



Contents lists available at [Journal IICET](https://journal.iicet.org)
Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)
ISSN: 2476-9886 (Print) ISSN: 2477-0302 (Electronic)
Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi>



Efektivitas layanan konseling kelompok menggunakan teknik *behavior contract* dalam mengurangi perilaku merokok siswa di sekolah menengah kejuruan negeri

Hamzah Al-Farid Harahap^{*}, Fauziah Nasution
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Aug 20th, 2024
Revised Sept 26th, 2024
Accepted Oct 13th, 2024

Keywords:

Konseling kelompok
Perilaku merokok
Teknik *behavior contract*

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menguji layanan konseling kelompok menggunakan teknik *behavior contract* untuk mengurangi perilaku merokok pada peserta didik. Metode penelitian menggunakan quasi eksperimen yaitu yang menggunakan dua kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol). Populasi pada penelitian ini sebanyak 62 peserta didik, dengan sampel sebanyak 20 peserta didik. pengumpulan data menggunakan instrumen berupa angket perilaku merokok. Penelitian ini menggunakan uji T. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan skor rata-rata pada sampel eksperimen 94% menurun sebesar 68,6% yang menunjukkan bahwa terdapat keefektifan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *behavior contract*. Sedangkan pada sampel kontrol skor rata-rata pretest pada sampel eksperimen 79,8% menjadi 74,5%, hal ini menunjukkan penurunan sebesar 5,3%, yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok pada sampel kontrol tidak seefektif pada sampel eksperimen jika tidak menggunakan teknik *behavior contract*.



© 2024 The Authors. Published by IICET.
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Hamzah Al-Farid Harahap,
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
Email: hamzah0303202190@uinsu.ac.id

Pendahuluan

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan yang terdapat dalam bimbingan dan konseling (BK) yang bertujuan untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh beberapa siswa. Hal ini selaras dengan yang dikatakan oleh Imro'atun bahwasannya konseling kelompok efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama (Imro'atun, S, 2024). Muwakhidah juga mengatakan layanan konseling kelompok efektif dalam mengurangi keraguan pengambilan keputusan karier siswa sekolah menengah kejuruan (Muwakhidah, M., & Pravesti, C. A, 2024). Rahman menyatakan bahwa perilaku merokok dapat dikurangi dengan menggunakan layanan konseling kelompok pada siswa kelas X SMAN 4 Kota Metro tahun ajaran 2014/2015 (Rahman, Giyono&Widiastuti. 2015). Sama hal nya dengan pendapat taherong yang menyatakan bahwasannya konseling efektif untuk mengurangi perilaku merokok siswa kelas VIII SMPN 5 Bau-Bau (Taherong, Hidayati. 2018).

Nurhafifah berpendapat bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam menurunkan perilaku merokok pada siswa, pada dasarnya perilaku merokok banyak terjadi didalam dunia pendidikan (Nurhafifah, E., Baharudin, Y. H., & Sriadji, R, 2021). Pendidikan adalah kegiatan belajar mengajar atau membimbing yang dilakukan oleh pendidik kepada peserta didik yang bertujuan untuk perbaikan moral, melatih intelektual yang

bermuara menjadi perubahan tingkah laku peserta didik menjadi lebih baik. (Marisyah, Ab., Firman., Rusdinal., 2019). Dapat dipahami bahwa pendidikan dan peserta didik adalah dua komponen yang tidak dapat dipisahkan, keduanya saling memiliki peran dalam proses pendidikan. Di dalam lembaga pendidikan banyak peraturan yang telah ditetapkan dan harus dipatuhi oleh setiap peserta didik, namun banyak peserta didik dengan sengaja melanggar peraturan tersebut seperti melakukan tindakan merokok dilingkungan sekolah (Kurniawan, 2018).

Menurut Latipun (Umar, 2014) kontrak perilaku (behavior contract) adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli. Konselor dapat memilih perilaku yang realistis dan dapat diterima oleh kedua belah pihak. Setelah perilaku dimunculkan sesuai dengan kesepakatan, ganjaran dapat diberikan kepada konseli (Latipun, 2008). Putri berpendapat bahwasannya teknik behavior contract efektif dalam mengurangi tingkat perilaku phubbing pada siswa kelas VIII di SMPN 1 Tanjung Tiram, maka dari itu teknik behavior contract ini dapat dikatakan efektif dalam mengurangi perilaku maladaptive menjadi adaptif (Putri, M.A., & Siregar, A. 2024).

Merokok adalah menghisap bahan-bahan yang berbahaya bagi tubuh (Prasetya Lukyta, 2016). Menghisap asap tembakau yang dibakar ke dalam tubuh dan menghembuskannya kembali keluar disebut sebagai merokok (Armstrong, 1990). Danusantoso mengatakan bahwa asap rokok selain merugikan diri sendiri juga dapat berakibat bagi orang-orang lain yang berada disekitarnya (Danusantoso, 1991). Pendapat lain menyatakan bahwa perilaku merokok merupakan sesuatu yang dilakukan seseorang berupa membakar dan menghisapnya serta dapat menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang-orang disekitarnya (Levy, 1984).

Aspek-aspek perilaku merokok menurut aritonang (dalam nasution, 2007) antara lain: pertama, jumlah rokok yang dikonsumsi, yaitu seorang perokok yang dinilai berdasarkan banyaknya rokok yang dihisap. Kedua, aktivitas merokok yaitu individu yang menggambarkan perasaan yang dialami oleh seorang perokok didalam kehidupan sehari-hari. Ketiga, penyebab merokok, yakni perbuatan yang menyebabkan individu merokok (faktor psikologis yaitu perasaan stress, cemas, bosan, ingin tahu, serta tekanan teman sebaya). Keempat, tempat merokok, berdasarkan tempat ada 2, yakni merokok ditempat umum seperti cafe, halte, dan merokok ditempat yang bersifat pribadi seperti rumah, kamar mandi. (Nasution, 2007).

Ogden mengatakan dampak positif merokok sangat sedikit ditimbulkan bagi kesehatan, ogden menyatakan bahwa dengan merokok dapat menghasilkan mood positif dan dapat membantu individu menghadapi keadaan-keadaan yang sulit (Ogden, 2000). Smet menyebutkan keuntungan merokok terutama bagi perokok yaitu dapat mengurangi ketegangan, membantu berkonsentrasi, dukungan sosial dan menyenangkan (Smeet, 1994). Sedangkan dampak negatif merokok sangat berpengaruh bagi kesehatan. Merokok bukanlah penyebab suatu penyakit, tetapi dapat memicu suatu jenis penyakit sehingga boleh dikatakan merokok tidak menyebabkan kematian, tetapi dapat mendorong munculnya jenis penyakit yang dapat mengakibatkan kematian (Ogden, 2000).

Fakta yang ada dilapangan saat ini bahwasannya banyak terdapat perilaku merokok yang terjadi dikalangan siswa menengah atas, salah satunya yaitu peserta didik di sekolah SMKN 1 tanjung tiram yang banyak ditemukannya peserta didik yang menyimpan rokok disaku celana mereka maupun didalam tas mereka. Tidak dapat dipungkiri hal ini terjadi dikarenakan pengaruh tekanan dari teman sebaya, berteman dengan perokok usia muda, status sosial ekonomi rendah, mempunyai orang tua yang merokok, saudara kandung, lingkungan sekolah seperti guru yang merokok, dan tidak percaya bahwa merokok mengganggu kesehatan (Setiyanto, 2013; Sutha, 2016).

Metode

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, metode penelitian menggunakan quasi eksperimen dengan desain nonequivalent control group. Penelitian menggunakan dua kelompok, yakni kelompok eksperimen merupakan kelompok yang mendapatkan layanan dan juga teknik, sedangkan kelompok kontrol merupakan kelompok yang mendapatkan layanan tetapi tidak mendapatkan teknik. (Sugiyono, 2019). Penelitian dilakukan di SMKN 1 tanjung tiram yang terletak di jalan istana lima laras desa guntung, kec. tanjung tiram, kab. batu-baru, sumatera utara. Populasi penelitian terdiri dari kelas XI-A TSM dan XI-B TSM sebanyak 62 siswa. Penarikan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling. Purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan memenuhi karakteristik tertentu, karakteristik yang harus dipenuhi yaitu peserta didik yang berperilaku merokok tinggi.

Dalam pengumpulan data menggunakan instrument berupa angket. Angket di adopsi dari skripsi Komang candrapatni tahun 2023 dengan judul efektivitas konseling cognitive behavior teknik latihan asertif untuk mereduksi perilaku merokok pada siswa SMA. Angket dalam penelitian disediakan pada siswa untuk mengukur perilaku merokok. Angket disajikan dalam pernyataan favorable dan unfavorable. Untuk item favorable diberi

nilai 4 untuk jawaban “SL”, nilai 3 untuk jawaban “SR”, nilai 2 untuk jawaban “KK”, dan nilai 1 untuk jawaban “TP”. Sedangkan untuk item unfavorable diberi nilai 1 untuk jawaban “SL”, nilai 2 untuk jawaban “SR”, nilai 3 untuk jawaban “KK”, dan nilai 4 untuk jawaban “TP”.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji T dengan bantuan program SPSS 27. Dalam penelitian ini menggunakan uji prasyarat yakni uji normalitas, uji homogenitas, dan uji linier dengan tujuan uji tersebut agar dapat melihat data yang digunakan oleh peneliti efektif atau tidak.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian dilakukan disekolah SMKN 1 Tanjung Tiram pada bulan juni-juli, peneliti memberikan angket kepada peserta didik kelas XI-A TSM dan XI-B TSM sebanyak 62 peserta didik. 31 peserta didik sebagai kelompok eksperimen dan 31 peserta didik lainnya sebagai kelompok kontrol. Sampel dari penelitian ini terdiri dari 10 peserta didik dari kelompok eksperimen dan 10 peserta didik sebagai sampel kontrol.

Tabel 1 <Pretest Sampel Eksperimen Dan Sampel Kontrol>

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Selalu	101-124	3	15
Sering	77-100	17	85
Kadang-kadang	53-76		
Tidak pernah	<52		
Jumlah nilai		20	100

Tabel diatas menyatakan bahwa terdapat 3 atau sebanyak 15% peserta didik yang selalu (SL) melakukan perilaku merokok, dan 17 atau sebanyak 85% peserta didik yang sering (SR) melakukan perilaku merokok. Indikator yang sering muncul pada item angket pilihan peserta didik yaitu tempat merokok, yang dimana individu melakukan perilaku merokok ini yang bergantung dengan tempat (tempat umum dan tempat pribadi).

Tabel 2 <Postest Eksperimen>

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Selalu	101-124		
Sering	77-100		
Kadang-kadang	53-76	10	100
Tidak pernah	<52		
Jumlah nilai			100

Dari pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dalam penelitian ini dapat mengurangi perilaku merokok terhadap peserta didik. Hal ini ditandai dengan postest pada sampel eksperimen, yang dimana menunjukkan 10 atau sebanyak 100% peserta didik melakukan perilaku merokok yang berada dalam kategori kadang-kadang (KK), sehingga hal ini menunjukkan adanya penurunan rata-rata hasil postest pada sampel eksperimen sebesar 68,6 %. Adapun indikator yang sering muncul pada penyebaran postest eksperimen yaitu tempat merokok

Tabel 3 <Postest Kontrol>

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Selalu	101-124		
Sering	77-100	3	15
Kadang-kadang	53-76	7	85
Tidak pernah	<52		
Jumlah nilai		20	100

Pada tabel postest kontrol menunjukkan 3 atau sebanyak 15% peserta didik yang melakukan perilaku merokok dalam kategori sering (SR), dan 7 atau sebanyak 85% yang melakukan perilaku merokok dalam kategori kadang-kadang (KK). Rata-rata pretest pada sampel kontrol 79,8% menjadi 74,5%, hal ini menunjukkan penurunan sebesar 5,3%, yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok pada sampel kontrol tidak efektif diterapkan jika tidak ada teknik *behavior contract*.

Tabel 4 <Hasil Uji Normalitas>

Kolmogorov-Smirnov ^a		Statistic	Df	Sig.	Shapiro-Wilk		
Kelas					Statistic	df	Sig.
Hasil Perilaku Merokok	Pretest Eksperimen	.157	10	.200*	.898	10	.208
	Posttest Eksperimen	.149	10	.200*	.920	10	.355
	Pretest Kontrol	.170	10	.200*	.911	10	.290
	Posttest Kontrol	.152	10	.200*	.927	10	.414

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

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 5 <Hasil Uji Homogenitas>

Levene Statistic			df1	df2	Sig.
Hasil Perilaku Merokok	Based on Mean	.642	1	18	.433
	Based on Median	.660	1	18	.427
	Based on Median and with adjusted df	.660	1	17.991	.427
	Based on trimmed mean	.654	1	18	.429

Berdasarkan pengambilan keputusan data dapat dikatakan homogen jika nilai $>0,05$. Uji homogenitas levene statistic menghasilkan nilai (sig based on mean) diatas $>0,05$ terdapat nilai signifikan 0,433 $>0,05$ seperti yang terlihat pada tabel diatas yang menunjukkan bahwa variansi data bersifat homogen.

Tabel 6 <Hasil Uji Linieritas ANOVA Table>

Sum of Squares			df	Mean Square	F	Sig.	
Hasil Perilaku Merokok Peserta didik	Between Groups	(Combined) Linearity	148.500	8	18.563	1.031	.646
		Deviation from Linearity	.913	1	.913	.051	.859
			147.587	7	21.084	1.171	.614
	Within Groups		18.000	1	18.000		
	Total		166.500	9			

Berdasarkan pengambilan keputusan jika nilai sig deviation from linearity $>0,05$ maka data tersebut mempunyai hubungan linear antara kedua variabel X (*behavior contract*) dan variabel Y (perilaku merokok). Dan nilai uji linieritas menghasilkan nilai sebesar 0,614 pada sig deviation from linearity, yang artinya kedua variabel mempunyai hubungan yang linier.

Tabel 7 <Hasil Uji Paired Sample T-test>

Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)	
			Lower	Upper				
Pair 1 Hasil Perilaku Merokok - Pretest-Posttest Eksperimen	25.40000	3.16930	1.00222	23.13282	27.66718	25.344	9	.000

Dasar pengambilan keputusan jika nilai sig.(2.tailed) $<0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest sampel eksperimen. Diketahui bahwa nilai sig.(2.tailed) sebesar 0,000 $<0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara sampel eksperimen sebelum dan sesudah diberikan layanan dengan menggunakan teknik.

Dasar pengambilan keputusan, jika nilai Sig. (2-tailed) $<0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil sampel eksperimen dan sampel kontrol, dan jika nilai Sig.(2-tailed) $>0,05$, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil sampel eksperimen dan sampel kontrol. Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai sig.(2 tailed) sebesar 0,004 maka lebih $<0,05$ dan dapat disimpulkan bahwasannya terdapat perbedaan yang signifikan pada sampel eksperimen dan sampel kontrol.

Tabel 8 <Hasil Uji Independent Sample Test>

Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means								
F		Sig.	T	df	Sig.(2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
Hasil	Equal	11.244	.004	5.664	18	.000	14.20000	2.50688	8.93324	19.46676
Perilaku	variances assumed									
Merokok	Equal		5.664	11.168	.000	14.20000	2.50688	8.69248	19.70752	
	variances not assumed									

Pembahasan

Penelitian ini menggunakan 20 siswa untuk di jadikan sebagai sampel penelitian dengan menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik behavior contract. Peneliti memberikan angket kepada sampel eksperimen dan sampel kontrol sebagai pretest, Sebelum peneliti memberikan layanan konseling kelompok pada sampel eksperimen dengan menggunakan teknik behavior contract dan layanan konseling kelompok pada sampel kontrol.

Pertemuan pertama peneliti memberikan pretest pada kelompok eksperimen dan juga kelompok kontrol. Sebelum pretest diberikan peneliti memperkenalkan diri dan tujuan memberikan angket, peneliti juga menjelaskan terlebih dahulu tentang tata cara pengisian angket dan permasalahan yang ada didalam angket tersebut, permasalahan dijelaskan secara detail baik itu dari sebab timbulnya masalah hingga dampak yang ditimbulkan.

Pertemuan kedua peneliti memberikan behavior contract kepada sampel eksperimen hingga pertemuan ke lima dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan waktu 30 menit setiap pertemuan, sedangkan pada sampel kontrol hanya menggunakan layanan koseling kelompok. Tujuan behavior contract diberikan kepada sampel eksperimen agar siswa tersebut dapat mengurangi perilaku merokok dan meninggalkan rokok ketika berkumpul bersama dengan teman-teman. Pada pertemuan kedua ini juga peneliti memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik behavior contract dengan membahas materi pengertian merokok dan dampak negatif perilaku merokok. Levy berpendapat perilaku merokok adalah sesuatu yang dilakukan seseorang berupa membakar dan menghisapnya serta dapat menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang-orang disekitarnya (Levy, 1984). Perlu diketahui juga bahwasanya rokok memberi pengaruh terhadap psikologis seseorang (Aulia, 2010). Merokok dapat menimbulkan berbagai dampak negatif yang sangat berpengaruh bagi kesehatan (Ogden, 2000). Berbagai jenis penyakit yang dapat dipicu karena merokok dimulai dari penyakit di kepala sampai dengan penyakit di telapak kaki, antara lain: penyakit kardiolovaskular, neoplasma (kanker), saluran pernafasan, peningkatan tekanan darah, memperpendek umur, penurunan vertilitas (kesuburan) dan nafsu seksual, sakit mag, gondok, gangguan pembuluh darah, penghambat pengeluaran air seni, ambliyopia (penglihatan kabur), kulit menjadi kering, pucat dan keriput, serta polusi udara dalam ruangan (sehingga terjadi iritasi mata, hidung dan tenggorokan) (Sitepoe, 2001). Sedangkan pada sampel kontrol dengan memberikan layanan konseling kelompok yang membahas materi layanan yang sama, dimana mereka memberikan pendapat mengenai materi yang sedang dibahas tentang pengertian merokok dan dampak negatif merokok.

Pertemuan ketiga dengan pemberian layanan yang kedua pada sampel eksperimen dengan menggunakan layanan konseling kelompok menggunakan teknik behavior contract dan juga sampel kontrol yang menggunakan layanan konseling kelompok yang membahas materi mengenai tipe perilaku merokok. Smet berpendapat bahwa ada tiga tipe perokok yang dapat diklasifikasikan menurut banyaknya rokok yang dihisap yaitu perokok berat yang menghisap lebih dari 15 batang rokok dalam sehari, perokok sedang yang menghisap 5-14 batang rokok dalam sehari, dan perokok ringan yang menghisap 1-4 batang rokok dalam sehari (Smet, 1994). Mu'tadin juga menggolongkan tipe perilaku merokok yang mencerminkan pola perilaku merokok, berdasarkan tempat-tempat dimana seseorang menghisap rokok diantaranya merokok di tempat-tempat umum/ruang publik dan merokok di tempat-tempat yang bersifat pribadi (Mu'tadin, 2002).

Pertemuan keempat dengan pemberian materi layanan yang ketiga pada sampel eksperimen dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik behavior contract dan juga sampel kontrol yang menggunakan layanan konseling kelompok dengan materi pembahasan berjudul faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok. Perilaku merokok merupakan fungsi dari lingkungan dan individu. Artinya, perilaku merokok selain disebabkan faktor-faktor dari dalam diri juga disebabkan faktor lingkungan. Komasari

dan helmi berpendapat bahwa ada tiga faktor penyebab perilaku merokok pada remaja yaitu kepuasan psikologis, sikap permisif orang tua terhadap perilaku merokok remaja, dan pengaruh teman sebaya (Komalasari & Helmi, 2000). Faktor lain yang berhubungan dengan perilaku merokok pada masa remaja karena mereka memiliki teman yang merokok, ditawarkan rokok oleh teman-teman dan juga akses untuk mendapatkan rokok yang sangat mudah (Pereira, Oliano, Aranda, Mallof & Sole, 2017; Riyandi, Wiyono, & Candrawati, 2017).

Pertemuan kelima dengan pemberian materi layanan yang keempat pada sampel eksperimen dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik behavior contract dan juga sampel kontrol yang menggunakan layanan konseling kelompok dengan materi pembahasan berjudul cara mengurangi perilaku merokok. Menurut Emilia terdapat tiga cara untuk menurunkan perilaku merokok yang berpusat pada individu yaitu: Pertama, pendidikan, metode pendidikan individu biasanya dikaitkan dengan upaya pencegahan sekunder (mencegah berkembangnya gejala dini penyakit) atau pencegahan tersier mencegah berkembangnya penyakit yang sudah ada). Kedua, intervensi terhadap faktor risiko, penilaian faktor risiko dalam perjalanan alamiah penyakit termasuk metode pencegahan sekunder, namun pada beberapa hal dapat juga dipakai dalam pencegahan primer agar individu tetap sehat. Ketiga, materi pendidikan (Informasi Kesehatan), Memberikan informasi terkait dengan kesehatan merupakan suatu cara untuk mengubah kebiasaan yang dilakukan oleh individu (Emilia, 2009).

Pertemuan keenam peneliti memberikan posttest kepada sampel eksperimen dan juga sampel kontrol, posttest diberikan dengan tujuan untuk mengetahui apakah perilaku merokok pada sampel eksperimen berkurang atau sebaliknya, sama halnya dengan sampel kontrol apakah layanan konseling kelompok berpengaruh tanpa adanya teknik behavior contract.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok menggunakan teknik behavior contract dan hasil analisis data diperoleh rata-rata nilai pretest kelas eksperimen sebesar 94%, dan rata-rata nilai posttest sebesar 68,6%. Berdasarkan hasil tersebut bahwasannya konseling kelompok menggunakan teknik behavior contract efektif dalam menurunkan perilaku merokok peserta didik.

Simpulan

Berdasarkan hasil dan juga pembahasan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwasannya layanan konseling kelompok menggunakan teknik *behavior contract* efektif dalam menurunkan perilaku merokok pada peserta didik. Hal ini dapat dilihat dari skor rata-rata penyebaran pretest dan posttest pada peserta didik. Adapun skor rata-rata pretest pada sampel eksperimen 94% menurun sebesar 68,6% yang menunjukkan bahwa terdapat keefektifan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *behavior contract*. Sedangkan pada sampel kontrol skor rata-rata pretest pada sampel eksperimen 79,8% menjadi 74,5%, hal ini menunjukkan penurunan sebesar 5,3%, yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok pada sampel kontrol tidak seefektif pada sampel eksperimen jika tidak diterapkan teknik *behavior contract* didalamnya.

Referensi

- Armstrong, M. (1990). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Danusanto, H. (1991). *Rokok dan Perokok*. Jakarta: Aksara.
- Emilia, O. 2009. *Promosi Kesehatan dalam Lingkup Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Cendikia.
- Imro'atun, S. (2024). Keefektifan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 13.
- Komasari, D., & Helmi, A. F. (2000). Faktor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja. *Jurnal psikologi*, 27(1), 37-47.
- Kurniawan, W. A. (2018). *Budaya tertib siswa di sekolah*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Levy, M.R. (1984). *Lyfe and Health*. New York: Random House.
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang: UPT UMM.
- Marisyah, A., Firman., & Rusdinal. (2019). Pemikiran ki hadjar dewantara tentang pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 3(3), 1514–1519.
- Mu'tadin, Z. (2002). *Kemandirian Sebagai Kebutuhan Psikologis Pada Remaja*.
- Muwakhidah, M., & Pravesti, C. A. (2024). Keefektifan konseling kelompok cognitive behavior therapy untuk mengurangi keraguan pengambilan keputusan karier siswa sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 12.
- Nasution IK. (2007). *Perilaku Merokok pada Remaja*. Medan: Universitas Sumatera Utara.

-
- Nurhafifah, e., baharudin, y. H., & sriadji, r. (2021). Efektivitas konseling kelompok rational emotive behavior therapy (rebt) untuk menurunkan perilaku merokok pada siswa. *Cermin: jurnal ilmu pendidikan, psikologi, bimbingan dan konseling*, 2(1), 1-3.
- Ogden, Jane. (2000). *Health Psychology*. Buckingham : Open University Press.
- Putri, M. A., & Siregar, A. (2024). Efektifitas konseling kelompok: penggunaan behavior contract dalam mereduksi perilaku phubbing di sekolah menengah pertama. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 392-400.
- Prasetya Lukyta. (2016). Pengaruh Negatif Rokok bagi Kesehatan di Kalangan Remaja.
- Pereira, M. U., Oliano, V. J., Aranda, C.S., Malloli, J., & Sole, D. (2017). Prevalence and Factors Associated with Smoking among Adolescents.
- Rahman, H., Giyono, G., & Widiastuti, R. (2015). Penggunaan Layanan Konseling Kelompok dalam Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Kelas X. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 4(2).
- Riyandi, G., Wiyono, J., & Candrawati, E., (2017) hubungan lingkungan sosial dengan perilaku merokok pada wanita dikota malang. *Nursing News*, 2(2): 749- 760.
- Setiyanto, R. (2013). *Faktor-Faktor Penyebab Merokok*. Bandung: Alfa Beta.
- Sitepoe, Mangku. (2000). *Kekhususan Rokok Indonesia*. Jakarta : P.T. Gramedia Widiasarana.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Semarang: PT. Gramedia.
- Sugiyono, (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung:Alfabeta.
- Sutha, D. W. (2016) "Analisis Lingkungan Sosial Terhadap Perilaku Merokok Remaja Di Kecamatan Pangarengan Kabupaten Sampang Madura," *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo*, 2(1), hal. 43. doi:10.29241/jmk.v2i.
- Strahun. 2013. Behavioral Contracting. *Jurnal Pendidikan*. Vol 2. No 1(Desember 2013) .
- Taherong, R., & Hidayati, N. (2018). Efektivitas Konseling Kelompok Rasional Emotif Behavior Terapi untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Baubau. *Sang Pencerah: Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton*, 4(1), 40-47.