. Surat izin penelitian .....	72
Lampiran 3. Kegiatan penelitian .....	73
Lampiran 4. Nilai hasil pretest eksperimen .....	74
Lampiran 5, nilai hasil pretest control .....	74
Lampiran 6. Nilai hasil pretest siswa eksperimen perilaku merokok..... .....	74
Lampiran 7. Nilai hasil pretest siswa kontrol perilaku merokok.....	74
Lampiran 8. Treatmen secara dinamuka kelompok.....	75
Lampiran 9. Treatmen Latihan asertif .....	75
Lampiran 10. Kegiatan pada kelas control .....	75
Lampiran 11. Nilai hasil posttest siswa eksperimen perilaku merokok .....	75
Lampiran 12. Nilai hasil posttest siswa control perilaku merokok .....	76
Lampiran 13. Nilai t hitung, t tabel dan valid.....	76
Lampiran 14. Hasil validasi uji pakar.....	76
Lampiran 15. Validitas butir .....	77
Lampiran 16. Reliabilitas .....	79
Lampiran 17. Surat telah selesai melaksanakan penelitian.....	79
Lampiran 18. RPL Dinamika Kelompok.....	80
Lampiran 19. Riwayat Hidup .....	84
Lampiran 20. Surat Pernyataan .....	85