

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

Oleh

Komang Candrapatni ¹, I Ketut Gading, ², Putu Ari Dharmayanti

Program Studi Bimbingan Konseling

**Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia**

Email : (candrapatni97@gmail.com , iketutgading@undiksha.ac.id , putuaridharmayanti@undiksha.ac.id)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Konseling Cognitive Behavior Teknik Latihan Asertif untuk mereduksi kecenderungan perilaku merokok pada siswa. Desain penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu *Pretest Posttest Control Group Designs*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI yang berjumlah 12 kelas. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dengan pertimbangan tertentu 2 kelas dari 12 kelas anggota populasi. Adapun yang menjadi anggota sampel adalah siswa kelas XI IPS1 yang berjumlah 36 orang sebagai kelas eksperimen dan kelas XI IPS 2 yang berjumlah 34 orang sebagai kelas control. Dalam metode analisis data yang digunakan adalah uji t dan *Effect Size* dengan menggunakan program *SPSS 25.0 windows 16*. Instrument pengumpulan data ini menggunakan kuesioner perilaku merokok. Jadi penelitian ini menggunakan konseling *cognitive behavior* teknik latihan asertif untuk mereduksi perilaku merokok pada siswa SMA. Berdasarkan hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa model konseling ini efektif. Dari hasil penelitian ini mendapatkan $t = 18,47$ dan $Es = 7,94$, $p < 0,05$ sehingga dapat dikatakan H_a diterima dan H_o ditolak.

Kata Kunci : Perilaku Merokok, Konseling Cognitive Behavior, Latihan Asertif

THE EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIOR COUNSELING ASSERTIVE EXERCISE TECHNIQUES TO REDUCE SMOKING BEHAVIOR IN HIGH SCHOOL STUDENTS

By

Komang Candrapatni 1, I Ketut Gading, 2, Putu Ari Dharmayanti

Program Studi Bimbingan Konseling

Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja, Indonesia

Email : (candrapatni97@gmail.com , iketutgading@undiksha.ac.id , putuaridharmayanti@undiksha.ac.id)

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of Cognitive Behavior Counseling Assertive Training Techniques to reduce the tendency of smoking behavior in students. The research design used a quasi-experimental design with Pretest Posttest Control Group Designs. The population of this study were students of class XI, which consisted of 12 classes. Sampling was done by purposive sampling with certain considerations 2 classes of 12 classes of members of the population. As for the members of the sample, there were 36 students in class XI IPS 1 as the experimental class and 34 students in class XI IPS 2 as the control class. The data analysis method used was the t test and Effect Size using the SPSS 25.0 Windows 16 program. The instrument for collecting this data used a smoking behavior questionnaire. So this study uses cognitive behavior counseling, assertive training techniques to reduce smoking behavior in high school students. Based on the conclusions of this study it can be recommended that this counseling model is effective. The results of this study obtained $t = 18.47$ and $Es = 7.94$, $p < 0.05$ it can be said that H_a is accepted and H_o is rejected.

Keywords: Smoking Behavior, Cognitive Behavior Counseling, Assertive Training