

**PENGARUH PSIKOEDUKASI PERILAKU MEROKOK
UNTUK MENURUNKAN PERILAKU MEROKOK PADA
REMAJA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya
Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana S1 Psikologi



Oleh:
Dian Juliarti Bantam
10320252

Dosen Pembimbing: Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi.

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA
2013**

**PENGARUH PSIKOEDUKASI PERILAKU MEROKOK
UNTUK MENURUNKAN PERILAKU MEROKOK PADA
REMAJA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya
Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana S1 Psikologi



Oleh:
Dian Juliarti Bantam
10320252

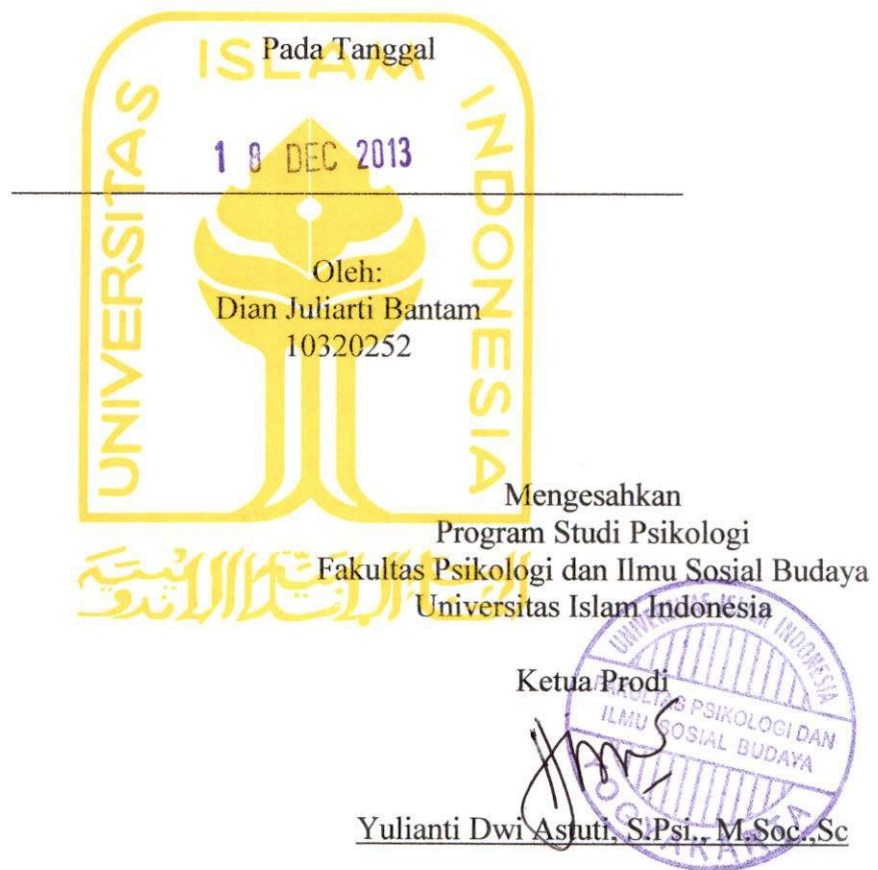
Dosen Pembimbing: Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi.

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA
2013**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul:
PENGARUH PSIKOEDUKASI PERILAKU MEROKOK UNTUK
MENURUNKAN PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA

Telah dipertahankan di Depan dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat S1 Psikologi



Dewan Penguji

1. Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi.
2. Hepi Wahyuningsih, S.Psi., M.Si., DR.
3. Qurotul Uyun, S.Psi., M.Si., Psikolog.

Tanda Tangan

Three handwritten signatures are shown, each on a horizontal line. The first signature is in black ink, the second is in blue ink, and the third is in black ink.

PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama : Dian Juliarti Bantam
No. Mahasiswa : 10320252
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Psikoedukasi Perilaku Merokok Untuk
Menurunkan Perilaku Merokok Pada Remaja

Melalui surat ini Saya menyatakan bahwa:

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi, Saya tidak melakukan tindakan pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Islam Indonesia. Karena itu, skripsi yang Saya buat merupakan karya ilmiah Saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi Saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila dikemudian hari, setelah Saya lulus dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa skripsi ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka Saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 12 November 2013

Yang Menyatakan



METERAI
TEMPEL
PAJAK PENGHASILAN BAYAR
TOL
4A338ABF624127274
ENAM RIBU RUPIAH
6000
DJP
(Dian Juliarti Bantam)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin atas kehadiran Allah SWT dengan rahmat, karunia serta hidayah-Nya, karya terbaik ini dapat terselesaikan

Ku persembahkan karya terbaik ku ini kepada orang-orang yang selamanya dekat dengan diriku:

Ayah dan Ibu Tercinta

(Achmad Hidayat dan Yusniar Bantam)

Terima kasih atas segala do'a, cinta, kasih sayang, perhatian, pengorbanan, dukungan, bantuan, semangat yang Ayah dan Ibu selalu berikan selama ini.

Sampai kapanpun tak pernah sanggup ku membalas semuanya.

Kakak Tersayang

(Indri Wati Kilbaren, Irma Yani Achmad, Yurnila Achmad)

Terima kasih atas segala do'a, kasih sayang, dukungan, perhatian dan bantuan yang kalian berikan. Semua kenangan yang kita lalui sampai kapanpun tidak akan aku lupakan.

Budhe Tersayang

(Ghufiroh)

Terima kasih atas do'a, perhatian, bantuan dan dukungan yang telah diberikan.

Pelajaran berharga yang pernah aku dapat tidak akan aku lupa dan pasti akan selalu aku aplikasikan dalam kehidupanku.

HALAMAN MOTO

اللّٰهُمَّ الرَّحْمَنَ الرَّحِيمَ

hard work is the other name of miracle

"Dan Katakanlah: "Bekerjalah kamu, maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang mu'min akan melihat pekerjaanmu itu, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) Yang Mengetahui akan yang ghaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan." (Q.S. At-Taubah:105)

Sayabukanlah orang baik, tapisaya adalah orang yang berusaha untuk selalu berbuat baik.

(Huda Sheilasoonic)

Seberapa besar kesuksesan Anda bisa diukur dari seberapa kuat keinginan Anda, setinggi apa mimpi-mimpi Anda, dan bagaimana Anda memperlakukan kekecewaan dalam hidup Anda.

(Robert Kiyosaki)

Hadapilah setiap tantangan yang menghadang dengan lapang dada, seakan Anda telah tersentuh gairah kemenangan.

(George S Patton)

Hari ini Anda adalah orang yang sama dengan Anda di lima tahun mendatang, kecuali dua hal, yaitu orang-orang di sekeliling Anda dan buku-buku yang Anda baca.

(Charles "tremendeous" Jones)

Menjadi yang terbaik, bukanlah kesalahan, tetapi sering kali kita disalahkan. Jangan pernah takut disalahkan dan selalu menjadi yang terbaik. Fly High and make your dreams come true

"You are the Best"

PRAKATA

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil'alamin. Puji syukur kehadiran Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat, karunia serta hidayah-Nya sehingga karya terbaik ini dapat terselesaikan. Shalawat dan salam selalu tucurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabat serta pengikut yang telah memberikan pencerahan dan membuka hati umat manusia sehingga kita selalu mendapat rahmat yang berlimpah. Semoga kita mampu memegang teguh ajaran-ajaran agama sesuai dengan syari'at Islam.

Skripsi terbaik ini, penulis susun dengan kemampuan dan cara terbaik yang dapat penulis lakukan. Meskipun ada hambatan dan tantangan yang harus dihadapi, namun semua itu penulis anggap sebagai bukit-bukit kecil yang harus ditempuh untuk sampai pada puncak gunung yang tinggi. Penulis yakin kesukaran ada di muka bumi untuk membuat kita menjadi lebih dewasa dan menyadarkan kita akan artinya sebuah kesuksesan. Skripsi dengan judul **Pengaruh Psikoedukasi Perilaku Merokok Untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Remaja** dapat terselesaikan dengan tepat, tentunya tidak lepas dari adanya bimbingan, dukungan, masukan, saran, kritikan dan do'a serta cinta dari berbagai pihak.

Oleh karena itu, dalam kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menyusun skripsi ini, antara lain:

1. Bapak Sus Budiharto, S.Psi., M.Psi., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya.
2. Ibu Yuli Dwi Astuti, S.Psi., M.Soc., Sc., selaku Ketua Program Studi Psikologi dan dosen terbaik yang pernah membimbing penulis. Terima kasih atas masukan yang pernah diberikan.
3. Ibu Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam menyelesaikan skripsi ini. Ibu adalah dosen terbaik yang pernah membimbing penulis, terima kasih atas

semua yang telah diberikan dan penulis juga memohon maaf atas segala kesalahan baik lisan maupun tulisan yang mungkin pernah penulis lakukan selama bimbingan maupun proses belajar mengajar di kelas.

4. Ibu Retno Kumolohadi, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Akademik dan *profesional judgement* modul pelatihan Penulis. Terima kasih atas waktu dan bimbingan yang diberikan.
5. Para dosen Psikologi, Pak Arief Fahmie, Pak Novvaliant, Bu Annisaa, Bu Nita, Bu Tiwi, Bu Libbie, Pak Sonny, Pak Dimas, Bu Rina, Bu Ike, Bu Rumiani, Bu Hazira, Pak Alif, Bu Dian, Pak Hangga, Bu Uly, Pak Thobagus, Pak Irwan, Pak Sumedi, Bu Wanadya, Bu Sukarti, Pak Toto, Pak Bachtiar, Bu Indah, Pak Harizterima kasih atas bimbingan dan ilmu yang tak terhingga diberikan kepada penulis, dari ketidakfahaman menjadi faham. Tanpa beliau-beliau penulis tak mampu mengaitkan setiap kata dan ilmu yang ada dalam skripsi ini. Semoga ilmu yang telah diajarkan menjadi amalan yang tak terputus di akhirat kelas, Amin.
6. Seluruh staf administrasi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya yang sangat baik dan ramah, terima kasih atas kemudahan proses administrasi yang diberikan.
7. Seluruh guru dan staff SMA Universitas Islam Indonesia, terima kasih atas kerjasama, kemudahan, keramahan dan dukungan yang diberikan.
8. Siswa-siswa SMA Universitas Islam Indonesia, terima kasih atas kesediaannya menjadi subjek penelitian sehingga pelatihan dapat berjalan lancar.
9. Bapak dan Mama, Rachmad Hidayat dan Yusniar Bantam yang perannya tidak hanya sebagai orang tua, tetapi juga sahabat bagi penulis. Bapak yang selalu mendengarkan curhat anak-anaknya, memberikan wejangan-wejangan yang membuka wawasan. Mama yang selalu rela membuat kue dan jajan untuk semua anak-anaknya ketika pulang kampung. Terima kasih atas ketulusan hati dan keikhlasan yang kalian berikan. Tidak akan pernah putus do'a dan baktiku kepada kalian.

10. Kakak-kakak ku tersayang, Indri Wati, Irma Yani, Nila yang selalu memberi nuansa kesegaran dan pencerahan ketika berkumpul.
11. Segenap keluarga besar Ayah di Kudus, keluarga Bantam dan Gimalaha. Terima kasih atas semua dukungan, dorongan dan do'a yang kalian berikan.
12. Budhe Fir terima kasih atas bantuannya, mau mendidik, membimbing dan mengajarkan akidah serta hidup bermasyarakat.
13. Teman-teman Psikologi angkatan 2010 yang sangat memberikan kesan berharga pada hidup penulis.
14. Nimas sebagai sahabat yang tak pernah lelah mendengarkan curhatan, kritikan, kesedihan, menemani penulis ketika senang dan susah. Terima kasih atas semua kenangan yang pernah dilalui bersama dan "*Fighting Eonni*".
15. Teman-teman seperjuangan bimbingan Mbak Silvi, Ria, Ratna, Ana, Anista dan Tika. Terima kasih atas candaannya dan semoga kalian bisa cepat menyelesaikan skripsi dengan hasil yang baik.
16. Keluarga besar Juwiring terutama teman-teman KKN Unit 42, carikan, Ngadirejo dan Mojorogo Mbak Tifa, Mbak Fidi, Teh Aya, Adi Wicak, Fadli, Mas Affan dan Harry. Terima kasih atas dukungan, do'a dan kerjasamanya. Semoga kita mendapatkan pelajaran yang berharga ketika KKN. Kalian semua membawa warna baru dalam kehidupan penulis.
17. Keluarga besar pak Rt Ngadirejo Pak Diro, Bu Diro, Mbak Anjas, Aris. Terima kasih atas kerjasamanya dan mau menerima KKN Unit 42 tinggal di tempat beliau. Kebaikan kalian akan dibalas oleh Allah SWT.
18. Keluarga besar Dusun Ngadirejo dan Mojorogo, terima kasih mau menerima anak-anak KKN.
19. Team sukses penelitian "Mbak Dinie, Dewaw dan Susan". Terima kasih atas kerjasama dan waktu yang diberikan, Allah akan membalas kebaikan yang kalian lakukan.
20. Mas Nur Widiasmara, S.Psi., M.Psi., selaku *trainer* yang bersedia menjadi fasilitator dalam penelitian ini.
21. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah membantu dan mendukung hingga terselesaikannya skripsi ini.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan yang terbaik kepada beliau semua. Penelitian ini masih jauh dari sempurna tapi merupakan karya terbaik peneliti. Semoga skripsi ini dapat membawa banyak manfaat bagi kehidupan semua umat manusia terutama yang membacanya. Amin ya Robbal ‘Alamin.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Yogyakarta, 12 November 2013



Dian Juliarti Bantam

UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTO	v
PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK.....	xvii
BAB I PENGANTAR.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian.....	11
C. Manfaat Penelitian	11
D. Keaslian Penelitian	12
1. Keaslian Topik	13
2. Keaslian Teori.....	14
3. Keaslian Alat Ukur.....	14
4. Keaslian Subjek Penelitian.....	15
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	16

A. Perilaku Merokok	16
1. Pengertian Perilaku Merokok.....	16
2. Tipe-Tipe Perokok	18
3. Tahapan Dalam Merokok.....	20
4. Aspek-Aspek Perilaku Merokok.....	22
5. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Perilaku Merokok	24
B. Psikoedukasi Perilaku Merokok	27
1. Pengertian Psikoedukasi Perilaku Merokok	27
2. Aspek-Aspek Psikoedukasi Perilaku Merokok.....	31
C. Dinamika Psikologis.....	32
D. Hipotesis Penelitian	42
BAB III METODE PENELITIAN.....	42
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	43
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	43
1. Perilaku Merokok.....	43
2. Psikoedukasi Perilaku Merokok.....	44
C. Subjek Penelitian	45
D. Metode Pengumpulan Data.....	46
1. Penyusunan Skala Perilaku Merokok	46
2. Wawancara.....	47
3. Tugas Rumah	48
4. Lembar Diskusi	48
E. Metode Analisis Data	48

F. Validitas dan Reliabilitas	49
1. Validitas	49
2. Reliabilitas	51
G. Rancangan Eksperimen	52
1. Desain Penelitian.....	52
2. Prosedur Penelitian	53
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	59
A. Orientasi Kancan dan Persiapan	59
1. Orientasi Kancan.....	59
2. Persiapan Penelitian	60
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	63
1. Building Rapport.....	63
2. Pelaksanaan <i>Pretest</i>	64
3. Pelaksanaan Pelatihan	64
4. Pelaksanaan <i>Posttest</i>	67
5. Pengontrolan Validitas Penelitian.....	68
C. Hasil Penelitian.....	69
1. Analisis Kuantitatif	69
2. Analisis Kualitatif	72
D. Pembahasan	76
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	82
A. Kesimpulan.....	82
B. Saran	82

DAFTAR PUSTAKA 84

LAMPIRAN..... 87

DOKUMENTASI 270



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Tabel <i>Scoring</i> Butir Pernyataan	46
Tabel 2	<i>Blue Print</i> Skala Perilaku Merokok Sebelum <i>Try Out</i>	46
Tabel 3.	Aktivitas Pelatihan Psikoedukasi Perilaku Merokok	55
Tabel 4.	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia.....	59
Tabel 5.	Distribusi <i>Item</i> Skala Perilaku Merokok Pada Remaja Setelah <i>Try Out</i>	62
Tabel 6.	Deskripsi Kategori Subjek Penelitian Berdasarkan Hasil <i>Pretest</i> Perilaku Merokok	64
Tabel 7.	Deskripsi Kategori Subjek Penelitian Berdasarkan Hasil <i>Posttest</i> Perilaku Merokok	67
Tabel 8.	Deskripsi Statistik Perbandingan <i>Pretest-Posttest</i> Perilaku Merokok Kelompok Pelatihan	70
Tabel 9.	Skor Subjek Kelompok Pelatihan	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gambaran Pengaruh Psikoedukasi Perilaku Merokok Terhadap Perilaku Merokok Pada Remaja	41
Gambar 2. Desain Satu Kelompok <i>Pretest and Posttest</i>	52



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Skala Try Out	88
Lampiran 2.	Tabulasi Data Try Out.....	95
Lampiran 3.	Hasil Analisis Aitem	102
Lampiran 4.	Skala Pretest	107
Lampiran 5.	Tabulasi Data Pretest.....	112
Lampiran 6.	Skala Post test.....	114
Lampiran 7.	Tabulasi Data Posttest	119
Lampiran 8.	Kategorisasi Hasil <i>Pretest-Posttest</i> dan <i>Gained Score</i>	121
Lampiran 9.	Hasil Analisis Data.....	124
Lampiran 10.	Modul Psikoedukasi Perilaku Merokok	127
Lampiran 11.	Lembar Kerja Peserta, Evaluasi dan Observasi	175
Lampiran 12.	Surat Penelitian	253

Pengaruh Psikoedukasi Perilaku Merokok Untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Remaja

Dian Juliarti Bantam
Mira Aliza Rachmawati

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh *Psikoedukasi Perilaku Merokok* untuk menurunkan perilaku merokok bagi remaja. Penelitian ini merupakan suatu intervensi sebagai upaya kuratif untuk meningkatkan kemampuan kognitif dengan memberikan informasi dan pendidikan serta keterampilan kepada remaja mengenai perilaku merokok. Subjek penelitian adalah siswa SMA, berjumlah 8 orang, berusia antara 15-19 tahun, berjenis kelamin laki-laki. Skala yang digunakan adalah Skala Perilaku Merokok yang dibuat oleh Indirawati dan Nashori (2007) yang telah dimodifikasi. Rancangan pelatihan mengacu pada modul yang dimodifikasi peneliti berdasarkan modul dari Fadilah (2011). Desain Eksperimen yang digunakan yaitu desain satu kelompok *pretest and posttest* dengan metode analisis *Parametrik Statistic*. Metode analisis data yang digunakan adalah program SPSS versi 16.0 *realease for Windows* dengan menggunakan teknik *Paired Sample t-test* untuk mengetahui efek dari pelatihan dengan melihat perbedaan skor perilaku merokok antara *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai $t=5.935$ dengan $p=0.001$ ($p<0.05$) menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor perilaku merokok yang signifikan pada kelompok pelatihan setelah diberi psikoedukasi perilaku merokok. Artinya Hipotesis dari Penelitian ini **DITERIMA**, psikoedukasi perilaku merokok efektif dalam menurunkan perilaku merokok pada remaja.

Key word: Psikoedukasi, Perilaku Merokok dan Remaja.

BAB 1

PENGANTAR

A. Latar Belakang Masalah

Remaja sekolah seharusnya lebih fokus melakukan kegiatan-kegiatan yang positif. Kegiatan positif tersebut bisa dilakukan dimana saja, baik di rumah, sekolah maupun lingkungan pergaulan. Remaja juga sebaiknya memiliki ketertarikan yang besar untuk meraih prestasi baik akademik maupun non akademik, karena remaja memiliki energi positif yang dapat mendukung kemampuan, minat dan bakat remaja. Energi positif yang dimiliki seharusnya dapat dimanfaatkan dengan mengikuti kegiatan positif, contohnya kegiatan ekstrakurikuler, baik yang ada di sekolah maupun lingkungan tempat tinggal.

Remaja yang mengikuti kegiatan-kegiatan positif merupakan salah satu tanda bahwa remaja tersebut telah menyadari pentingnya masa depan dan paham akan perannya di masyarakat, tetapi remaja yang masih kebingungan akan perannya akan cenderung bersikap negatif. Remaja inilah yang sering melakukan hal-hal yang dianggap kurang tepat atau negatif oleh masyarakat, seperti tawuran, seks bebas, merokok, minum-minuman keras dan kenakalan remaja lainnya. Padahal remaja tersebut masih membutuhkan pendidikan, membutuhkan perhatian dan masih membutuhkan tunjangan finansial dari orang tua mereka. Artinya sebagian besar remaja belum memiliki penghasilan sendiri dan ketika mereka tertarik untuk merokok ataupun melakukan hal negatif lain kemungkinan uang jajan yang akan digunakan untuk memuaskan aktivitas tersebut dan dikhawatirkan

ketika uang jajan itu tidak mencukupi kebutuhan mereka maka kemungkinan untuk melakukan tindakan kriminal lain pun dapat terjadi, seperti pencurian baik di toko-toko maupun di rumah mereka sendiri.

Berbagai kenakalan yang dilakukan oleh remaja sangat mempengaruhi dan dipengaruhi oleh lingkungan sosial, salah satunya adalah perilaku merokok. Perilaku merokok dikalangan remaja khususnya pelajar bukanlah isu terbaru yang sedang dihadapi bangsa Indonesia. Bahkan jumlah pelajar perokok dari tahun ke tahun semakin meningkat sehingga prestasi tingkat konsumsi rokok, menempatkan Indonesia pada peringkat yang cukup tinggi. Selain itu, data menunjukkan bahwa sebagian besar perokok berasal dari kelas ekonomi menengah kebawah yang memiliki tingkat pendidikan rendah dan pengangguran.

Saat ini diperkirakan 61.4 juta penduduk Indonesia perokok aktif, dengan prevalensi perokok aktif 67.4% laki-laki dan 4.5% perempuan. Hal itu menempatkan Indonesia menjadi negara dengan jumlah perokok aktif terbanyak ketiga di dunia, setelah China dan India. Hasil penelitian menunjukkan bahwa antara kurun waktu 1995 hingga 2007, terjadi peningkatan jumlah perokok pada anak di usia 10 hingga 14 tahun yang mencapai enam kali lipat. Jumlah anak yang merokok pada tahun 1995 sebanyak 71.126 orang. Pada tahun 2007 jumlahnya meningkat menjadi 426.214 anak. Data dari *Tobacco Control Support Center* menyebutkan jumlah perokok remaja usia 15 hingga 19 tahun atau usia sekolah SMP, SMA dan perguruan tinggi meningkat 12.9% dalam kurun waktu 15 tahun (1995-2010). Peningkatan terbesar terutama pada remaja laki-laki, dari 13.7% menjadi 38.4%, sedangkan pada remaja perempuan meningkat dari 0.3% menjadi

0.9% (<http://www.shnews.co/detile-20260-jutaan-anak-indonesia-sudah-jadi-perokok.html>).

Selain peningkatan jumlah populasi perokok, terjadi juga peningkatan usia mulai merokok artinya usia yang memulai merokok semakin muda. Tercatat dari tahun ke tahun populasi siswa yang merokok semakin bertambah bahkan semakin muda usia yang mencoba merokok. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2010) menyatakan bahwa rata-rata umur mulai merokok secara nasional adalah 17.6 tahun dengan persentase penduduk yang mulai merokok tiap hari terbanyak pada usia 15-19 tahun. Pada tahun 2007 persentase perokok di provinsi DIY yang memulai kebiasaan merokok di usia 10-14 tahun sebesar 12.6%, jumlah ini mengalami peningkatan pada tahun 2010 menjadi 19.5%. Sedangkan remaja yang memulai kebiasaan merokok di usia 15-19 tahun, pada tahun 2010 sebesar 38.7%. Selanjutnya WHO (2012) dalam *Global Adult Tobacco Survey* melaporkan bahwa pada tahun 2011 kelompok usia 15-24 tahun yang merokok mendapatkan presentasi sebesar 25.2%. Berdasarkan riset tersebut diketahui bahwa dari tahun ke tahun terjadi peningkatan perokok di Indonesia dan sebagian besar perokok mulai merokok ketika mereka masih anak-anak atau remaja tepatnya usia sekolah.

Data-data diatas dapat diperkuat dengan sejumlah studi yang dilakukan, bahwa setelah seseorang mencoba rokok pertama kali, maka sebagian besar orang cenderung akan merokok lagi, karena rokok memiliki kandungan zat adiktif yang terbilang besar. Oskam (Nasution, 2007) menyatakan bahwa setelah mencoba rokok pertama, seorang individu menjadi ketagihan merokok, dengan alasan

sudah menjadi kebiasaan dan dapat dijadikan alasan untuk menurunkan tingkat kecemasan serta mendapatkan penerimaan sosial dari lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan tanggal 6 April 2013 pada beberapa pelajar yang merokok didapatkan fakta-fakta mengapa seorang remaja mulai merokok. Rata-rata subjek menjawab bahwa mereka mulai merokok karena diajak oleh teman-temannya, para siswa tersebut takut ditolak dari kelompok, takut dikucilkan, ada subjek yang mengatakan bahwa keinginannya merokok dikarenakan menonton iklan di TV sehingga ingin *maco* seperti model tersebut. Merokok dapat membuat subjek diperhatikan baik orang tua, guru maupun lawan jenis yang di sukainya, ada subjek yang mengatakan keinginannya merokok dikarenakan melihat ayahnya merokok walaupun dimarahi ibunya. Dua orang subjek (AR dan MR) mengatakan bahwa pertama kali mereka mencoba rokok pada saat duduk di kelas 4 SD atau sekitar usia 9 tahun, saat ini kedua subjek menjawab bahwa rata-rata perhari mereka dapat menghabiskan 10 sampai 20 batang rokok tergantung uang saku yang didapat subjek, keinginan merokoknya dikarenakan pernyataan teman-teman bahwa jika seorang lelaki tidak merokok, maka dapat dikatakan dia bukanlah laki-laki sejati (banci) atau dapat dikatakan rokok dapat dijadikan simbol kejantanan. Terkadang keinginan merokok itu semakin kuat ketika subjek memiliki banyak masalah dan cara subjek untuk meminimalkan masalah tersebut melalui merokok dengan kata lain merokok dapat menurunkan stres subjek.

Data tersebut sejalan dengan pernyataan kedua orang subjek penelitian (AY dan AG) dan seorang guru BK di SMA U Yogyakarta, wawancara ini

dilakukan pada tanggal 9 Oktober 2013. Guru BK berinisial AJ di SMA U menyatakan bahwa dari tahun ke tahun jumlah pelajar yang merokok semakin bertambah, hal ini dikarenakan para siswa baru yang masuk telah mengkonsumsi rokok sejak duduk di bangku SMP bahkan SD. AJ juga menambahkan bahwa meskipun tata tertib telah ada tetapi guru belum mampu mengatasi masalah perilaku merokok. Lokasi yang biasanya dijadikan tempat untuk merokok para siswa di SMA tersebut yaitu parkir, kantin dan toilet. AG dan AY mengatakan bahwa keduanya mulai merokok sejak SMP. Kebiasaan merokok yang dilakukan kedua subjek diperkuat oleh lingkungan sekitar. AG dan AY berani merokok karena keduanya memiliki ayah perokok dan teman-teman dekat mereka juga merokok. Ketika berkumpul dengan teman-teman keinginan merokok semakin kuat, apalagi ada teman yang membawa rokok dan menawarkan kepada mereka. Alasan keduanya menerima ajakan untuk merokok karena tidak enak dengan teman mereka (konformitas). AG mengatakan bahwa ketika satu tahun mulai merokok, dia mencoba untuk berhenti merokok, tetapi belum mampu meninggalkan kebiasaan tersebut. Menurut kedua Subjek, waktu-waktu yang sering digunakan untuk merokok yaitu ketika sedang banyak masalah (galau), sedang sedih, pusing atau stres, berkumpul dengan teman dan merasa jenuh. Ketika Subjek berada dalam situasi seperti itu, mereka akan merokok agar merasa lebih tenang dan nyaman.

Fakta ini dapat diperkuat melalui penelitian yang telah dilakukan oleh Parrot (Nasution, 2007) yang menyatakan bahwa ada perubahan emosi selama merokok, yang berarti ketika individu merokok dapat merubah keadaan yang

sebelumnya menjadi tidak stres. Selanjutnya menurut Parrot (Nasution, 2007) begitu selesai merokok, individu akan merokok lagi untuk mencegah tidak terjadi stres. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Indirawati dan Nashori (2007) bahwa merokok adalah salah satu penyebab suasana hati buruk, merokok dapat meningkatkan suasana hati yang jelek seperti *hassled*, marah dan sedih. Aktivitas merokok yang menjadi kebiasaan menurunkan tingkat stres atau meningkatkan suasana hati tidak dianjurkan karena rokok sangat membahayakan kesehatan. Selain itu, rokok juga dapat menyebabkan ketergantungan bagi penggunanya, karena di dalam rokok mengandung lebih dari seribu bahkan ada yang berpendapat hingga 4000 bahan kimia berbahaya, diantaranya merupakan zat karsinogenik atau zat pemicu kanker (Hutapea, 2013)

Menurut Hutapea (2013) terdapat empat kelompok besar bahan-bahan dalam asap rokok, seperti bahan penyebab kanker (*carcinogen*), bahan iritans yang juga bersifat *co-carcinogen* yang dapat membantu bahan karsinogen menimbulkan kanker, gas CO yang dapat mengacaukan kemampuan darah untuk mengangkut oksigen ke jaringan tubuh dan nikotin yang mempunyai kerja farmakologis yang kuat terhadap sistem saraf dan dapat menyebabkan kecanduan. Selanjutnya Hutapea (2013) menambahkan bahwa tembakau dalam nikotin tidak hanya menyebabkan kanker paru-paru tetapi juga beberapa penyakit lainnya, seperti jantung, emfisema, pendarahan otak, kanker payudara, penyumbatan arteri karotis dan termasuk impotensi akibat buntunya arteri pada penis. Menurut Alamsyah (2009) kebiasaan merokok yang muncul selama ini menyebabkan sekitar 500 juta orang yang masih hidup akan dapat meninggal karena konsumsi

rokok dan lebih dari setengahnya adalah anak-anak dan remaja. Hal ini, menunjukkan begitu pentingnya perilaku merokok untuk dicegah dan dihindari.

Ada banyak faktor yang melatarbelakangi remaja mulai merokok baik faktor internal maupun faktor eksternal. Lewin (Komalasari & Helmi, 2000) mengatakan bahwa perilaku merokok merupakan fungsi dari lingkungan dan individu. Artinya perilaku merokok selain disebabkan oleh faktor dari dalam diri, juga disebabkan oleh faktor lingkungan seperti keluarga, masyarakat maupun teman sebaya. Sebelumnya remaja mengamati kebiasaan-kebiasaan yang terjadi di masyarakat, jika kebiasaan tersebut memberikan efek atau penguat kepada mereka, kebiasaan itu akan diikuti, walaupun menyimpang. Menurut Beum (Sarwono, 2010) tingkah laku manusia berkembang dan dipertahankan oleh anggota-anggota masyarakat yang memberi penguat pada individu untuk bertingkah laku secara tertentu. Selain itu, menurut Juniarti (Poltekkes Depkes, 2010) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok adalah pengaruh orang tua, pengaruh teman, faktor kepribadian dan pengaruh iklan. Penelitian yang dilakukan oleh Garcia-Rodriguez, Suarez-Vazquez, Santonja-Gomez, Secades-Villa dan Sanchez-Hervas (2011) menyatakan bahwa pengaruh teman sebaya dan pasangannya (mitra) merupakan faktor penentu yang menyebabkan remaja merokok.

Pengaruh faktor-faktor tersebut erat kaitannya dengan cara seseorang memaknai informasi, pemaknaan informasi sangat tergantung dari cara memproses informasi, pemaknaan informasi ini akan mempengaruhi tingkah laku. Pendapat ini diperkuat melalui penelitian yang dilakukan Komalasari dan Helmi

(2000) yang menyatakan bahwa perilaku merokok merupakan perilaku yang dipelajari. Pernyataan perilaku merokok merupakan perilaku yang dipelajari, berarti sebelum memutuskan untuk merokok remaja akan belajar terlebih dahulu, baik dari pengalaman orang lain maupun pengalamannya sendiri dan pada saat terjadi proses pembelajaran, disinilah faktor kognisi memainkan peran. Penelitian ini didukung juga oleh pernyataan Beckker (Sandek & Astuti, 2007) bahwa perilaku merokok merupakan perilaku yang kompleks dan merupakan hasil interaksi kognitif, lingkungan sosial, psikologis, kondisi dan fisiologis, kognitif memiliki arti perokok tidak akan menunjukkan keyakinan yang tinggi terhadap bahaya merokok meskipun perokok telah mengetahui bahaya yang ditimbulkan dari merokok. Keyakinan yang lemah ini selain dipengaruhi oleh faktor kognitif, faktor belajar pun memegang peranan penting karena keyakinan maupun persepsi yang dimiliki, berasal dari proses belajar yang diperoleh dari pengamatan maupun pengalaman yang dialami sendiri.

Meskipun telah banyak kasus yang berkembang di masyarakat khususnya merokok di kalangan remaja yang membawa dampak negatif, perokok seakan-akan mengabaikan hal tersebut bahkan jumlah perokok semakin bertambah dan usianya pun semakin muda. Oleh karena itu, penelitian yang dilakukan oleh Garcia-Rodriguez, dkk. (2011) menyarankan agar dilakukan intervensi untuk mengurangi faktor risiko dan juga ada upaya untuk pencegahan. Namun, menurut peneliti upaya yang harus dilakukan tidak hanya mengenai program pencegahan tetapi juga lebih kepada intervensi penghentian merokok khususnya pada remaja. Penelitian ini tidak hanya difokuskan pada program pemberian informasi terkait

dampak maupun bahaya merokok, akan tetapi diupayakan untuk penghentian atau intervensi pemberhentian merokok dan pemberian informasi terkait sebab-sebab yang membuat remaja mempertahankan perilaku merokoknya serta pemberian keterampilan agar dapat meningkatkan kemampuan psikomotor para remaja.

Berdasarkan faktor kognitif, belajar dan konteks sosial yang mempengaruhi proses penerimaan informasi dan keyakinan sehingga mempengaruhi perilaku merokok yang dilakukan oleh remaja, maka Peneliti memberikan satu solusi untuk masalah tersebut berupa metode Psikoedukasi Perilaku Merokok. Peneliti memberikan solusi tersebut karena beberapa penelitian yang telah dilakukan terkait psikoedukasi atau *life skill* diketahui memiliki efek yang positif dalam beberapa kasus yang memprihatinkan, seperti kecanduan alkohol, *free sex*, pola asuh dan ada juga yang melakukan penelitian tentang intervensi pemberhentian merokok, selain itu psikoedukasi sangat efektif dalam pembiayaannya (Prawitasari, 2010).

Salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Christensen (2011) terkait psikoedukasi sebagai intervensi kepada para orang tua dalam menangani perilaku anak atau remaja yang bermasalah, hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan para orang tua dalam menangani perilaku remaja bermasalah. Selain itu, ada juga penelitian yang dilakukan oleh Fadhilah (2011) tentang Psikoedukasi Berbasis Kognitif Perilaku untuk meningkatkan asertivitas terhadap perilaku seksual pada remaja, menunjukkan hasil bahwa pelatihan atau terapi tersebut efektif dalam meningkatkan asertivitas terhadap perilaku seksual remaja. Namun kali ini,

peneliti menggunakan psikoedukasi dalam penanganan masalah merokok pada remaja. Penelitian ini berupa pemberian psikoedukasi terkait perilaku merokok dengan menggunakan salah satu pendekatan dalam psikologi yaitu *cognitive behavior* sebagai metode atau pelatihan dalam menurunkan perilaku merokok pada remaja, karena peneliti berasumsi selain pengetahuan yang kurang terkait dampak perilaku merokok, para remaja juga memiliki keyakinan yang lemah untuk berhenti merokok artinya perokok remaja tidak cukup yakin untuk berhenti merokok dan ada kesalahan dalam memproses informasi serta meniru, dengan kata lain kesalahan dalam belajar yang dilakukan oleh perokok. Psikoedukasi Perilaku Merokok yang akan dilakukan oleh peneliti berupa pemberian ceramah atau informasi terkait dampak merokok, sebab-sebab perilaku merokok tersebut muncul dan mengapa remaja mempertahankan perilaku merokok tersebut (hubungan antara pikiran dan perilaku), psikoedukasi yang diberikan berdasar atau berbasis pada teori dalam psikologi. Selain itu, tugas rumah juga akan diberikan agar subjek dapat mengaplikasikan keterampilan atau informasi yang telah diberikan, analisis film, serta diskusi kelompok terarah mengenai masalah-masalah yang ditimbulkan oleh aktivitas merokok. Harapan dari penelitian adalah subjek dapat meningkatkan dan mengembangkan *life skill* yang akan diajarkan melalui penelitian ini.

Berdasarkan masalah-masalah yang berhubungan dengan merokok pada remaja sehingga membawa banyak dampak negatif khususnya bagi remaja dan intervensi yang telah diberikan tetapi belum efektif dalam mengatasi masalah tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti “Efektivitas Psikoedukasi Perilaku

Merokok dalam mengatasi masalah perilaku merokok yang dilakukan remaja saat ini”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas dari Psikoedukasi Perilaku Merokok dalam menurunkan perilaku merokok pada remaja.

C. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang akan diperoleh dari Psikoedukasi Perilaku Merokok bagi remaja adalah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan terhadap ilmu psikologi klinis, ilmu psikologi sosial dan pendidikan di Indonesia terhadap masalah-masalah sosial yang sering muncul dalam masyarakat yang berkaitan dengan kognitif dan perubahan perilaku terutama mengenai perilaku merokok pada remaja. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan referensi bagi para terapis, pendidik dan para pemerhati remaja dalam memberikan bantuan pada remaja agar dapat memahami dirinya sendiri dan menyadari bahwa perilaku merokok menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan fisik dan psikisnya.

2. Manfaat Praktis

Program ini diharapkan dapat menjadi alternatif untuk penyembuhan atau penurunan perilaku merokok para remaja. Selain itu, diharapkan dengan program ini dapat mengajarkan cara berpikir positif pada remaja bahwa pergaulan yang baik dan modern serta pubertas atau jika individu mau dikatakan maskulin atau feminim tidak selalu ditandai dengan berperilaku merokok.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang perilaku merokok pada remaja sudah banyak dilakukan, begitu juga dengan penelitian tentang psikoedukasi. Garcia-Rodriguez, dkk. (2011) meneliti tentang "*Psychosocial risk factors for adolescent smoking: A school-based study*". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prediktor dari faktor-faktor psikososial terhadap perilaku merokok pada remaja. Subjek penelitian ini adalah 2.840 remaja (terdiri dari laki-laki 52.2% dan perempuan 47.8%), berasal dari sepuluh sekolah menengah di Barcelona (Spanyol). Peserta penelitian berusia 12 sampai 16. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya dan pasangannya merupakan faktor penentu yang menyebabkan remaja merokok. Faktor risiko lain, seperti penggunaan rokok di kalangan orang tua dan usia yang merokok, pendapatan mingguan, dorongan atau harga diri, juga menunjukkan ada hubungan dengan remaja merokok.

Penelitian tentang Psikoedukasi juga pernah dilakukan oleh Fadilah (2011) dengan judul "Psikoedukasi Berbasis Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan

Asertivitas Terhadap Perilaku Seksual Pada Remaja Perempuan di Kota P". Penelitian ini bertujuan untuk menentukan apakah Psikoedukasi Berbasis Kognitif Perilaku efektif untuk meningkatkan asertivitas terhadap perilaku seksual pranikah di kalangan remaja perempuan. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja perempuan usia antara 14 sampai 18 tahun dan memiliki tingkat asertivitas yang ringan dan sedang. Hasil menunjukkan bahwa asertivitas meningkat pada kelompok percobaan, sehingga Psikoedukasi Berbasis Kognitif Perilaku efektif untuk meningkatkan asertivitas terhadap perilaku seksual pranikah di kalangan remaja perempuan.

Suatu penelitian dianggap orisinal atau asli ketika peneliti dapat menampilkan sesuatu yang baru dalam penelitian tersebut. Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah diuraikan sebelumnya maka dapat dikatakan penelitian ini orisinal atau asli dari pemikiran atau ide peneliti sendiri. Adapun penjelasan secara rinci tentang keaslian penelitian, sebagai berikut:

1. Keaslian Topik

Peneliti menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas Psikoedukasi Perilaku Merokok dan variabel tergantung Perilaku Merokok. Penelitian tentang Psikoedukasi telah dilakukan oleh Fadhillah (2011) yaitu mengenai "Efektivitas Psikoedukasi Berbasis Kognitif Perilaku untuk meningkatkan asertivitas terhadap perilaku seksual pranikah pada remaja perempuan". Penelitian tersebut difokuskan untuk meningkatkan asertivitas terhadap perilaku seksual pranikah. Penelitian ini berkaitan dengan kenakalan remaja

atau penyimpangan dalam masa remaja, namun bukan perilaku merokok seperti yang akan dilakukan oleh peneliti.

Sedangkan penelitian tentang perilaku merokok, salah satunya telah dilakukan oleh Garcia-Rodriguez, dkk. (2011) yang meneliti tentang *"Psychosocial risk factors for adolescent smoking: A school-based study"*. Penelitian ini berfokus pada faktor-faktor psikososial seperti pengaruh teman sebaya dan pasangannya, pengaruh orang tua, usia, pendapatan dan dorongan harga diri yang mempengaruhi perilaku merokok pada remaja. Penelitian merupakan penelitian korelasional bukan penelitian tindakan seperti yang akan dilakukan oleh Peneliti. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini merupakan penelitian yang orisinal atau asli karena belum ada topik yang sama.

2. Keaslian Teori

Teori yang digunakan oleh peneliti adalah teori mengenai perilaku merokok dan teori Psikoedukasi. Perilaku merokok mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Laventhal dan Clearly (Indirawati & Nashori, 2007). Sedangkan Psikoedukasi Perilaku Merokok mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Wiyati, Widayanti dan Wahyuningsih (2010) dan Supratiknya (2008).

3. Keaslian Alat Ukur

Peneliti menggunakan alat ukur atau skala yang dibuat oleh Indirawati dan Nashori (2007) dan telah dimodifikasi sesuai karakteristik subjek penelitian dengan mengacu pada aspek perilaku merokok yang dikemukakan

oleh Laventhal dan Clearly (Indirawati & Nashori, 2007). Pendekatan penelitian ini adalah eksperimen (penelitian tindakan), oleh karena itu proses ini menggunakan dua pendekatan yang saling melengkapi yaitu kualitatif dan kuantitatif. Kualitatif berupa wawancara dan observasi, sedangkan kuantitatif akan dilakukan *pretest* dan *posttest*.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa SMA U di Yogyakarta, berjenis kelamin laki-laki, perokok, berusia 15 sampai 19 tahun, berjumlah delapan orang yang akan diikutkan dalam Psikoedukasi Perilaku Merokok.



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Perilaku Merokok

1. Pengertian Perilaku Merokok

Rokok adalah tembakau yang dibungkus kertas pembungkus yang kemudian dinyalakan dengan cara dibakar. Menurut Aula (2010) rokok merupakan salah satu zat adiktif yang bila digunakan dapat mengakibatkan bahaya kesehatan bagi individu dan masyarakat. Para perokok lebih banyak mendapatkan mudhorat daripada faedah ketika mereka merokok. Sejalan dengan pernyataan Satiti (2009) bahwa bahan kimia yang paling berbahaya merupakan racun utama pada rokok yaitu tar, nikotin, karbon monoksida. Tar adalah substansi hidrokarbon yang bersifat lengket dan mengiritasi paru-paru, akibatnya penghisap rokok sulit bernafas karena saluran udara ke dalam paru-paru terhambat. Nikotin adalah zat adiktif yang mempengaruhi sistem syaraf dan peredaran darah, racun nikotin inilah yang dapat menyebabkan ketagihan. Karbon Monoksida adalah gas yang terdapat pada asap rokok yang mengikat hemoglobin dalam darah, CO inilah yang dapat memicu serangan jantung mendadak yang berujung pada kematian.

Menurut Indirawati dan Nashori (2007) perilaku merokok adalah suatu bentuk reaksi dari individu terhadap stimulus yang berasal dari luar dirinya (lingkungan) dan dari dalam dirinya sendiri dengan cara meghisap rokok. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lavental dan Clearly

(Indirawati & Nashori, 2007) diperoleh hasil bahwa remaja cenderung berperilaku merokok apabila memiliki orang tua perokok, mempunyai saudara kandung perokok, bersosialisasi dengan teman yang merokok dan merasa adanya tekanan dari kelompok teman sebaya untuk menghisap rokok.

Perilaku merokok yang dilakukan oleh remaja mencerminkan status hampir dewasa, artinya remaja beranggapan status dewasa diperoleh ketika mereka dapat melakukan aktivitas merokok. Selain itu, perilaku merokok juga dapat meningkatkan status seorang anak di depan teman sebayanya karena beranggapan bahwa seseorang yang telah mencoba rokok berarti anak tersebut *gentlement* atau dewasa (simbol kejantanan) dan dapat dijadikan anggota bahkan ketua dalam kelompok remaja. Brigham (Komalasari & Helmi, 2000) menyatakan perilaku merokok bagi remaja merupakan perilaku simbolisasi dari kematangan, kekuatan, kepemimpinan dan daya tarik terhadap lawan jenis.

Penelitian ini mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Laventhal dan Clearly (Indirawati & Nashori, 2007). Berdasarkan teori tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok merupakan suatu aktivitas untuk merokok sebagai reaksi dari adanya stimulus-stimulus dari luar seperti memiliki orang tua perokok, mempunyai saudara kandung perokok, bersosialisasi dengan teman yang merokok dan merasa adanya tekanan dari kelompok teman sebaya untuk menghisap rokok, yang erat kaitannya dengan proses belajar, pengaruh iklan, pemaknaan informasi maupun keyakinan dan adanya pengaruh dari dalam diri individu itu sendiri seperti kepribadian

individu tersebut untuk mencapai suatu kepuasan, kognitif dan persepsi terhadap rokok untuk mencapai suatu kepuasan atau kesenangan.

2. Tipe-Tipe Perokok

Menurut Agnes (Mangoenprasodjo & Hidayati, 2005), jika dilihat dari waktu (menit) yang dibutuhkan seseorang untuk segera merokok setelah bangun pagi dan jumlah batang rokok yang dihisap dalam sehari, tipe perokok dibagi menjadi empat, yaitu:

- a. Perokok sangat berat, menghabiskan lebih dari 31 batang sehari. Lima menit setelah bangun pagi, mereka harus merokok.
- b. Perokok berat, menghabiskan 21-30 batang sehari. Selang waktu 6-30 menit setelah bangun pagi, mereka langsung merokok.
- c. Perokok sedang, menghabiskan 11-20 batang sehari. Selang waktu 31-60 menit setelah bangun tidur, mereka akan merokok.
- d. Perokok ringan, menghabiskan sekitar 10 batang sehari dan mereka baru akan merokok dalam waktu 60 menit setelah bangun pagi.

Sementara itu, Silvan dan Tomkins (Indirawati & Nashori, 2007) membagi empat tipe perilaku merokok berdasarkan *management affect theory*, yaitu:

- a. Perilaku merokok yang dipengaruhi oleh perasaan positif (*Positive Affect Smokers*)

Perilaku merokok tipe ini berpendapat bahwa dengan merokok seseorang akan mendapatkan penambahan rasa yang positif seperti

perasaan senang atau merasa rileks saat atau setelah merokok. Green (Aula, 2010) menambahkan ada tiga sub tipe ini:

- 1) *Pleasure relaxation*. Perilaku merokok hanya untuk menambah atau meningkatkan kenikmatan yang sudah didapat, misalnya merokok setelah minum kopi atau makan.
- 2) *Stimulation to pick them up*. Perilaku merokok hanya dilakukan sekedar untuk menyenangkan perasaan.
- 3) *Pleasure of handling the cigarette*. Kenikmatan yang diperoleh dengan memegang rokok. Perokok pipa akan menghabiskan waktu untuk mengisi pipa dengan tembakau sedangkan untuk menghisapnya hanya dibutuhkan waktu beberapa menit saja atau perokok lebih senang berlama-lama untuk memainkan rokoknya dengan jari-jarinya lama sebelum dia nyalakan dengan api.

b. Perilaku merokok yang dipengaruhi oleh perasaan negatif (*Negative Affect Smokers*)

Tipe perilaku merokok yang menggunakan rokok untuk mengurangi perasaan negatif atau menggunakan rokok ketika muncul perasaan tidak enak sehingga terhindar dari perasaan tersebut, misalnya ketika sedang marah, cemas, gelisah dan stres, rokok dianggap sebagai penyelamat.

c. Perilaku merokok yang adiktif (*Addictive Smokers*)

Disebut juga sebagai *psychological Addiction*, yaitu perokok yang sudah adiksi dan cenderung akan menambah dosis rokok yang digunakan setiap saat setelah efek dari rokok yang dihisapnya berkurang. Perokok tipe ini

umumnya memiliki persediaan rokok karena khawatir jika rokok tidak tersedia ketika dibutuhkan.

d. Perilaku merokok yang sudah menjadi kebiasaan (*Pure Habits Smokers*)

Perokok menggunakan rokok sama sekali bukan untuk mengendalikan perasaan mereka, tetapi karena benar-benar sudah menjadi kebiasaan rutin.

Pada perokok tipe ini, merokok sudah merupakan suatu perilaku yang bersifat otomatis, seringkali tanpa dipikirkan dan tanpa disadari, mereka menhidupkan api rokoknya bila rokok yang terdahulu telah benar-benar habis (Aula, 2010).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa tipe perokok, yaitu perokok berat, perokok sedang, perokok ringan, perokok yang dipengaruhi perasaan positif, perokok yang dipengaruhi perasaan negatif, perokok yang adiktif dan perokok yang sudah menjadi kebiasaan. Tipe perokok inilah yang akan menjadi salah satu pertimbangan dalam memilih subjek penelitian.

3. Tahapan dalam Merokok

Suatu perilaku yang berulang tidak mungkin terjadi dengan sendirinya, begitu juga dengan perilaku merokok. Setiap orang yang telah memutuskan untuk merokok dan menjadi perokok reguler akan melalui tahap-tahap tertentu. Leventhal dan Clearly (Indirawati & Nashori, 2007) mengemukakan 4 tahapan dalam perilaku merokok, yaitu:

a. Tahap *preparatory*

Awalnya seseorang belum memiliki persepsi tertentu tentang merokok, namun terdapat gambaran yang positif terhadap perilaku merokok. Tahap ini terjadi ketika mulai terbentuk opini atau gambaran yang menyenangkan di dalam dirinya terhadap perilaku merokok. Opini ini terbentuk berdasarkan informasi yang diperoleh tentang perilaku merokok melalui observasi baik dari orang tua maupun teman, apa yang di dengar atau yang dibaca dari media masa selanjutnya menimbulkan rasa tertarik untuk ikut-ikutan merokok.

b. Tahap *initiation*

Tahap ini disebut juga dengan tahap perintisan merokok yaitu apakah akan meneruskan perilaku merokok ataupun tidak. Tahap perintisan merupakan tahap penting, karena seringkali terdapat respon yang kurang menyenangkan dari lingkungan. Seseorang yang memutuskan untuk menjadi perokok biasanya akan berhadapan dengan larangan dari lingkungannya, kadang berhadapan dengan orang yang bereaksi negatif dikarenakan adanya asap yang mengotori udara.

c. Tahap *becoming a smoker*

Pada tahap ini, berapa batang yang dihisap akan menentukan apakah seseorang menjadi perokok reguler atau tidak. Salber (Indirawati & Nashori, 2007) mengatakan bahwa seseorang yang telah merokok 4 batang atau lebih per hari memiliki kecenderungan menjadi perokok dan akan

menjadi perokok reguler apabila keinginan merokok semakin besar dan konsisten.

d. Tahap *maintenance of smoking*

Tahap ini merokok sudah menjadi salah satu bagian dari cara pengaturan diri seseorang dalam menguasai berbagai situasi. Artinya, perokok telah membiasakan diri menggunakan rokok untuk memperoleh efek fisiologis yang dapat menghasilkan kesenangan psikologis.

Berdasarkan tahapan merokok yang dikemukakan oleh Leventhal dan Clearly (Indirawati & Nashori, 2007) disimpulkan bahwa ada empat tahapan dalam perilaku merokok, yaitu tahap *preparatory*, tahap *initiation*, tahap *becoming a smoker* dan tahap *maintenance of smoking*.

4. Aspek-Aspek Perilaku Merokok

Aspek-aspek perilaku merokok menurut Leventhal dan Clearly (Indirawati & Nashori, 2007), yaitu:

a. Fungsi merokok

Individu menjadikan merokok sebagai penenang atau penghibur bagi berbagai keperluan. Merokok pada remaja berkaitan dengan usaha remaja dalam mencari jati diri sehingga muncul perilaku coba-coba. Hal ini menunjukkan bahwa merokok memiliki fungsi yang penting untuk individu tersebut.

b. Tempat merokok

Individu yang selalu melakukan aktivitas merokok dimana pun, tidak menghiraukan orang-orang yang ada di sekeliling mereka, yang terpenting

bagi perokok adalah menyalurkan keinginan merokok tersebut, bahkan di ruangan yang ada larangan merokok sekalipun, hal ini menunjukkan bahwa perilaku merokok individu tersebut tinggi.

c. Intensitas merokok

Individu yang merokok dengan jumlah batang rokok yang banyak menunjukkan perilaku merokoknya tinggi. Selanjutnya, menurut Agnes (Mangoenprasodjo & Hidayati, 2005) kriteria perokok ringan sampai berat dapat dilihat dari waktu (menit) yang dibutuhkan seseorang untuk segera merokok setelah bangun pagi dan jumlah batang rokok yang dihisap dalam sehari, yaitu:

- 1) Perokok sangat berat, menghabiskan lebih dari 31 batang sehari. Lima menit setelah bangun pagi, mereka harus merokok.
- 2) Perokok berat, menghabiskan 21-30 batang sehari. Selang waktu 6-30 menit setelah bangun pagi, mereka langsung merokok.
- 3) Perokok sedang, menghabiskan 11-20 batang sehari. Selang waktu 31-60 menit setelah bangun tidur, mereka akan merokok.
- 4) Perokok ringan, menghabiskan sekitar 10 batang sehari dan mereka baru akan merokok dalam waktu 60 menit setelah bangun pagi.

d. Waktu merokok

Menurut Presty (Nasution, 2007) perokok remaja dipengaruhi oleh keadaan yang dialaminya pada saat itu, misalnya ketika sedang berkumpul dengan teman-teman, cuaca yang dingin, dalam keadaan tertekan atau setelah dimarahi orang tua dan lain-lain. Individu yang merokok disegala

waktu (pagi, siang, sore dan malam) dan dalam kondisi bagaimana pun (ramai, sepi) menunjukkan perilaku merokok yang tinggi.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek perilaku merokok terdiri dari fungsi merokok, tempat merokok, intensitas merokok dan waktu merokok. Penelitian ini menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Leventhal dan Clearly (Indirawati & Nashori, 2007) sebagai acuan dalam memodifikasi alat ukur.

5. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Perilaku Merokok

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi seseorang dalam merokok, tidak terkecuali remaja. Selain faktor dalam diri remaja, ada juga faktor eksternal yang dapat menstimulus perilaku merokok. Menurut Ajzen (Sandek & Astuti, 2007) faktor lain yang mempengaruhi intensitas berhenti merokok adalah kontrol diri, karena dalam kontrol diri terdapat aspek kontrol perilaku. Kemampuan untuk mengontrol kognisinya terkait dengan perilaku merokok berpengaruh terhadap intensi berhenti merokok (Sandek & Astuti, 2007).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seseorang merokok, menurut Alamsyah (2009), yaitu:

a. Pengaruh orang tua

Remaja yang berasal dari keluarga yang menekankan nilai-nilai sosial dan agama sebaik-baiknya lebih sulit kecanduan rokok. Hasil penelitian dari Komalasari dan Helmi (2000) menyatakan bahwa sikap permisif orang tua merupakan prediktor terhadap perilaku merokok remaja.

b. Pengaruh teman

Semakin banyak teman-teman di dalam kelompok remaja yang merokok maka kemungkinan untuk mengikuti perilaku merokok juga semakin tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Komalasari dan Helmi (2000) menyatakan bahwa lingkungan teman sebaya memberikan sumbangan yang berarti bagi perilaku merokok remaja.

c. Faktor kepribadian

Seseorang mencoba untuk merokok karena ingin tahu bagaimana rasanya dan mencoba keluar dari kebosanan yang sedang dihadapinya atau untuk meraih kepuasan. Komalasari dan Helmi (2000) mengatakan bahwa kepuasan psikologis memberikan sumbangan yang efektif untuk perilaku merokok. Hal ini memberikan gambaran bahwa perokok menganggap dengan merokok dapat memberikan efek kenikmatan dan rasa menyenangkan dalam diri perokok.

d. Pengaruh iklan

Melihat iklan di media masa dan elektronik yang menyatakan bahwa merokok merupakan lambang kejantanan atau keglamoran, membuat remaja terutama laki-laki tertarik untuk mencoba merokok.

Menurut Sarafino (Aula, 2010) faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok ada tiga, yaitu faktor sosial, psikologis dan genetik. Faktor sosial erat kaitannya dengan proses peniruan dalam lingkungan sosial, hal ini sebagai suatu proses yang terjadi pada remaja untuk mencari jati diri. Ada beberapa alasan psikologis yang menyebabkan seseorang merokok, yaitu

untuk ketenangan dan mengurangi kecemasan. Sedangkan faktor genetik dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial sehingga membuat ketergantungan.

Penelitian yang dilakukan oleh Komalasari dan Helmi (2000) menyatakan bahwa perilaku merokok merupakan perilaku yang dipelajari, sehingga melibatkan proses kognitif sebelum memunculkan perilaku merokok. Sejalan dengan Beckker (Sandek & Astuti, 2007) yang mengemukakan bahwa perilaku merokok merupakan perilaku yang kompleks dan merupakan hasil interaksi kognitif, lingkungan sosial, psikologis, kondisi dan fisiologis, kognitif memiliki arti perokok tidak akan menunjukkan keyakinan yang tinggi terhadap bahaya merokok meskipun perokok telah mengetahui bahaya yang ditimbulkan dari merokok. Keyakinan yang lemah ini selain dipengaruhi oleh faktor kognitif, faktor belajar pun memegang peranan penting karena keyakinan maupun persepsi yang dimiliki, berasal dari proses belajar yang diperoleh dari pengamatan maupun pengalaman yang dialami sendiri.

Berdasarkan beberapa faktor yang telah dikemukakan oleh para ahli, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor internal dan eksternal memegang peranan penting sehingga menyebabkan individu khususnya remaja merokok, yaitu faktor kognitif dan persepsi, psikologis seperti emosi dan kepribadian, faktor sosial seperti pengaruh teman sebaya, pengaruh orang tua, faktor belajar atau *conditioning*, pengaruh iklan dan keinginan untuk mencoba.

B. Psikoedukasi Perilaku Merokok

1. Pengertian Psikoedukasi Perilaku Merokok

Menurut Wiyati, dkk. (2010) psikoedukasi dapat meningkatkan kemampuan kognitif karena dalam terapi mengandung unsur untuk meningkatkan pengetahuan keluarga tentang penyakit, mengajarkan teknik yang dapat membantu keluarga untuk mengetahui gejala-gejala penyimpangan perilaku, serta peningkatan dukungan bagi anggota keluarga itu sendiri. Psikoedukasi menurut Nelson dan Jones (Supratiknya, 2008) sering disebut juga *personal and social education* atau pendidikan pribadi dan sosial. Psikoedukasi adalah usaha dalam membantu klien untuk mengembangkan beragam *life skills* atau keterampilan hidup lewat berbagai program terstruktur yang diselenggarakan secara kelompok. Ada juga pengertian lain dari psikoedukasi yaitu sebagai pendidikan publik atau pendidikan kepada masyarakat tentang berbagai konsep atau keterampilan psikologis yang berguna untuk menghadapi problem dalam kehidupan sehari-hari untuk menguasai berbagai keterampilan hidup atau *life skills* (Supratiknya, 2008).

Menurut Nelson dan Jones (Supratiknya, 2008) ada enam pengertian tentang psikoedukasi yaitu:

- a. Melatih orang mempelajari beragam *life skills*
- b. Pendekatan eksperiensial dalam mengajarkan psikologi
- c. Pendidikan humanistik
- d. Melatih tenaga paraprofesional dibidang keterampilan konseling

- e. Serangkaian kegiatan pelayanan kepada masyarakat
- f. Memberikan pendidikan tentang psikologi kepada masyarakat atau publik

Menurut Mottaghipour dan Bickerton (2005) psikoedukasi merupakan intervensi untuk keluarga atau individu yang diberikan sebagai suatu strategi koping atau suatu cara khusus dalam menangani kesulitan perubahan mental. Stuart dan Laraia (Wiyati, dkk., 2010) mengatakan bahwa tujuan program psikoedukasi adalah meningkatkan pencapaian pengetahuan tentang penyakit, mengajarkan bagaimana teknik pengajaran dalam upaya membantu seseorang atau melindungi keluarganya dengan mengetahui gejala-gejala perilaku dan mendukung kekuatan keluarga.

Pendapat ini sejalan dengan Kode Etik Psikologi 2010 (HIMPSI, 2011) bahwa psikoedukasi adalah kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan atau keterampilan sebagai usaha pencegahan dari munculnya dan atau meluasnya gangguan psikologis di suatu kelompok, komunitas atau masyarakat serta kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman bagi lingkungan (terutama keluarga) tentang gangguan yang dialami seseorang setelah menjalani psikoterapi. Terdapat dua bentuk psikoedukasi yaitu psikoedukasi pelatihan dan *non* pelatihan (tanpa pelatihan). Psikoedukasi Tanpa Pelatihan dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Secara langsung yaitu dalam bentuk ceramah dan pemberian penjelasan secara lisan, sedangkan tidak langsung dalam bentuk penyebaran leaflet, pamflet, iklan layanan masyarakat ataupun bentuk-bentuk lain yang memberikan edukasi tentang suatu issue dan masalah yang

sedang berkembang di masyarakat. Psikoedukasi tanpa pelatihan dapat dilakukan oleh psikolog dan ilmuwan psikologi yang memahami metode psikoedukasi maupun masalah yang ada dalam suatu komunitas atau masyarakat. Psikoedukasi pelatihan berupa pemberian pelatihan atau *training* dengan tujuan membawa perubahan yang lebih baik dan dilaksanakan sebagai upaya preventif, kuratif dan reliabilitas serta peserta terlibat langsung dalam pelaksanaannya.

Menurut Gazda (Supratiknya, 2008) bentuk intervensi terhadap kekurangan keterampilan adalah dengan mengajarkan jenis-jenis keterampilan yang dibutuhkan. Oleh karena itu, psikoedukasi sekarang ini telah mencakup beberapa layanan yang ada di lingkungan tempat individu hidup agar masyarakat dapat memperoleh informasi dari berbagai bidang dan memberikan kesempatan bagi masyarakat yang mau mempelajari keterampilan yaitu psikoedukasi di lingkungan sekolah, industri dan organisasi, serta psikoedukasi di lingkungan komunitas atau masyarakat. Prinsip lain dari psikoedukasi yang penting adalah proses belajar itu dapat terjadi melalui pengalaman yang dimulai dan dialami oleh peserta atau individu itu sendiri (*experiential learning*). Psikoedukasi juga melibatkan berbagai macam aktivitas seperti mengalami (*experiencing*), membagikan pengalaman (*Publishing*), memproses pengalaman, merumuskan kesimpulan dan menerapkan atau merencanakan cara penerapan hasil belajar dalam kehidupan sehari-hari.

Beberapa penelitian telah menunjukkan efektifitas dari Psikoedukasi dalam mengatasi masalah sosial ataupun klinis terutama yang berhubungan dengan keluarga seperti intervensi psikoedukasi keluarga untuk skizofrenia (Lukens & McFarlane, 2004; Chien, 2008) dan psikoedukasi bagi orang tua dalam menangani atau mencegah masalah remaja seperti *free sex*, narkoba, merokok (Christensen, 2011).

Berdasarkan penjelasan dari beberapa tokoh di atas maka dapat dikemukakan bahwa psikoedukasi merupakan salah satu bentuk intervensi pendidikan publik atau masyarakat yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif karena mengandung unsur untuk meningkatkan pengetahuan tentang penyakit atau informasi dan dapat meningkatkan kemampuan psikomotor karena dalam psikoedukasi akan diajarkan teknik yang dapat membantu untuk penyelesaian masalah serta peningkatan dukungan bagi anggota keluarga itu sendiri. Jadi, Psikoedukasi perilaku merokok merupakan suatu bentuk intervensi berupa pendidikan kepada publik atau remaja dengan memberikan informasi yang tepat dan mengajarkan teknik-teknik pemecahan masalah terkait perilaku merokok yang dilakukan sehingga meningkatkan kemampuan kognitif berupa peningkatan pemahaman terkait dampak merokok dan sebab-sebab perokok mempertahankan aktivitas merokok tersebut serta meningkatkan kemampuan psikomotor berupa pemberian keterampilan asertif agar perokok remaja memiliki keterampilan dalam menolak ajakan untuk merokok.

2. Aspek-Aspek Psikoedukasi Perilaku Merokok

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Wiyati, dkk. (2010), maka dapat dijelaskan aspek-aspek dari psikoedukasi, sebagai berikut:

a. Kemampuan Kognitif (Komponen Didaktik)

Menurut Marsh (Wiyati, dkk., 2010) aktifitas program psikoedukasi dapat meningkatkan kemampuan kognitif karena adanya komponen didaktik yaitu berupa pendidikan kesehatan, yang menyediakan informasi tentang penyakit dan sistem kesehatan jiwa, pemberian pendidikan atau pengetahuan terkait suatu masalah atau suatu hubungan.

b. Kemampuan Psikomotor (Komponen Keterampilan Latihan)

Penelitian yang dilakukan oleh Wiyati, dkk. (2010) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan dalam kemampuan psikomotor pada kelompok eksperimen. Hal ini disebabkan adanya unsur keterampilan latihan dalam psikoedukasi yang melibatkan kemampuan psikomotor. Komponen ini menyediakan pelatihan tentang komunikasi, penyelesaian konflik, pemecahan masalah, asertif, manajemen perilaku dan manajemen stress.

Penelitian ini akan menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Wiyati, Widayanti dan Wahyuningsih (2010) yang disesuaikan dengan teknik-teknik atau metode psikoedukasi dari Supratiknya (2008) dalam memodifikasi modul pelatihan dari Fadilah (2010). Aspek psikoedukasi yaitu kemampuan kognitif (komponen didaktik) dan kemampuan psikomotor (komponen keterampilan latihan). Sedangkan metode yang akan digunakan

berupa latihan gugus tugas, tugas rumah, diskusi kasus, *role play*, diskusi kelompok (FGD), latihan individu dan presentasi atau lekturet.

C. Pengaruh Psikoedukasi Perilaku Merokok Terhadap Perilaku Merokok pada Remaja

Remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Remaja masih memiliki sifat kanak-kanak, namun mereka juga dituntut untuk lebih dewasa karena mereka harus memainkan peran mereka sebagai orang dewasa nantinya. Antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa memiliki rentang yang cukup jauh, maka remaja harus dapat menyesuaikan peran dan tugas sesuai dengan usia remaja. Teori Erikson dan Hurlock (Sobur, 2003) menjelaskan bahwa masa ini merupakan masa peralihan dari anak menuju dewasa. Menurut Hurlock (Sobur, 2003) fase ini merupakan fase negatif terlihat dari tingkah laku yang cenderung negatif dan memunculkan ketidakseimbangan emosional serta remaja berusaha untuk menemukan jati diri atau identitas dirinya. Terkadang jati diri remaja ini dicari dengan melakukan hal-hal yang tidak tepat, seperti perilaku *bullying*, *free sex*, perilaku merokok dan tawuran.

Perilaku merokok dikalangan remaja khususnya pelajar, bukan lagi hal yang tabu. Seperti yang telah diuraikan bahwa remaja melakukan aktivitas merokok sebagai pencarian jati diri. Hal ini dapat dijadikan sebagai salah satu komponen dalam melihat perilaku merokok pada remaja yaitu fungsi merokok bagi remaja, remaja akan merokok untuk menunjukkan jati diri, rokok dijadikan penghibur untuk mencari kepuasan psikologis. Berdasarkan salah satu pendekatan

dalam psikologi yaitu *cognitive behavior*, fungsi merokok bagi remaja yang menganggap bahwa jati diri dapat diperoleh dengan mengkonsumsi rokok merupakan salah satu distorsi kognitif yang nantinya akan mempengaruhi keyakinan dan kemudian perilaku individu tersebut. Berbagai informasi yang diperoleh dari pihak-pihak luar seperti orang tua, teman sebaya dan iklan, dapat mempengaruhi sikap individu. Menurut Mohan, dkk (Ganesh, Subba, Unnikrishnan, Jain & Badiger, 2011) faktor tertentu yang biasanya berperan dalam inisiatif penggunaan tembakau (rokok) antara lain upaya pemasaran tembakau (iklan), peran model oleh orang tua atau orang dewasa lainnya, tekanan teman sebaya, kecanduan penggunaan obat lain dan pengetahuan yang kurang memadai tentang dampak merugikan bagi perokok.

Hal lain yang dapat dijadikan patokan dalam melihat tingginya perilaku merokok seorang remaja adalah tempat merokok. Individu yang selalu melakukan aktivitas merokok dimana pun, tidak menghiraukan orang-orang yang ada disekeliling mereka, yang terpenting bagi perokok adalah menyalurkan keinginan merokok tersebut, hal ini menunjukkan bahwa perilaku merokok individu tersebut tinggi. Menurut Aula (2010) dengan mengetahui tempat yang sering digunakan untuk merokok, maka dapat juga diketahui perilaku merokok orang tersebut. Keyakinan inti dari perokok sehingga menimbulkan asumsi maupun sikap yang tidak peduli terhadap lingkungan sekitarnya akan sangat besar memberikan kontribusi. Selain kedua komponen di atas, untuk melihat tingginya perilaku merokok yang dilakukan oleh seorang remaja, dapat juga dengan melihat intensitas merokok dari remaja tersebut. Individu yang merokok dengan jumlah

batang rokok yang banyak menunjukkan perilaku merokoknya tinggi. Perokok merasa dengan mengonsumsi rokok dengan jumlah batang rokok yang banyak dapat mengurangi tekanan psikologis maupun meningkatkan *mood* negatif. Penelitian yang dilakukan oleh Webb, de Ybarra, Baker, Carey dan Reis (2010) mensyaratkan responden penelitian yaitu mereka yang merokok rata-rata 13 batang dalam sehari. Penetapan responden penelitian berdasarkan intensitas merokok yang dilakukan Webb, dkk (2010), dapat dilihat bahwa intensitas merupakan salah satu hal penting dalam melihat perilaku merokok seseorang termasuk tinggi atau rendah

Komponen terakhir yang dapat digunakan sebagai indikator dalam melihat perilaku merokok seseorang adalah waktu merokok. Individu yang merokok disegala waktu (pagi, siang, sore dan malam) dan dalam kondisi bagaimana pun (ramai, sepi) menunjukkan perilaku merokok yang tinggi. Ketika seseorang telah kecanduan rokok maka perokok tidak memperdulikan waktu, baik siang, pagi sore, dalam keadaan padat orang ataupun sepi, yang mereka utamakan hanyalah merokok.

Keempat komponen perilaku merokok tersebut dapat dijadikan pedoman dalam melihat perilaku merokok seseorang. Jika keempat komponen tersebut tinggi maka perilaku merokok yang dilakukan juga tinggi. Tingginya perilaku merokok yang dilakukan merupakan salah satu distorsi kognitif. Artinya perokok hanya melakukan aktivitas tersebut untuk mencari kepuasan atau jati diri, tidak peduli tempat mana yang dijadikan tempat merokok, keadaan seperti apa dan sebagian besar perokok akan merokok sampai mencapai kepuasan tidak peduli

berapa batang rokok yang telah dihisap. Perilaku-perilaku ini sebelumnya telah dimiliki oleh perokok yang dipengaruhi oleh distorsi kognitif sehingga mempengaruhi keyakinan dan menyebabkan perilaku yang dilakukan menjadi maladaptif. Meskipun seseorang perokok telah memiliki distorsi kognitif, akan tetapi hal tersebut masih dapat dimonitor dan diubah melalui pendidikan atau pemberian informasi terkait bahaya merokok, sebab-sebab remaja merokok yang memiliki kaitan dengan keyakinan, pikiran dan emosi sehingga menjadi suatu perilaku maladaptif. Informasi yang diperoleh dan salah dipersepsi seperti merokok dijadikan fungsi untuk mencari jati diri atau menunjukkan kemampuan diri remaja ini, tidak peduli tempat, waktu dan jumlah rokok yang telah dihisap akan diubah atau dimodifikasi melalui psikoedukasi perilaku merokok dengan memberikan informasi maupun penjelasan terkait dampak merokok (kemampuan kognitif atau komponen didaktik) dan pemberian bekal atau keterampilan dalam menolak ajakan teman untuk merokok (kemampuan keterampilan atau komponen Psikomotor). Sejumlah penelitian telah dilakukan terkait efektivitas psikoedukasi terutama untuk meningkatkan keterampilan hidup seseorang dan sebagai psikoterapi untuk pemberian *support* (Lukens & McFarlane, 2004; Christensen, 2011; Prawitasari, 2011).

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk menurunkan perilaku merokok remaja. Namun, kali ini, peneliti mencoba memberikan psikoedukasi dengan menggunakan salah satu pendekatan dalam psikologi, yaitu *cognitive behavior* sebagai dasar dalam pemberian informasi, yaitu dengan memodifikasi pola pikir yang mengalami distorsi karena kesalahan dalam memproses informasi selama

rentang kehidupan (fokus penelitian) sehingga dapat memunculkan perilaku merokok yang dianggap dapat memberikan kepuasan psikologis, penerimaan dalam kelompok, mendapatkan label yang dianggap “baik” menurut remaja dan sebagainya. Penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Wiyati, dkk. (2010) menyatakan bahwa psikoedukasi memiliki efek yang sangat positif dalam meningkatkan kemampuan kognitif dan psikomotor subjek, artinya setelah diberikan psikoedukasi subjek memiliki kemampuan kognitif dan psikomotor yang lebih baik dibandingkan subjek yang tidak diberikan psikoedukasi.

Psikoedukasi perilaku merokok terdiri dari psikoedukasi tentang hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku. Komponen-komponen perilaku merokok berupa tempat, fungsi, waktu dan intensitas merokok yang disebabkan oleh peristiwa atau situasi yang dialami sehingga menimbulkan distorsi kognitif dan menanamkan keyakinan yang keliru serta membuat aturan, sikap dan asumsi keliru, yang kemudian memunculkan perilaku yang salah (perilaku merokok) dapat dimonitor dan diubah dengan teknik-teknik dari psikoedukasi yang di dalamnya terdapat komponen-komponen psikoedukasi. Psikoedukasi ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan atau informasi khususnya pada remaja tentang hubungan antara pikiran, perasaan, perilaku dan kesehatan fisik. Pengetahuan tentang keempat faktor tersebut, bertujuan agar remaja mengetahui bagaimana perilaku merokoknya itu dapat terbentuk yaitu berasal dari pikiran otomatis yang negatif dalam dirinya, baik yang berasal dari keinginan untuk mencoba-coba rokok, ajakan teman atau lingkungan sekitar maupun yang berasal dari proses

peniruan perilaku merokok yang dilakukan oleh keluarga (pengalaman yang dialami).

Penelitian ini, menggunakan teori dari Wiyati, dkk (2010) untuk menjelaskan dinamika keterkaitan antara psikoedukasi dengan perilaku merokok pada remaja. Terdapat dua komponen dalam teori ini yaitu kemampuan kognitif dan kemampuan psikomotor yang dilakukan dengan cara memberikan program-program terstruktur agar remaja mampu mengurangi atau menghilangkan perilaku merokok. Asumsi dari peneliti bahwa pengalaman dan kejadian yang dialami oleh perokok akan memberikan informasi bagi mereka, misalnya menjadi perokok karena awalnya melihat teman yang merokok mereka dapat diterima lingkungan sosial (teman sebaya), dianggap “modern” atau “gaul”, mendapatkan tempat atau berkuasa diantara teman-teman yang lain sehingga timbul keyakinan yang memperkuat mereka untuk merokok. Keyakinan dan sikap remaja dapat diubah dengan mengubah *belief system* melalui program psikoedukasi perilaku merokok dengan menggunakan salah satu pendekatan dalam psikologi yaitu *cognitive behavior*. Keyakinan-keyakinan yang membentuk sikap, asumsi dan aturan ini akan membentuk pikiran otomatis yang negatif. Pikiran otomatis negatif pada remaja dapat dikontrol dengan memberikan psikoedukasi untuk memperbaiki proses berpikir atau persepsi yang salah mengenai perilaku merokok sehingga diharapkan konsekuensi (perilaku, emosi dan psikologis) dari program ini adalah remaja menyadari bahwa tolak ukur dari kedewasaan, penerimaan dalam kelompok dan pencarian jati diri (aspek fungsi merokok) bukan berasal dari

perilaku negatif seperti merokok serta melalui program ini diharapkan remaja mampu memproses informasi yang diterima.

Penelitian tentang psikoedukasi sering dilakukan baik di dalam maupun luar negeri, salah satunya yang dilakukan oleh Mark, dkk. (Fadhilah, 2011) terhadap penderita ketergantungan alkohol. Psikoedukasi diberikan dalam bentuk keterampilan sosial dan *coping skills*, relaksasi, keterampilan asertif, *role play*, memberikan contoh-contoh kasus dan cara penyelesaiannya, presentasi dan FGD yang dilakukan selama 20 minggu dan dilakukan tiap akhir pekan selama 90 menit. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pasien penderita ketergantungan alkohol setelah mendapatkan psikoedukasi *cognitive behavioral* terhadap perilaku meminum alkohol.

Peneliti kali ini akan memberikan Psikoedukasi Perilaku Merokok dengan menggunakan metode-metode yang mengacu pada aspek didaktif dan psikomotor berupa latihan gugus tugas, diskusi kasus, *role play*, diskusi kelompok (FGD), latihan individu (tugas rumah), presentasi atau lekturet (ceramah). Pelaksanaannya akan dilakukan selama dua hari dengan tiga sesi dan setiap sesi berdurasi rata-rata 1 jam sampai 2,5 jam. Sebelum perlakuan akan dilakukan pengukuran (*pretest*) terlebih dahulu untuk mengetahui sejauh mana perilaku merokok pada subjek, baik seberapa sering subjek merokok, berapa batang perhari subjek menghabiskan rokok, dimana subjek biasanya merokok dan apa yang menyebabkan subjek merokok. Begitu juga sesudah perlakuan akan diberikan pengukuran (*posttest*). Selain itu, akan dilakukan wawancara terhadap subjek sesudah perlakuan (sebelum *posttest*).

Metode psikoedukasi, berupa pemberian materi terkait dampak dan bahaya merokok dan keterampilan asertif akan diberikan oleh seorang *trainer* yang ahli dalam menyampaikan dan telah menguasai materi agar peserta atau subjek tidak bosan dalam pelatihan atau psikoedukasi ini. Selain itu, peserta psikoedukasi ini akan dibekali kemampuan yang dapat mengubah persepsi mereka terhadap informasi-informasi salah yang telah mereka terima seperti merokok merupakan *trend*, lambang kejantanan, penerimaan dan kedewasaan, semua itu akan dirubah bahwa tidak selamanya label tersebut diterima hanya dengan mengkonsumsi rokok. Psikoedukasi bertujuan untuk memahamkan remaja tentang hubungan antara pikiran, perasaan atau keyakinan dan perilaku yang diperoleh dari kesalahan dalam pemrosesan informasi yang terkait pembentukan perilaku merokok.

Role play akan dilakukan seiring dengan pemberian materi pada pertemuan kedua. *Games* juga akan diberikan ketika peserta pelatihan terlihat bosan maupun lelah. Selain itu, dalam pelatihan ini, subjek akan diberikan tugas rumah (*homework*) dan akan diminta evaluasinya dua hari sebelum *post test*. Tugas rumah ini berupa aplikasi materi asertif dalam kehidupan nyata.

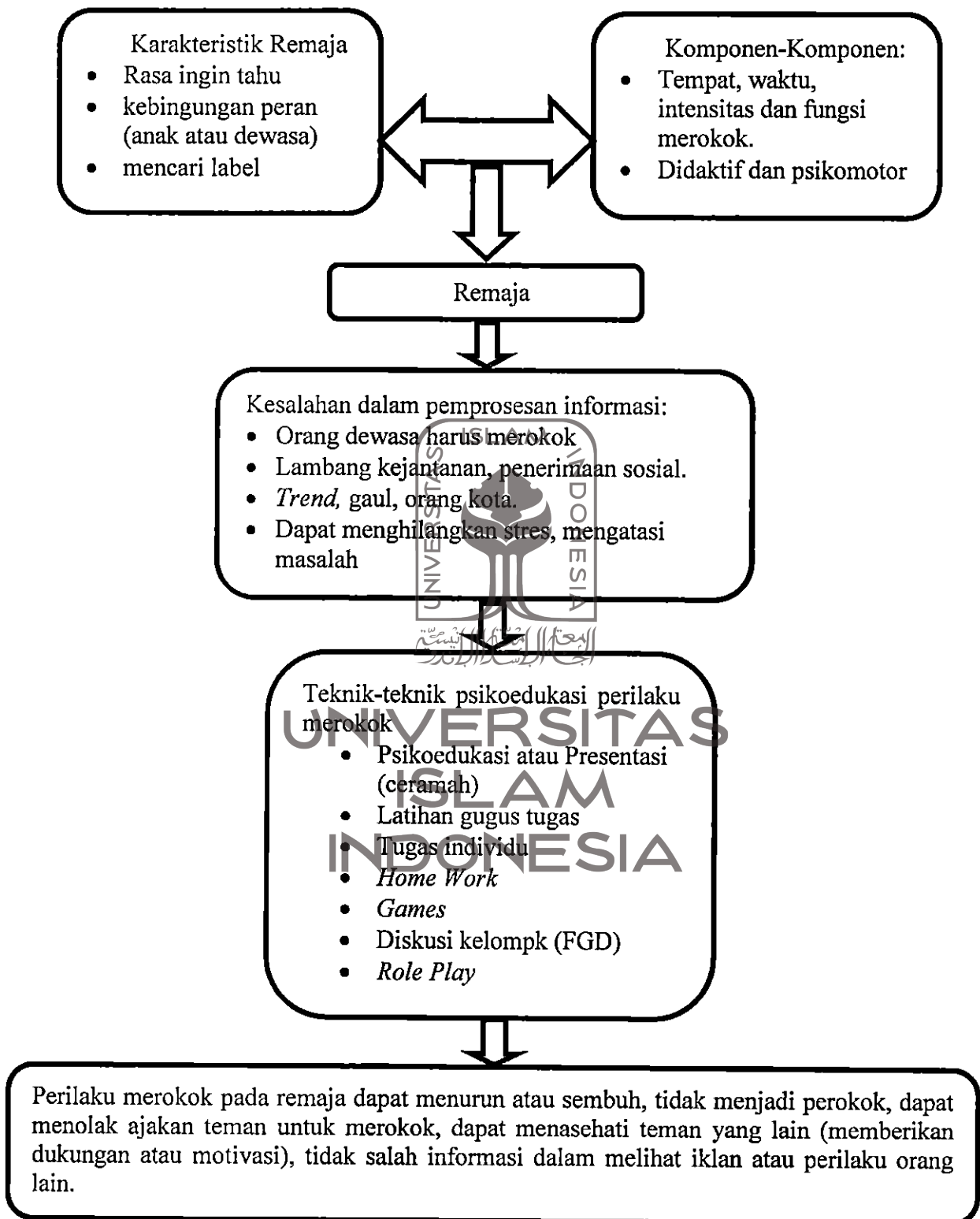
Metode diskusi kelompok berupa *focus group discussion* (FGD) juga akan dilakukan, pada pertemuan pertama. Pada pertemuan kedua, peserta akan diberikan keterampilan atau teknik-teknik asertivitas serta akan diberikan lembar kerja individu. Pertemuan terakhir yaitu peserta pelatihan dan *trainer* saling memberikan motivasi dan dukungan terhadap langkah-langkah yang harus

diambil dan dilakukan ketika ada stimulus yang merangsang perilaku merokok tersebut muncul.

Berdasarkan beberapa pemaparan diatas dapat disimpulkan dengan bagan pengaruh program Psikoedukasi Perilaku Merokok terhadap perilaku merokok pada remaja, sebagai berikut:



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA



Gambar 3. Gambaran Pengaruh Psikoedukasi Perilaku Merokok Terhadap Perilaku Merokok Pada Remaja

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan teori yang telah dijelaskan muncul hipotesis dari penelitian ini yaitu Psikoedukasi Perilaku Merokok efektif untuk menurunkan perilaku merokok pada remaja.



**UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA**

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel Tergantung : Perilaku Merokok
2. Variabel Bebas : Psikoedukasi Perilaku Merokok

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Perilaku Merokok pada Remaja

Perilaku merokok merupakan suatu aktivitas memasukkan rokok ke dalam mulut kemudian menghisap dan menghembuskan asap rokok untuk memperoleh kesenangan dan sebagai bentuk reaksi dari adanya stimulus-stimulus internal dan eksternal, dimana untuk mengetahui tinggi rendahnya perilaku merokok yang dilakukan oleh perokok tersebut dapat dilihat dari tempat merokok, waktu merokok, jumlah batang rokok yang dihisap setiap harinya (intensitas merokok) dan fungsi merokok.

Data mengenai perilaku merokok dalam penelitian ini diungkap menggunakan Skala Perilaku Merokok yang dibuat oleh Indirawati dan Nashori (2007) dan telah dimodifikasi sesuai karakteristik subjek penelitian dengan mengacu pada aspek perilaku merokok yang dikemukakan oleh Laventhal dan Clearly (Indirawati & Nashori, 2007). Aspek perilaku merokok terdiri dari empat aspek, meliputi fungsi merokok, tempat merokok, intensitas merokok dan waktu merokok. Hasil dari pengisian skala ini menunjukkan

tingkat perilaku merokok subjek. Semakin tinggi skor yang diperoleh oleh subjek maka semakin tinggi pula perilaku merokok yang dilakukan.

2. Psikoedukasi Perilaku Merokok

Psikoedukasi perilaku merokok adalah suatu bentuk intervensi berupa pendidikan kepada publik atau remaja dengan memberikan informasi yang tepat dan mengajarkan teknik-teknik pemecahan masalah terkait perilaku merokok yang dilakukan sehingga meningkatkan kemampuan kognitif berupa peningkatan pemahaman terkait dampak merokok dan sebab-sebab perokok mempertahankan aktivitas merokok tersebut serta meningkatkan kemampuan psikomotor berupa pemberian keterampilan asertif agar perokok remaja memiliki keterampilan dalam menolak ajakan untuk merokok.

Penelitian ini akan menggunakan modul Psikoedukasi yang disusun oleh Fadilah (2011) yang telah dimodifikasi dengan berpedoman pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Wiyati, Widayanti dan Wahyuningsih (2010) dan disesuaikan dengan teknik-teknik atau metode psikoedukasi dari Supratiknya (2008) dalam memodifikasi modul pelatihan dari Fadilah (2011). Aspek psikoedukasi yaitu kemampuan kognitif (komponen didaktik) dan kemampuan psikomotor (komponen keterampilan latihan). Sedangkan metode yang akan digunakan berupa latihan gugus tugas, diskusi kasus, *role play*, diskusi kelompok (FGD), latihan individu, tugas rumah, pemutaran film dan presentasi atau lekturet.

Pelaksanaan program Psikoedukasi Perilaku Merokok akan dilakukan oleh seorang psikolog (*trainer*) sebagai tenaga profesional yang pernah

melakukan *training*, mengenal dan pernah mempraktekkan metode psikoedukasi sebelumnya dan tiga orang *observer*. Pemberian pelatihan dilakukan secara kelompok selama dua hari dengan tiga sesi (tiga pertemuan). Hari pertama akan dilaksanakan selama satu sesi dengan durasi 120 menit (sesi pertama) sedangkan hari kedua akan dilaksanakan selama dua sesi dengan durasi 60 menit (sesi kedua) dan 70 menit (sesi ketiga).

C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA U di Yogyakarta, berjenis kelamin laki-laki, merokok, berjumlah delapan orang, berusia antara 15-19 tahun. Subjek akan diberikan *pretest* dan *post test* serta wawancara. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini merupakan subjek yang memiliki skor perilaku merokok termasuk dalam kategori sedang sampai tinggi (lima kategorisasi) berdasarkan hasil *pretest* dan selain itu hanya subjek yang mau untuk diberikan intervensi yang akan digunakan sebagai kelompok eksperimen dalam pelatihan Psikoedukasi Perilaku Merokok. Metode pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampel*. *Purposive sampel* adalah teknik untuk memperoleh sampel berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan sebelumnya (Cozby, 2005).

D. Metode Pengumpulan Data

1. Penyusunan Skala Perilaku Merokok

Pengukuran variabel tergantung dalam penelitian ini menggunakan Skala Perilaku Merokok yang dibuat oleh Indirawati dan Nashori (2007) dan telah dimodifikasi oleh peneliti sesuai karakteristik subjek penelitian dengan mengacu pada aspek perilaku merokok yang dikemukakan oleh Laventhal dan Clearly (Indirawati & Nashori, 2007), yaitu terdiri dari empat aspek yang meliputi fungsi merokok, tempat merokok, intensitas merokok dan waktu merokok. Pengukuran Skala Perilaku Merokok ini mengikuti metode *summated ratings* dari *likert* dengan menggunakan lima alternatif jawaban. Penjelasan *scoring* dan rancangan (*blue print*) skala Perilaku Merokok dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1
Tabel Scoring Butir Pernyataan

Alternatif Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
SL : Selalu	5	1
S : Sering	4	2
K : Kadang-Kadang	3	3
J : Jarang	2	4
TP : Tidak Pernah	1	5

Tabel 2
Blue Print Skala Perilaku Merokok Sebelum Try Out

Aspek	Butir <i>Favorable</i>		Butir <i>Unfavorable</i>	
	Nomor Aitem	Jumlah	Nomor Aitem	Jumlah
1. Fungsi Merokok	3	1	32, 16	2
2. Tempat Merokok	7, 13, 15, 20, 23, 26	6	19	1
3. Intensitas Merokok	1, 2, 14, 21, 28, 31	6	9, 27, 30	3
4. Waktu Merokok	8, 10, 12, 17, 18, 22, 24, 25	8	4, 5, 6, 11, 29	5
		21		11

Skala Perilaku Merokok terdiri dari 32 *item* pertanyaan (sebelum uji coba), yaitu 21 *item favorable* dan 11 *item unfavorable*. Skor perilaku merokok diperoleh dengan cara menjumlahkan skor pada keseluruhan *item* yang ada pada skala tersebut. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka subjek diindikasikan memiliki adiksi yang tinggi untuk perilaku merokok dan sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh subjek menunjukkan rendahnya adiksi subjek pada rokok. Pengambilan data dilakukan sebelum dan sesudah program. Jika selama kegiatan baik *pretest*, pelatihan, wawancara (evaluasi pelatihan dan tugas rumah) dan *posttest* ada subjek yang tidak hadir maka dianggap gugur dan tidak dimasukkan dalam perhitungan.

Skala yang akan digunakan diujicobakan terlebih dahulu, uji coba hanya dilakukan sekali untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dari alat ukur ini. Subjek yang mengisi skala uji coba ini adalah perokok yang berasal dari SMA yang sama dan tidak diikuti dalam pengambilan data yang sebenarnya atau tidak mengikuti program pelatihan Psikoedukasi Perilaku Merokok.

2. Wawancara

Wawancara akan dilakukan kepada kelompok eksperimen sesudah diberi perlakuan atau sebelum *posttest*. Wawancara dilakukan untuk mengetahui efek dari perlakuan yang diberikan serta mengetahui sejauh mana pengaplikasian tugas rumah yang diberikan saat pelatihan Psikoedukasi Perilaku Merokok.

3. Tugas Rumah

Tugas rumah diberikan sebanyak satu kali pada pertemuan kedua dan subjek akan diberikan lembar evaluasi serta akan dilakukan wawancara (*self presentation*) terkait tugas rumah tersebut yaitu kurang lebih satu minggu setelah pelatihan (dua hari sebelum *post test*). Tugas rumah diberikan untuk melihat apakah subjek mengaplikasikan materi yang diberikan dan mengetahui efektivitas dari program ini serta subjek dapat mengoreksi perilaku dan cara berpikirnya tersebut.

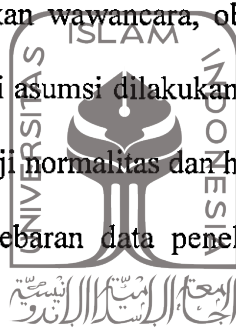
4. Lembar Diskusi

Lembar diskusi berupa lembar jawaban dan hasil diskusi yang dikerjakan oleh kelompok maupun individu sendiri. Diskusi kelompok menggunakan metode FGD berupa lembar kerja terkait materi yang disampaikan dan analisis kasus. Sedangkan lembar kerja individu berupa analisis diri sendiri. Lembar diskusi ini digunakan untuk membantu subjek dalam memecahkan masalah atau perilaku merokoknya secara mandiri.

E. Metode Analisis Data

Analisis data digunakan untuk mempermudah dan menyederhanakan membaca dan menginterpretasikan data. Proses analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kuantitatif berupa skala dan analisis data kualitatif berupa wawancara dan observasi. Analisis data kuantitatif menggunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 16.0 realease for Windows*. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis uji *t-test gained*

score untuk mengetahui efektivitas Psikoedukasi Perilaku Merokok dalam menurunkan perilaku merokok pada remaja. Asumsi yang harus dipenuhi, yaitu distribusi *gained score* atau sebaran data normal dan varians *gained score* adalah homogen. Selain itu, metode analisis yang digunakan untuk mengetahui efektivitas pelatihan berupa analisis *Paired Sample t-test* yang diterapkan pada skor *pretest* dan *posttest*. Sedangkan, analisis data kualitatif bertujuan untuk mendukung analisis data kuantitatif yang telah dilakukan sebelumnya. Analisis data secara kualitatif berdasarkan wawancara, observasi dan lembar kerja baik individu maupun kelompok. Uji asumsi dilakukan sebelum menguji hipotesis, uji asumsi yang dilakukan adalah uji normalitas dan homogenitas data. Uji asumsi ini dilakukan untuk mengetahui sebaran data penelitian normal dan varian yang homogen atau tidak.



UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

F. Validitas dan Reliabilitas

Setiap penelitian yang dilakukan harus didukung oleh alat ukur yang dapat memberikan hasil yang memadai. Validitas dan reliabilitas pengukuran merupakan syarat yang harus dimiliki oleh sebuah alat tes psikologi.

1. Validitas

Campbell dan Stanley (Shaughnessy, Zechmeister & Zechmeister, 2012) membagi validitas eksperimen menjadi dua, yakni validitas internal dan validitas eksternal.

- a. Validitas internal merupakan validitas penelitian yang berhubungan dengan pertanyaan sejauh mana perubahan yang dialami oleh variabel tergantung

benar-benar terjadi akibat adanya variabel bebas (perlakuan) dan bukan karena faktor lain. Menurut Cook dan Campbell (Shaughnessy, dkk., 2012) kuasi eksperimen dengan desain satu kelompok *pretest-posttest (one group pre and posttest design)* mempresentasikan desain praeksperimen, segala perbedaan skor yang diperoleh antara *pretest* dan *posttest* bisa disebabkan oleh *treatment* atau beberapa ancaman terhadap validitas internal, termasuk ancaman sejarah, pendewasaan (maturasi), pengujian (*testing*) dan penggunaan instrumen, yaitu:

- 1) Maturasi. Maturasi merupakan perubahan yang terjadi dengan sendirinya sehubungan dengan perjalanan waktu. Subjek selalu mengalami perubahan sebagai fungsi dari waktu, usia subjek bertambah, menjadi lebih berpengalaman. Skor yang diperoleh oleh subjek bisa merupakan efek dari maturasi bukan karena perlakuan.
- 2) Sejarah. Cook dan Campbell menyebut masalah ini sebagai *local history effects*. Kemunculan peristiwa selain perlakuan dapat mengancam validitas internal jika peristiwa tersebut menghasilkan perubahan para perilaku peserta pelatihan. Kemunculan peristiwa tersebut berlangsung antara *pretest* dan *posttest*.
- 3) Instrumentasi. Perubahan dari waktu ke waktu tidak hanya terjadi pada diri subjek, tetapi juga pada instrumen yang digunakan untuk mengukur kinerja atau perilaku subjek. Instrumentasi yang tidak memenuhi syarat, akan menghasilkan skor yang tidak akurat. Menurut Latipun (2008) sumber invaliditas dapat berupa derajat kesukaran yang berbeda antara

pretest dan *posttest*, *observer* tidak sama tingkat keterampilannya, termasuk harapan-harapan peneliti yang secara sengaja atau tidak sengaja terlibat dalam proses pengamatan.

- 4) Pengujian (*testing*). Secara umum mengikuti tes memiliki pengaruh terhadap tes berikutnya. Artinya ada proses pembelajaran saat melakukan tes sehingga subjek sering mengalami kemajuan dari *pretest* dan *posttest*.

- b. Validitas eksternal merupakan validitas yang menyangkut pertanyaan sejauh mana hasil-hasil penelitian dapat digeneralisasikan pada populasi atau masyarakat dan konteks yang lain.

2. Reliabilitas

Reliabilitas mengacu kepada konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur, yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran. Reliabilitas fungsi ukur skala diestimasi melalui dua macam statistik, yaitu koefisien reliabilitas ($r_{xx'}$) dan eror standar (S_e) dalam pengukuran. Pengujian reliabilitas terhadap hasil ukur skala psikologi dilakukan bilamana aitem-aitem yang terpilih lewat prosedur analisis aitem telah dikompilasikan menjadi satu. Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas ($r_{xx'}$) yang angkanya berada dalam rentang angka 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas yaitu mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas (Azwar, 2012).

G. Rancangan Eksperimen

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan kuasi eksperimen dengan model rancangan eksperimen yang dikemukakan oleh Cambell dan Stanley (Shaughnessy, dkk., 2012) yaitu desain satu kelompok *pretest-posttest* merupakan suatu desain penelitian eksperimen dimana hanya ada sebuah kelompok penelitian dan diberikan *treatment* dengan menggunakan ukuran-ukuran *pretest* dan *posttest*. Pada desain eksperimen satu kelompok *pretest-posttest* perilaku kelompok diukur sebelum dan sesudah *treatment*. Berikut desain eksperimen yang digunakan:



Sumber: Shaughnessy dkk. (2006)

Gambar 2. *Desain Satu Kelompok Pretest and Posttest*

Keterangan:

O1 : *Pretest*

O2 : *Posttest*

X : Perlakuan (*Treatment*)

Berdasarkan gambar tersebut dapat dijelaskan bahwa kelompok penelitian sebelum perlakuan akan diberikan pengukuran awal, kemudian diberi perlakuan berupa Psikoedukasi Perilaku Merokok selama tiga sesi. Setelah program selesai, peserta akan diberikan pengukuran lagi (*posttest*) baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

2. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu persiapan penelitian, pengukuran awal (*pretest*), pelaksanaan penelitian dan pengukuran akhir (*posttest*).

a. Persiapan Penelitian

Tahap persiapan penelitian dilakukan dengan cara menyiapkan studi pustaka terkait perilaku merokok, perkembangan remaja dan Psikoedukasi Perilaku Merokok, kemudian membuat alat ukur dan materi atau modul pelatihan, melakukan *try out* alat ukur, mempersiapkan fasilitator dan seleksi peserta pelatihan.

1) Penyusunan Modul Psikoedukasi Perilaku Merokok

Penyusunan modul Psikoedukasi Perilaku Merokok untuk menurunkan perilaku merokok pada remaja dimodifikasi dari modul Psikoedukasi Berbasis Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan Asertivitas terhadap Perilaku Seksual Pranikah (Fadillah, 2010). Modifikasi dilakukan dengan mengacu pada aspek-aspek psikoedukasi yang dikemukakan oleh Wiyati, Widayanti dan Wahyuningsih (2010) dan disesuaikan dengan teknik-teknik atau metode dari psikoedukasi Supratiknya (2008). Aspek psikoedukasi yaitu komponen didaktik dan komponen keterampilan atau psikomotor. Sedangkan metode yang akan digunakan berupa latihan gugus tugas, diskusi kasus, *role play*, diskusi kelompok (FGD), latihan individu, *though catcing* dan presentasi atau

lekturet. Modifikasi dilakukan untuk menyesuaikan dengan tujuan pelatihan yaitu untuk menurunkan perilaku merokok pada remaja.

Teknik pelatihan ini tidak hanya berfokus pada aktivitas merokok remaja saja, tetapi juga kesalahan dalam memproses dan memakna informasi yang mempengaruhi kognitif, perasaan dan keyakinan remaja sehingga menyebabkan remaja merokok. Pelatihan ini diharapkan dapat membantu peserta dalam memahami perilaku merokoknya yang berhubungan dengan pikiran, perasaan dan keyakinan. Penyusunan modul Psikoedukasi Perilaku Merokok digunakan sebagai panduan fasilitator dalam pelaksanaan pelatihan. Modul ini berisis tentang:

- a) Latar belakang perlunya Psikoedukasi Perilaku Merokok
- b) Pembahasan psikoedukasi yang terdiri dari psikoedukasi kaitan antara pikiran, perasaan dan perilaku, psikoedukasi tentang perilaku merokok serta psikoedukasi tentang asertif.
- c) Tujuan dan sasaran pelatihan.
- d) Pelaksanaan.
- e) Peserta.
- f) Waktu pelaksanaan,
- g) Langkah-langkah pelaksanaan, sebagaimana sebagai berikut:

Tabel 3

Aktivitas Pelatihan Psikoedukasi Perilaku Merokok

Pertemuan /Tanggal	Kegiatan	Metode	Waktu	Rincian Waktu	Tujuan
I 25 Oktober 2013	1. Perkenalan dan kontrak Belajar	Presentasi dan pemberian informasi	09.00-11.00	10 menit	a. Memperkenalkan fasilitator kepada peserta, penjelasan aturan pelatihan
	2. <i>Ice breaking</i> dan formulasi masalah.	<i>Sharing</i>		40 menit	b. Melengkapi dan memperdalam informasi mengenai masalah perilaku merokok.
	3. Pembagian brosur tentang rokok dan Materi: Perilaku merokok pada remaja serta materi tentang hubungan pikiran, perasaan dan perilaku	Pembagian brosur Ceramah/presentasi,		20 menit	c. Menumbuhkan kesadaran kepada peserta terkait perilaku merokok yang dilakukan oleh remaja dan dampak yang di timbulkan serta memberikan informasi terkait hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku dan kaitannya dengan perilaku merokok.
	4. Lembar kerja "lelaki setinggi lutut" dan presentasi.	FGD: Latihan gugus tugas		15 menit	d. Evaluasi materi dan melatih peserta menemukan hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku pada situasi tertentu.
	5. Pemutaran film pendek terkait perilaku merokok dan analisis film	Menonton film dan <i>thought catching</i> , FGD		15 menit	e. Memberikan gambaran nyata (visualisasi) terkait perilaku merokok
	6. Materi: Psikoedukasi "Perilaku Asertif"	Ceramah/presentasi		20 menit	f. Mengenalkan pada peserta tentang perilaku asertif, agresif dan submisif.

II 26 Oktober 2013	1. Materi dan mengenalkan serta mempraktekkan teknik Asertif	Ceramah dan <i>role play</i> serta <i>home work</i>	07.00-08.00	50 menit	a. Mengenalkan pada peserta tentang perilaku asertif dan melatih keterampilan asertif sehingga peserta dapat mempraktek keterampilan asertif dalam kehidupan sehari-hari dan pemberian bekal kepada peserta (aplikasi materi ke dalam kehidupan).
	2. Lembar kerja "Apakah Aku Asertif?"	Latihan individual		10 menit	b. Mengevaluasi materi dan melihat sikap asertif dari para peserta ketika berada dalam situasi tertentu.
ISTIRAHAT					
III 26 Oktober 2013	1. <i>Feedback</i> dari teman dan fasilitator dalam meningkatkan motivasi peserta untuk berhenti merokok.	<i>Sharing</i>	08.20-09.30	30 menit	a. Membantu peserta meyakinkan dirinya sendiri untuk berubah serta pemberian motivasi kepada sesama peserta pelatihan.
	2. Tugas individu: Rencana kedepan "Aku yang akan datang sehat tanpa rokok"	Tugas individu		20 menit	b. Mengetahui apa yang akan dilakukan oleh peserta setelah mengikuti pelatihan dan sejauh mana pelatihan memberikan efek positif bagi masa depan peserta.
	3. Evaluasi kegiatan	Pembagian lembar evaluasi		20 menit	c. Mengetahui sikap peserta terkait pelatihan dan Pengumpulan data.

2) Persiapan Fasilitator

Penelitian ini terdiri dari satu orang fasilitator dan tiga orang *observer*. *Observer* pelatihan ini adalah mahasiswi Psikologi yang sedang menempuh kuliah S1 di UII dan telah mengambil mata kuliah

observasi dan wawancara serta mendapatkan nilai minimal A/B. Syarat fasilitator dalam pelaksanaan pelatihan adalah:

- a) Psikolog atau *trainer* yang berkompeten
- b) Memiliki pengetahuan psikoedukasi serta pengetahuan tentang pendekatan *cognitive behavior*
- c) Memiliki pengalaman sebagai fasilitator atau ko-fasilitator

3) Seleksi Peserta Pelatihan

Proses seleksi peserta berlangsung selama kurang lebih tiga minggu yaitu pada awal bulan oktober 2013. Pada awal bulan oktober, sebelum penentuan peserta, telah dilakukan koordinasi kepada bagian kesiswaan dan guru BK SMA U di Yogyakarta. Setelah mendapat ijin dan pembagian peserta, kemudian dilakukan wawancara dan observasi sebagai data tambahan pada beberapa subjek penelitian. Pada pertengahan bulan oktober diselenggarakan *try out* dan *pretest*. Setelah terkumpul subjek penelitian berdasarkan kriteria subjek yang telah ditentukan, kemudian dilakukan *pretest*. Setelah *pretest* terpilihlah subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan.

b. Pengukuran Awal (*Pretest*)

Pengukuran awal menggunakan Skala Perilaku Merokok pada delapan siswa SMA U yang merokok. Pengambilan data *pretest* dilakukan satu minggu sebelum pelatihan, *pretest* bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi perilaku merokok yang dilakukan oleh siswa tersebut sebelum diberi perlakuan berupa Psikoedukasi Perilaku Merokok sehingga

dengan adanya *pretest* ini dapat diketahui efektivitas Psikoedukasi Perilaku Merokok .

c. Pelaksanaan Pelatihan Psikoedukasi Perilaku Merokok

Setelah pengukuran awal dilakukan, tahap selanjutnya adalah pelaksanaan program Psikoedukasi Perilaku Merokok. Program ini dilakukan dalam bentuk ceramah, *role play*, FGD, *home work*, *self presentation*, latihan individual, diskusi kasus, menonton film dan *thought catching*.

d. Pengukuran Akhir (*Posttest*)

Pengukuran akhir dilakukan dengan memberikan Skala Perilaku Merokok pada semua subjek. Pengambilan data ini dilakukan satu minggu setelah berakhirnya pelatihan yang diberikan berupa Psikoedukasi Perilaku Merokok. Pengambilan data akhir bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari pelatihan yang telah diberikan dengan melihat perbedaan antara *pretest* dan *posttest*.



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

BAB IV
PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancanh dan Persiapan

1. Orientasi Kancanh

Sebelum proses pengambilan data, terlebih dahulu dilakukan orientasi kancanh terkait kemungkinan pelaksanaan penelitian. Penelitian ini bertempat di SMA U yang merupakan salah satu sekolah swasta di Yogyakarta. SMA U terletak di daerah Bantul, Yogyakarta. Ada sembilan kelas di SMA ini yaitu kelas XA, XB, XC, XI IPA 1, XI IPA 2, XI IPS, XII IPA 1, XII IPA 2 dan XII IPS.

Penelitian dilakukan dengan mengambil responden di SMA U, baik *try out* maupun pelaksanaan penelitian. *Try out* dilakukan dengan mengambil sampel di tujuh kelas yaitu kelas XA, XB, XC, XI IPA 2, XII IPA 1, XII IPA 2 dan XII IPS. Sedangkan pelaksanaan penelitian dilakukan dengan mengambil sampel di dua kelas yaitu kelas XI IPA 1 dan XI IPS. Semua subjek bejenis kelamin laki-laki, berjumlah delapan orang, berusia 15-19 tahun. Gambaran subjek penelitian dapat dilihat dalam tabel 4, berikut:

Tabel 4
Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

No	Usia (Tahun)	Kelompok
1	15	1
2	16	2
3	17	4
4	18	1
5	19	-
Jumlah		8

2. Persiapan Penelitian

a. Persiapan Administrasi

Persiapan awal dari penelitian ini adalah menentukan subjek yang sesuai dengan kriteria yaitu siswa SMA, bertempat tinggal di Yogyakarta, perokok, berjenis kelamin laki-laki, remaja berusia antara 15 sampai 19 tahun. Setelah menentukan subjek penelitian, peneliti meminta ijin Prodi Psikologi untuk melakukan penelitian dengan surat ijin penelitian yang dikeluarkan oleh dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya dengan nomor surat 1214/Dek/70/Div.Um&Rt/X/2013 tertanggal 7 Oktober 2013. Berdasarkan surat tersebut peneliti meminta ijin kepada SMA U untuk melakukan penelitian mulai dari pengambilan data awal yaitu wawancara dan observasi, *try out*, *pre test*, pelaksanaan penelitian sampai *post test*.

b. Persiapan Alat Ukur

Sebelum melakukan penelitian, terlebih dahulu peneliti menyusun alat ukur. Alat ukur atau Skala Perilaku Merokok yang digunakan merupakan skala hasil modifikasi dari Skala Perilaku Merokok Nashori dan Indirawati (2007). Alat ukur ini disesuaikan dengan karakteristik subjek penelitian dan mengacu pada aspek perilaku merokok dari Laventhal dan Clearly (Indirawati & Nashori, 2007). Setelah modifikasi selesai dilakukan, peneliti meminta seorang dosen sebagai *profesional judgement* untuk alat ukur tersebut. Tujuannya untuk memberikan masukan terkait penggunaan kata-kata atau bahasa dan butir soal (termasuk aitem *favorable* atau *unfavorable*).

c. *Try Out* Alat Ukur

Setelah memodifikasi Skala Perilaku Merokok dari Indirawati dan Nashori (2007), peneliti melakukan *try out* di SMA U dengan mengambil sampel di tujuh kelas yaitu kelas XA, XB, XC, XI IPA 2, XII IPA 1, XII IPA 2 dan XII IPS pada tanggal 11 Oktober dan 12 Oktober 2013. *Try out* dilakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas Skala Perilaku Merokok. Tujuannya untuk memperoleh aitem-aitem yang berkualitas sebagai alat ukur dengan membuang aitem yang tidak memenuhi standar validitas dan reliabilitas. Pengujian reliabilitas skala dalam penelitian ini melalui prosedur analisis aitem dengan melihat *alpha croanbach* dan batas kritis yang digunakan 0.30. Aitem yang memiliki indeks diskriminasi aitem ≥ 0.30 layak digunakan dalam skala penelitian.

Pelaksanaan *try out* dibantu oleh guru BK dan bagian Kesiswaan di SMA U dengan cara menitipkan skala kepada guru yang mempunyai jam pelajaran pada tanggal 11 dan 12 Oktober tersebut. Angket yang disebarkan sebanyak 110 buah dan kembali 101 buah. Ada 51 buah skala yang diisi oleh siswa perempuan dan siswa laki-laki yang tidak merokok serta ada 10 buah yang kosong atau tidak diisi sehingga skala yang dapat dianalisis sebanyak 50 buah skala. Data hasil *try out* kemudian dianalisis dengan menggunakan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 16.0 release for Windows.

Skala Perilaku Merokok yang diuji coba terdiri dari 32 aitem, 21 aitem *favorable* dan 11 aitem *unfavorable*. Setelah diuji coba, sebanyak 20

aitem yang sah dan terpilih untuk penelitian dan 12 aitem yang gugur. Aitem gugur terdiri dari 1 aitem *favorable* dan 11 aitem *unfavorable*. Koefisien korelasi untuk aitem yang sah bergerak dari 0.437 sampai 0.864 dan koefisien reliabilitas Alpha sebesar $\alpha = 0.950$. Demikian, Skala Perilaku Merokok dapat dikatakan reliabel sehingga memenuhi syarat untuk digunakan sebagai alat ukur untuk pengambilan data dalam penelitian ini. Adapun aitem yang terpilih dan gugur serta penyebaran nomor aitem pada skala penelitian dapat dilihat pada Tabel 5, berikut ini:

Tabel 5
Distribusi Aitem Skala Perilaku Merokok Pada Remaja Setelah Try Out

Aspek	Butir <i>Favorable</i>		Butir <i>Unfavorable</i>	
	Nomor Aitem	Jumlah	Nomor Aitem	Jumlah
1. Fungsi Merokok	3 (2)	1	-	0
2. Tempat Merokok	7 (3), 13 (7), 15 (9), 20 (12), 23 (15), 26 (18)	6	-	0
3. Intensitas Merokok	1 (1), 14 (8), 21 (13), 28 (19), 31 (20)	5	-	0
4. Waktu Merokok	8 (4), 10 (5), 12 (6), 17 (10), 18 (11), 22 (14), 24 (16), 25 (17)	8	-	0
		20		0

Catatan: Angka di dalam kurung () adalah nomor urut butir baru setelah *try out*

d. Persiapan Modul Pelatihan Psikoedukasi Perilaku Merokok

Modul penelitian dimodifikasi dari modul Psikoedukasi yang disusun oleh Fadilah (2011) dengan berpedoman pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Wiyati, dkk. (2010) yang disesuaikan dengan teknik-teknik atau metode psikoedukasi dari Supratiknya (2008).

Setelah modul ini selesai dimodifikasi, peneliti meminta seorang dosen sebagai *profesional judgement* yaitu sebagai orang yang ahli dalam bidang psikologi terutama dalam penyusunan modul. Adapun materi, lembar kerja, waktu, prosedur, serta hal-hal lain yang berhubungan dengan modul pelatihan di setiap sesi dapat dilihat pada halaman lampiran.

e. Seleksi Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan siswa SMA U kelas XI IPA 1 dan XI IPS. Penentuan kelas dilakukan oleh guru BK, tujuannya agar tidak terlalu mengganggu proses belajar mengajar di SMA tersebut dan kebanyakan pelajar yang merokok terdapat di kedua kelas tersebut. Proses seleksi berlangsung selama kurang lebih tiga minggu dimulai dari penentuan kelas yang akan dijadikan sampel penelitian sampai *pretest* dan kategorisasi.

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

1. Building Rapport

Building rapport dilakukan pertama kali dengan guru BK dan bagian kesiswaan untuk mencari tahu bagaimana perilaku merokok yang dilakukan oleh siswa di SMA U. Setelah mewawancarai guru BK, kemudian BK memberikan saran untuk mengambil subjek penelitian di kedua kelas dan diberikan kelas XI IPS dan XI IPA 1. Setelah penentuan subjek penelitian kemudian peneliti mewawancarai dua orang subjek untuk mengetahui perilaku merokok yang dilakukan. Selain itu, *bulding rapport* juga dilakukan oleh fasilitator ketika proses pelatihan berlangsung yaitu dengan pengenalan,

kontrak belajar dan *sharing* terkait perilaku merokok subjek. *Sharing* saat pelatihan dilakukan selama 40 menit, subjek diminta untuk menceritakan pengalaman mereka terkait perilaku merokok.

2. Pelaksanaan Pretest

Pretest dilakukan pada tanggal 21 Oktober 2013 di SMA U, penyebaran skala diberikan kepada delapan orang subjek, terdiri dari dua kelas dan merupakan siswa yang disarankan oleh guru BK. Kemudian dilakukan analisis untuk mengkategorisasikan subjek penelitian. Ada tiga orang yang termasuk dalam kategori tinggi dan lima orang termasuk dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil *pretest* tersebut Peneliti menetapkan delapan orang subjek sebagai kelompok yang diberikan perlakuan berupa psikoedukasi perilaku merokok. Deskripsi kategori subjek penelitian berdasarkan hasil *pretest* dapat dilihat pada tabel 6, yaitu:

Tabel 6

Deskripsi Kategori Subjek Penelitian Berdasarkan Hasil Pretest Perilaku Merokok

Kategori	Norma	n	Presentase
Sangat Rendah	$X \leq 40.05$	0	0%
Rendah	$40.05 < X \leq 53.35$	0	0%
Sedang	$53.35 < X \leq 66.65$	5	62.5%
Tinggi	$66.65 < X \leq 79.95$	3	37.5%
Sangat Tinggi	$79.95 < X$	0	0%

3. Pelaksanaan Pelatihan

Setelah *pretest* dan penentuan kelompok dilakukan, tahap selanjutnya adalah melaksanakan pelatihan Psikoedukasi Perilaku Merokok. Pelatihan ini dilakukan selama dua hari yaitu pada tanggal 25 Oktober dan 26 Oktober 2013. Saat pelatihan subjek yang hadir ada 10 orang baik hari pertama

maupun hari kedua, tetapi ketika wawancara evaluasi pelatihan dan tugas rumah serta *posttest* yang datang hanya delapan orang sehingga dalam pelatihan ini hanya menggunakan delapan orang subjek sebagai kelompok yang mengikuti program dari awal sampai akhir program. Pelatihan dilakukan di ruang rapat SMA U. Pelatihan hari pertama dilaksanakan pada pukul 09.00 WIB sampai pukul 11.30 WIB dan hari kedua dilaksanakan pada pukul 08.00 WIB sampai 10.30 WIB.

Pelatihan ini dilakukan selama tiga kali pertemuan, sebelum pelatihan subjek diminta untuk mengisi daftar hadir, tujuannya untuk mengontrol kehadiran subjek. Pada pertemuan pertama fasilitator melakukan *bulding rapport* dengan peserta melalui *games* tanya jawab (*sharing* pengalaman masing-masing). Setelah itu, fasilitator memberikan psikoedukasi tentang perilaku merokok dan menjelaskan antara hubungan pikiran, perasaan dan perilaku. Setelah psikoedukasi, kemudian dilakukan evaluasi lembar kerja “Lelaki Setinggi Lutut” yang dilakukan secara kelompok (FGD), peserta diminta untuk menganalisis pesan dan menemukan hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku dari lembar kerja tersebut.

Pemutaran film dilakukan setelah subjek mengerjakan lembar kerja tersebut. Kemudian fasilitator meminta subjek untuk mengemukakan pendapat terkait pesan dari film tersebut. Sesi terakhir pada pertemuan pertama adalah pemberian psikoedukasi berupa penjelasan terkait perilaku asertif. Fasilitator menjelaskan pengertian dari asertif dan cara-cara berperilaku asertif. Setelah itu, subjek diberitahukan bahwa pada tgl 26

Oktober 2013 akan ada pelatihan lagi dan akan dilakukan selama 2 dua kali pertemuan.

Pada tanggal 26 Oktober 2013 pelatihan Psikoedukasi Perilaku Merokok dilanjutkan dengan dua kali pertemuan. Pertemuan pertama dilakukan selama 75 menit dan pertemuan kedua selama 60 menit. Pertemuan kedua ini melanjutkan pembahasan tentang perilaku asertif dan perbedaan antara perilaku asertif, submisif dan agresif serta mengenalkan dan mengajarkan teknik-teknik perilaku asertif. Namun, ditengah-tengah penjelasan terkait perilaku asertif subjek tampak bosan sehingga fasilitator memutar film pendek tentang ketiga perilaku tersebut. Hal ini dilakukan agar mencairkan suasana dan memberikan gambaran visualisasi kepada para subjek. Selain itu, dilakukan *role play* terkait ketiga respon perilaku tersebut. Subjek diminta untuk membentuk 3 kelompok, dalam satu kelompok ada yang bertindak sebagai orang asertif, agresif dan ada yang bertindak sebagai orang yang submisif. Setelah itu, para peserta diminta untuk mempersentasikan hasil *role play* di depan kelas. Kemudian, peserta diberikan waktu 15 menit untuk istirahat.

Setelah istirahat dilanjutkan dengan pertemuan ketiga, subjek diminta untuk mengisi daftar hadir lagi. Kemudian ko-fasilitator membagikan lembar kerja “Apakah Aku Asertif” kepada subjek, subjek diminta untuk mengerjakan dan fasilitator menanyakan jawaban yang diberikan oleh peserta. Setelah itu, sesi pemberian *feedback* dan motivasi, sesi ini selain diberikan motivasi untuk berubah juga ditayangkan film pendek, hal ini

diberikan untuk memberikan gambaran secara visual agar peserta dapat berubah. Kemudian ko-fasilitator membagikan lembar kerja “Aku yang Akan Datang Sehat Tanpa Rokok” sebagai sesi terakhir, dalam lembar kerja ini subjek diminta untuk menuliskan rencana perubahan yang diinginkan dan strategi apa yang akan dilakukan untuk mewujudkan rencana tersebut. Kemudian peserta diberikan lembar evaluasi terkait pelatihan.

4. Pelaksanaan *Posttest*

Posttest dilakukan seminggu setelah pelaksanaan pelatihan yaitu pada tanggal 2 November 2013 pada pukul 09.30 sampai 10.10 dengan memberikan Skala Perilaku Merokok pada delapan orang subjek penelitian. Dua hari sebelum *post test* dilakukan wawancara terlebih dahulu untuk mengetahui aplikasi yang telah dilakukan oleh peserta dan efek dari tugas rumah yang diberikan pada pelatihan sebelumnya (sesi kedua). Wawancara yang dilakukan berupa tanya jawab secara individu dan FGD (antara peneliti dengan peserta). Hasil dari *posttest* yang telah dilakukan, dapat dilihat pada tabel 7 berikut ini:

Tabel 7

Deskripsi Kategori Subjek Penelitian Berdasarkan Hasil Posttest Perilaku Merokok

Kategori	Norma	n	Presentase
Sangat Rendah	$X \leq 40.05$	-	0%
Rendah	$40.05 < X \leq 53.35$	3	37.5%
Sedang	$53.35 < X \leq 66.65$	4	50%
Tinggi	$66.65 < X \leq 79.95$	1	12.5%
Sangat Tinggi	$79.95 < X$	-	0%

Data tersebut menunjukkan bahwa, kelompok pelatihan mengalami penurunan skor *posttest* perilaku merokok dari hasil *pretest*. Sebelumnya

pretest menunjukkan bahwa 62.5% subjek termasuk dalam kategori sedang dan 37.5% subjek termasuk dalam kategori tinggi, tetapi setelah *post test* terjadi penurunan yaitu ada 37.5% subjek termasuk dalam kategori rendah, 50% termasuk kategori sedang dan hanya 12.5% subjek yang termasuk kategori tinggi.

5. Pengontrolan Validitas Penelitian

Ada beberapa strategi yang dilakukan oleh peneliti dalam melakukan pengontrolan validitas internal penelitian, yaitu:

a. Maturasi

Pengontrolan efek adiktif maturasi yang dilakukan oleh peneliti adalah selang waktu antara perlakuan dan *posttest* tidak terlalu jauh, hanya diberikan jeda satu minggu sehingga efek maturasi terkait penambahan usia tidak menjadi pengganggu dalam penelitian ini. Selain itu, pelatihan hanya dilakukan selama dua hari dan waktu untuk pelatihan dapat dikatakan normal yaitu selama 75 menit sampai 150 menit dan diselingi istirahat. Hal ini dilakukan agar subjek tidak lelah dalam pelatihan.

b. Sejarah

Pengontrolan efek adiktif sejarah juga dilakukan yaitu rentang pemberian *posttest* dan pelatihan dilakukan satu minggu. Hal ini dilakukan untuk menghindari terjadinya proses belajar dari tempat lain bukan dari pelatihan. Selain itu, pengontrolan selama pelatihan juga dilakukan yaitu kelompok eksperimen tidak diijinkan untuk istirahat diluar ruangan. Namun, interaksi antara kelompok eksperimen dan kontrol diluar pelatihan

masih dimungkinkan karena peneliti tidak memiliki wewenang untuk melanggar privasi subjek.

c. Instrumentasi

Peneliti melakukan penelitian ini secara profesional, artinya tidak ada campur tangan peneliti saat subjek mengisi skala perilaku merokok. Selain itu, para subjek merupakan remaja yang tidak dikenal oleh peneliti sehingga bias dalam penelitian ini sangat minimal.

d. Pengujian (*Testing*)

Pengontrolan efek adiktif instrumentasi yang dilakukan berupa pemberian Skala Perilaku Merokok pada saat *pretest* dan *posttest* adalah sama. Artinya *item-item* pertanyaan yang diajukan pada kelompok pelatihan saat *pretest* maupun *posttest* memiliki bobot yang sama tetapi urutan soal untuk *pretest* dan *posttest* di susun berbeda sehingga peneliti yakin tidak ada pembelajaran yang dilakukan oleh subjek penelitian.

C. Hasil Penelitian

1. Analisis Kuantitatif

a. Deskripsi Data Penelitian

Data pada penelitian ini mendeskripsikan delapan subjek penelitian. Deskripsi data yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* adalah skor Perilaku Merokok Pada Remaja. Adapun data yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 8
Deskripsi Statistik Perbandingan Pretest-Posttest Perilaku Merokok Kelompok Pelatihan

Klasifikasi	Pretest	Posttest
Minimum	57	48
Maksimum	75	67
Rerata	64.7500	57.0000
Std. Deviasi	6.31891	8.17662

Deskripsi data skor *pretest* dan *posttest* kelompok pelatihan menunjukkan bahwa terjadi penurunan rerata skor perilaku merokok sebesar 7.75 (-7.75) terdiri dari *pretest* = 64.7500 dan *posttest* = 57.0000. Hal ini menunjukkan bahwa subjek yang diberikan psikoedukasi perilaku merokok memperoleh skor perilaku merokok yang rendah. Selain data tersebut, diperoleh juga *gain score* kelompok pelatihan yang dapat dilihat pada tabel 9, berikut ini:

Tabel 9
Skor Subjek Kelompok Pelatihan

Subjek	Pretest	Posttest	Gain Score
1	60.0	48.0	-12.0
2	59.0	55.0	-4.0
3	57.0	48.0	-9.0
4	68.0	66.0	-2.0
5	71.0	66.0	-5.0
6	75.0	67.0	-8.0
7	62.0	51.0	-11.0
8	66.0	55.0	-11.0

Berdasarkan tabel diatas, *gain score* perilaku merokok pada kelompok pelatihan berkisar antara -12 sampai -2.

b. Uji Asumsi

Uji normalitas dan homogenitas merupakan uji prasyarat sebelum dilakukan pengujian hipotesis. Jika sebaran data normal dan homogen

artinya sampel sama dengan populasi dan data tersebar secara merata. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov*. Hasil analisis uji normalitas skala perilaku merokok pada kelompok penelitian saat *pretest* menghasilkan nilai K-S Z sebesar 0.476 dengan $p=0.977$ ($p>0.05$) dan menghasilkan nilai K-S Z sebesar 0.677 dengan $p=0.749$ ($p>0.05$) pada *posttest*. Hal ini menunjukkan bahwa sebaran data pada kelompok pelatihan saat *pretest* maupun *posttest* adalah normal, artinya tidak ada perbedaan sebaran antara sebaran data sampel dengan sebaran data populasi.

Sedangkan uji homogenitas menggunakan teknik *Levene's Test for Equality of Variances* menunjukkan $p=0.279$ ($p>0.05$), artinya tidak ada perbedaan varians data (sebaran data di sekitar *mean*) pada saat *pretest* dan *posttest* pada kelompok pelatihan atau dengan kata lain sebaran data kelompok pelatihan homogen.

c. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji asumsi, langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui efek dari pelatihan atau psikoedukasi perilaku merokok untuk menurunkan perilaku merokok pada remaja. Uji hipotesis menggunakan teknik *Paired Sample T-test* dan diperoleh nilai t sebesar 5.935 dengan $p=0.001$ ($p<0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor perilaku merokok yang signifikan antara sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dan sesudah diberikan perlakuan (*posttest*) pada kelompok

pelatihan. Hal ini membuktikan bahwa psikoedukasi perilaku merokok mempengaruhi perilaku merokok pada remaja. Oleh karena itu, hipotesis penelitian diterima, artinya psikoedukasi perilaku merokok efektif dalam menurunkan perilaku merokok pada remaja.

2. Analisis Kualitatif

Selain analisis kuantitatif, dalam penelitian ini juga dilakukan analisis kualitatif kepada kelompok eksperimen sebagai data tambahan yang diperoleh saat evaluasi baik hasil pengisian angket secara tertulis (deskriptif), wawancara setelah pelatihan, observasi ketika pelatihan maupun hasil *bulding rapport* yang dilakukan. Data ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi data kuantitatif dalam penelitian. Berikut hasil analisis kualitatif setiap subjek penelitian:

a. Subjek 1

Subjek 1 mulai merokok ketika SMP kelas 2, Subjek memulai merokok karena ajakan dari teman-temannya, Subjek tidak enak ketika harus menolak ajakan teman-teman. Sebelum pelatihan subjek bisa menghabiskan rokok tiga sampai lima batang setiap harinya tergantung ada atau tidak adanya uang saku dan ketika banyak masalah. Subjek sekarang setiap harinya menghabiskan rokok dua sampai tiga batang, terkadang subjek tidak merokok dalam sehari. subjek mengatakan ketika akan merokok biasanya masih terbayang akan film bahaya rokok yang pernah ditayangkan. Terlihat bahwa perilaku merokok subjek dapat berkurang. Sebelum pelatihan subjek mampu menghabiskan tiga sampai

lima batang sekarang berkurang menjadi dua sampai tiga batang dan bahkan tidak merokok sama sekali.

b. Subjek 2

Subjek memulai merokok ketika berusia 10 tahun dan yang mengenalkan subjek akan rokok adalah teman-teman disekelilingnya. Selain itu, Subjek merokok ketika banyak masalah. Sebelum pelatihan subjek bisa menghabiskan enam batang sampai tiga bungkus rokok setiap harinya. Ketika bermain *game* dan berkumpul dengan teman-teman subjek mampu menghabiskan tiga bungkus rokok. Subjek 2 mengatakan dengan pelatihan ini, perilaku merokoknya sangat berkurang. Sekarang subjek bisa menghabiskan rokok tiga sampai lima batang dalam sehari (berkurang dari sebelumnya). Tetapi subjek belum mampu mengendalikan perilaku merokoknya ketika sedang bermain *game* (sekarang maksimal satu bungkus). Sekarang subjek dapat mengontrol perilaku merokoknya, sebelum pelatihan Subjek dapat menghabiskan tiga bungkus rokok dalam sehari, tetapi setelah pelatihan subjek hanya menghabiskan tiga batang sampai satu bungkus dalam sehari.

c. Subjek 3

Subjek memulai merokok ketika usia 15 tahun (SMP), Subjek dapat menghabiskan banyak rokok ketika berkumpul bersama teman-teman. Sebelum pelatihan subjek bisa menghabiskan tiga sampai lima batang rokok perharinya. Sekarang subjek hanya menghabiskan dua sampai tiga batang rokok perharinya, bahkan Subjek dapat tidak merokok

dalam sehari. Akan tetapi Subjek masih sulit menolak ajakan teman untuk merokok.

d. Subjek 4

Subjek mulai merokok ketika belum sekolah (sekitar usia empat tahun). Menurut Subjek banyak orang yang mengenalkannya pada rokok (lingkungan sekitar) mulai dari orang tua sampai teman sebaya. Subjek akan menghabiskan banyak rokok ketika sedang santai dan bermain. Sebelum pelatihan Subjek dapat menghabiskan lima sampai tujuh batang bahkan satu bungkus dalam sehari. Tetapi setelah pelatihan Subjek dapat menghabiskan empat sampai lima batang. Menurut Subjek ketika akan merokok adanya terasa sesak dan selalu membayangkan film dampak merokok yang ditayangkan ketika pelatihan. Namun perubahan perilaku merokok Subjek 4 belum terlalu signifikan, hal ini disebabkan perilaku merokoknya yang dimulai sejak kecil (sudah lama sehingga menjadi kebiasaan yang tidak bisa dihindari).

e. Subjek 5

Subjek 5 mulai merokok sejak SMP kelas 1, menurutnya yang pertama kali mengajaknya merokok adalah teman bermain Subjek. Subjek sering merokok ketika berada dalam situasi yang membosankan, banyak masalah dan jika sedang berkumpul bersama teman-teman. Sebelum pelatihan Subjek dapat menghabiskan satu bungkus rokok (16 batang) dalam sehari. Tetapi setelah pelatihan perilaku merokok Subjek semakin berkurang, ditandai dengan Subjek hanya merokok maksimal tiga sampai

delapan batang sehari, Subjek juga dapat menolak ajakan teman yang mengajaknya merokok dengan kata-kata yang tidak menyakiti perasaan orang lain.

f. Subjek 6

Subjek mulai merokok sejak kecil (Ketika SD), Subjek mulai merokok karena pengaruh dari iklan, artinya Subjek tertarik untuk merokok karena melihat iklan rokok yang ada di TV. Subjek akan menghabiskan banyak rokok ketika santai di sebuah bengkel. Ketika wawancara Subjek mengatakan bahwa dalam satu hari Subjek dapat menghabiskan delapan batang sampai 16 batang rokok dan ketika pergi ke sekolah Subjek telah menyiapkan tiga sampai lima batang rokok untuk di konsumsi. Namun, setelah pelatihan Subjek dapat mengontrol perilaku merokoknya yaitu Subjek hanya membawa dua batang rokok ke sekolah bahkan pernah tidak lagi membawa rokok dan saat ini Subjek juga mengkonsumsi rokok maksimal delapan batang dalam sehari. menurut Subjek yang belum bisa di kontrol adalah perilaku menolak ajakan teman untuk merokok dan ketika berada di bengkel vespa.

g. Subjek 7

Subjek mulai merokok sejak duduk di kelas 5 SD, sehabis makan merupakan waktu merokok yang tidak dapat dihindari, artinya subjek akan banyak menghabiskan waktu merokok ketika selesai makan. Pertama kali yang mengenalkan Subjek rokok adalah teman-temannya. Berdasarkan data kualitatif berupa pengisian angket secara deskriptif tidak ada

perbedaan intensitas merokok sebelum dan setelah pelatihan, artinya subjek masih merokok tiga batang setiap harinya. Tetapi saat wawancara Subjek mengatakan bahwa tiga batang merupakan rentang minimal rokok yang dihisapnya, maksimal adalah delapan batang sehari. Setelah pelatihan subjek dapat mengurangi jumlah konsumsi rokok yaitu maksimal lima batang.

h. Subjek 8

Subjek mulai merokok sejak kecil (usia SD), Subjek tertarik untuk merokok karena ajakan dari teman-teman. Sebelum pelatihan Subjek mampu menghabiskan satu bungkus atau 16 batang dalam sehari, apalagi ketika perasaan Subjek sedang tidak enak, Subjek akan mengkonsumsi rokok untuk meningkatkan perasaan sehingga merasa lebih tenang. Saat wawancara dengan metode FGD dilakukan, diketahui bahwa Subjek 8 merupakan orang yang sering mengajak teman-temannya merokok. Setelah pelatihan Subjek merasa ada perubahan dalam perilaku merokoknya yaitu perilaku merokok Subjek semakin berkurang, awalnya 16 sekarang hanya 10. Tetapi Subjek belum mampu menolak ajakan teman untuk merokok.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas psikoedukasi perilaku merokok dalam menurunkan perilaku merokok pada remaja. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa psikoedukasi perilaku merokok efektif dalam

menurunkan perilaku merokok pada remaja. Hal ini dapat dijelaskan melalui uji hipotesis yang telah dilakukan sehingga diperoleh nilai t sebesar 5.935 dengan $p=0.001$ ($p<0.05$) pada kelompok pelatihan. Skor t yang diperoleh merupakan skor mutlak yang artinya tidak ada perbedaan untuk hasil yang negatif dan positif. Oleh karena itu, hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor perilaku merokok yang signifikan antara sebelum dan sesudah pelatihan ($p=0.001$).

Adapun untuk melihat adanya penurunan atau peningkatan skor perilaku merokok, dilakukan dengan menganalisis *gain score*. Pada kelompok pelatihan diperoleh rerata *pretest* sebesar 64.75 dan rerata *posttest* sebesar 57 sehingga *gain score* yang diperoleh sebesar -7.75, nilai min (-) yang diperoleh diartikan sebagai penurunan skor. Artinya rerata kelompok pelatihan menunjukkan bahwa terjadi penurunan perilaku merokok pada subjek yang signifikan setelah diberi perlakuan berupa psikoedukasi perilaku merokok.

Berdasarkan hasil rerata, nilai t , signifikansi ($p<0.05$) dan *gain score* yang diperoleh dari skor perilaku merokok kelompok pelatihan ditemukan adanya penurunan perilaku merokok pada subjek setelah diberi perlakuan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan psikoedukasi perilaku merokok mempengaruhi penurunan perilaku merokok pada remaja. Hasil ini sejalan dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan bahwa psikoedukasi memiliki sumbangan yang besar dalam mengatasi berbagai masalah menyangkut perilaku bermasalah baik remaja maupun dewasa. Salah satunya yang dilakukan oleh Christensen (2011) bahwa psikoedukasi efektif sebagai intervensi untuk meningkatkan pengetahuan dan

keterampilan kepada para orang tua dalam menangani perilaku anak bermasalah. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, psikoedukasi memiliki dampak yang sangat positif sebagai suatu intervensi, terutama intervensi untuk keluarga dalam menangani anggota keluarga yang mengalami masalah, seperti skizofrenia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan pemberian psikoedukasi untuk keluarga dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan keluarga dalam mengurus anggota keluarga yang membutuhkan bantuan sehingga terjalin hubungan sosial yang baik (Lukens & McFarlane, 2004; Chien, 2008).

Penelitian psikoedukasi perilaku merokok ini, juga menggunakan pendekatan psikologi berupa *cognitive behavior* dalam menjelaskan materi psikoedukasi keterkaitan antara pikiran, perasaan, keyakinan, masalah fisik dan perilaku merokok sehingga pendekatan ini juga memberikan sumbangan bagi efektivitas penelitian. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa CBT memiliki sumbangan yang sangat besar dalam menanggulangi masalah remaja khususnya perilaku merokok. Diantaranya penelitian yang pernah dilakukan oleh Webb, dkk. (2010) bahwa *Cognitive Behavior Therapy* lebih efektif sebagai intervensi untuk pemberhentian merokok di kalangan Afrika Amerika dari pada GHE (*General Health Education*).

Psikoedukasi juga melibatkan berbagai macam aktivitas seperti mengalami (*experiencing*), membagikan pengalaman (*Publishing*), memproses pengalaman, merumuskan kesimpulan dan menerapkan atau merencanakan cara penerapan hasil belajar dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku merokok yang dilakukan oleh remaja khususnya kalangan pelajar sering kali diperoleh dari melihat lingkungan

sekitarnya. Seperti beberapa subjek penelitian yang mengatakan bahwa perilaku merokoknya telah dimulai sejak masih kecil bahkan ada yang belum sekolah (empat tahun). Menurut subjek pengalaman ini diperoleh dengan melihat orang tua merokok, saudara, teman dan iklan TV. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Garcia-Rodriguez, dkk. (2011) bahwa konteks sosial remaja (penggunaan rokok dalam kelompok, teman-teman serta pasangannya) menjadi variabel yang paling berpengaruh terhadap perilaku merokok remaja. Selain itu ada juga faktor risiko lain, seperti penggunaan rokok di kalangan orang tua. Mohan, dkk. (Ganesh, dkk., 2011) menambahkan bahwa faktor tertentu yang biasanya berperan dalam inisiatif penggunaan rokok antara lain upaya pemasaran tembakau (iklan), peran model oleh orang tua atau orang dewasa lainnya, tekanan teman sebaya, kecanduan penggunaan obat lain dan pengetahuan yang kurang memadai tentang dampak merugikan bagi perokok.

Namun, berdasarkan wawancara dan formulasi masalah yang dilakukan ketika pelatihan didapatkan bahwa semua subjek telah memiliki pengetahuan tentang dampak negatif merokok baik itu bagi tubuh maupun lingkungan sosialnya, akan tetapi para siswa masih memutuskan untuk merokok. Hal ini dikarenakan keyakinan yang belum kuat untuk berhenti. Ada subjek yang mengatakan setelah pelatihan, ketika akan merokok subjek selalu memikirkan dampak negatif yang pernah ditayangkan dalam film pendek saat pelatihan. Namun subjek masih merasa sulit untuk berhenti merokok sepenuhnya.

Berdasarkan analisis kualitatif didapatkan bahwa subjek semakin tahu dampak dari perilaku merokok, hal yang menyebabkan mereka merokok dan

dapat bersikap asertif terutama pada teman yang mengajak merokok. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wiyati, Widayanti dan Wahyuningsih (2010) bahwa terjadi peningkatan kemampuan kognitif dan psikomotor pada keluarga secara signifikan setelah diberi psikoedukasi. Peningkatan kemampuan psikomotor ini kemungkinan berkaitan dengan teori belajar yang dapat dijelaskan bahwa seorang belajar bukan saja dari pengalaman langsung, tetapi dari peniruan, peneladanan (*modelling*). Perilaku merupakan hasil faktor-faktor kognitif dan lingkungan artinya seseorang mampu memiliki keterampilan tertentu bila terdapat jalinan positif antara stimuli yang diamati dan karakteristik diri sendiri.

Perilaku merokok merupakan masalah yang diperoleh dari lingkungan sosial. Oleh karena itu, upaya untuk *monitoring* atau pemantauan juga sangat dibutuhkan. Pemantauan ini dapat dilakukan oleh pihak-pihak yang terkait seperti guru, orang tua dan pemerintah. Pihak-pihak ini dapat menjadi faktor keberhasilannya suatu pelatihan, karena dukungan sosial sangat memegang peranan penting. Selain faktor tersebut, ada juga faktor lain yang menjadi sumber keberhasilan dalam penelitian selain materi yang disampaikan yaitu pemateri. Pemateri berperan dalam memimpin berlangsungnya pelatihan sehingga membawa dampak positif bagi pelatihan. Terlihat awal pertemuan beberapa subjek masih malu dalam mengungkapkan perilaku merokok, tetapi pemateri berusaha untuk membangkitkan kepercayaan dengan subjek sehingga mereka mampu berbagi pengalaman dengan pemateri.

Pada penelitian ini masih banyak kelemahan dan keterbatasan, diantaranya tidak adanya *follow up* yang dilakukan. Hal ini dikarenakan ada subjek yang merasa tidak nyaman ketika pengisian angket pada *posttest* sehingga peneliti memutuskan untuk tidak melakukan *follow up*. Tidak dilakukannya *follow up* menjadi kelemahan karena peneliti tidak memiliki data lanjutan untuk mengetahui apakah perilaku merokok subjek masih mengalami penurunan atau mengalami peningkatan setelah beberapa minggu *posttest*. Selain itu, tempat pelaksanaan program yang dirasa kurang nyaman dan panas oleh subjek, *observer* yang hanya 3 orang tanpa ada *observer* yang mengamati pemateri sehingga tidak diketahui ada bias atau tidak. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok pelatihan dan tidak ada kelompok pembandingan sehingga efektivitas pelatihan ini hanya dapat diketahui melalui analisis *pretest* dan *posttest*. Tidak adanya kelompok pembandingan menjadi salah satu kelemahan dalam penelitian ini karena tidak diketahui secara pasti bahwa pelatihan ini yang mempengaruhi perilaku merokok ataukah ada hal-hal diluar pelatihan yang mempengaruhi. Selain itu, tidak dilakukannya *random assignment* juga menjadi kelemahan dalam penelitian ini.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian melalui analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi perilaku merokok efektif dalam menurunkan perilaku merokok pada remaja.



B. Saran

Penelitian ini telah dilakukan semaksimal mungkin, namun masih terdapat kelemahan dan keterbatasan. Oleh karena itu, peneliti menyarankan bahwa:

1. Bagi Subjek Penelitian

- a. Subjek penelitian sebaiknya melatih sikap asertif atau melatih kemampuan mengungkapkan pendapatnya dengan merubah cara berpikir yang salah sehingga percaya diri ketika berada dalam lingkungan pergaulan dan tidak mudah terpengaruh oleh orang-orang disekitarnya.
- b. Subjek melatih kemampuan diri dalam memaknakan sebuah informasi sehingga tidak mengadopsi informasi yang salah secara mentah tetapi perlu pertimbangan yang matang.

2. Bagi Pihak Sekolah

- a. Bagi pihak sekolah agar selalu melakukan kontrol di sekolah dan tidak membebaskan para siswa merokok. Tata tertib harus di aplikasikan.

- b. Memberikan informasi yang tepat mengenai perilaku merokok bagi remaja baik itu dampak maupun meningkatkan keterampilan sosial para siswa.
- c. Sebaiknya sekolah memanfaatkan ruang BK, minimal satu minggu sekali dilakukan pendataan siswa yang bermasalah sehingga BK mampu melihat permasalahan yang dihadapi para siswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian ini hanya mampu mengungkapkan penurunan perilaku merokok pada remaja, diharapkan bagi penelitian selanjutnya dapat menggunakan intervensi psikoedukasi perilaku merokok dalam menangani masalah sosial baik upaya preventif maupun kuratif seperti pola asuh orang tua, korban bencana alam dan kecanduan obat atau substansi lainnya.
- b. Sebaiknya dalam penyusunan modul pelatihan disesuaikan dengan karakteristik dan masalah yang dihadapi subjek penelitian.
- c. Sebelum pelatihan sebaiknya modul pelatihan diujicobakan terlebih dahulu agar dapat menyesuaikan dengan waktu dan lingkungan.
- d. Sebaiknya penyusunan alat ukur disesuaikan dengan karakteristik umur maupun pemahaman subjek penelitian, agar banyak *item* yang sah.
- e. Intervensi psikoedukasi perilaku merokok ini dapat juga diberikan bagi siswa SMP sebagai upaya kuratif awal maupun preventif.
- f. Sebaiknya ada kelompok pembandingan sehingga kelompok pelatihan dapat diperbandingkan dengan kelompok lain, tujuannya agar lebih mengungkap efektivitas pelatihan, dengan kata lain menggunakan desain eksperimen dua kelompok atau lebih dan sebaiknya dilakukan *random assignment*.

Daftar Pustaka

- Alamsyah, R.M. 2009. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Merokok dan Hubungannya dengan Status Penyakit Periodontal Remaja di Kota Medan Tahun 2007. *Tesis* (Tidak Diterbitkan). Medan: Universitas Sumatera Utara
- Aula, L.E. 2010. *Stop Merokok (Sekarang atau Tidak Sama Sekali)*. Yogyakarta: Garailmu
- Azwar, S. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Badan Pelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2010. *Riset Kesehatan Dasar 2010*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia
- Chien, W.T. 2008. Effectiveness of Psychoeducation and Mutual Support Group Program for Family Caregivers of Chinese People with Schizophrenia. *The Open Nursing Journal*, 2: 28-39
- Christensen. 2011. Effects Of Group Psychoeducation For Parents Of At-Risk Adolescents. *Theses*. North Florida: University of North Florida
- Cozby, P.C. 2005. *Methods in Behavioral Research*. New York: McGraw Hill
- Fadhilah. 2011. Efektivitas Psikoedukasi Berbasis Kognitif Perilaku untuk meningkatkan asertivitas terhadap perilaku seksual pranikah pada remaja perempuan di kota P. *Tesis* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Magister Profesi Psikologi UII
- Ganesh, K.S, Subba, S.H., Unnikrishnan, B., Jain, A. & Badiger, S. 2011. Prevalence and Factors Associated with Current Smoking Among Medical Students in Coastal South India. *Medical Journal*, 9 (4): 233-237
- Garcia-Rodriguez, O., Suarez-Vazquez, R., Santonja-Gomez, F.J., Secades-Villa, R. & Sanchez-Hervas, E. 2011. Psychosocial risk factors for adolescent smoking: A school-based study. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 11 (1): 23-33
- HIMPSI. 2011. *Kode Etik Psikologi Indonesia 2010*. Jakarta: HIMPSI
- Hutapea, R. 2013. *Why Rokok: Tembakau dan Peradaban Manusia*. Jakarta: Bee Media Indonesia
- Indirawati, E. & Nashori, F. 2007. Peran Perilaku Merokok Dalam Meningkatkan Suasana Hati Negatif (*Negative Mood States*) Mahasiswa. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia
- Komalasari, D & Helmi, A. 2000. Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja. *Jurnal Psikologi*. Yogyakarta: UII & UGM

- Latipun. 2008. *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press
- Lukens, E.P. & McFarlane, W.R. 2004. Psychoeducation as Evidence-Based Practice: Considerations for Practice, Research and Policy. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 4 (3): 205-225
- Mangoenprasodjo, A. & Hidayati, S. 2005. *Hidup Sehat Tanpa Rokok*. Yogyakarta: Pradipta Publishing
- Mottaghipour, Y. & Bickerton, A. 2005. The Pyramid of Family Care: A framework for family involvement with adult mental health services. *Journal for the Advancement of Mental Health*, 4 (3): 1-8
- Nasution, I.K. 2007. Perilaku Merokok Pada Remaja. *Makalah Pengajar*. Medan: Universitas Sumatra Utara
- Poltekkes Depkes. 2010. *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika
- Prawitasari, J.E. 2011. *Psikologi Klinis: Pengantar Terapan Mikro & Makro*. Jakarta: Erlangga
- Rizal, S. 2013. Jutaan Anak Indonesia Sudah Jadi Perokok. <http://www.shnews.co/detile-20260-jutaan-anak-indonesia-sudah-jadi-perokok.html/09/10/2013>
- Sandek, R. & Astuti, K. 2007. Hubungan Antara Sikap Terhadap Perilaku Merokok dan Kontrol Diri dengan Intensi Berhenti Merokok. *Jurnal Insight*. Yogyakarta: Universitas Wangsa Manggala
- Sarwono, S.W. 2010. *Teori-Teori Psikologi Sosial*. Jakarta: Grafindo Persada
- Satiti, A. 2009. *Strategi Rahasia Berhenti Merokok*. Yogyakarta: Datamedia
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B. & Zechmeister, J. S. 2006. *Research Methods in Psychology*. New York: McGraw Hill
- Sobur, A. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia
- Supratiknya, A. 2008. *Psikoedukasi: Merancang Program dan Modul*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma
- Webb, M.S., de Ybarra, D.R., Baker, E.A., Carey, M.P. & Reis, I.M. 2010. Cognitive Behavioral Therapy to Promote Smoking Cessation Among African American Smokers: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78 (1): 24-33
- Wiyati, R., Widayanti, E.D. & Wahyuningsih, D. 2010. Pengaruh Psikoedukasi Keluarga Terhadap Kemampuan Keluarga Dalam Merawat Klien Isolasi Sosial. *The Soedirman Journal of Nursing*, 5 (2): 85-94

World Health Organization. 2012. *Global Adult Tobacco Survey: Indonesia report 2011*. Jakarta: WHO



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA



LAMPIRAN

UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA



LAMPIRAN 1

SKALA TRY OUT

**UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA**



UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

Jl. Kaliurang Km. 14,5 telp (0274) 896146, Fax (0274) 896146

YOGYAKARTA 55584

IDENTITAS RESPONDEN

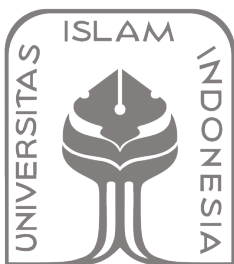
Nama :

Usia :

Jenis Kelamin : L / P

Sekolah :

Kelas :



Pada lembar ini terdapat angket. Saya mohon kepada teman-teman untuk mengisi angket berikut ini sesuai keadaan atau pengalaman teman-teman sendiri dengan sejujur-jujurnya. Angket ini disusun dalam rangka penelitian di bidang Psikologi guna menyelesaikan tugas akhir peneliti yang nantinya diharapkan bisa bermanfaat bagi kehidupan masyarakat.

Berilah lingkaran(O) pada jawaban yang teman-teman pilih dilembar tanggapan yang tersedia dibagian bawah pernyataan. Sebelum teman-teman menjawab, bacalah pernyataan dengan baik. Semua jawaban anda adalah benar asalkan sesuai dengan keadaan atau pengalaman teman-teman sendiri. Kerahasiaan jawaban teman-teman dijamin oleh etika penelitian dan sepenuhnya tanggung jawaban peneliti. Oleh karena itu, peneliti berharap anda menjawab dengan sungguh-sungguh dan jujur sesuai keadaan anda saat ini.

Selamat mengerjakan, Terima Kasih atas kesediaan dan kesanggupan teman-teman dalam mengisi skala ini.

Yogyakarta, Oktober 2013

Peneliti

Berikut ini ada beberapa pernyataan dan jawablah menurut keadaan Teman-teman sendiri:

1. Apakah Anda Merokok?
2. Sejak Usia berapa Anda mulai Merokok?
3. Siapa yang mengenalkan Anda pada rokok?
4. Berapa batang rokok yang Anda hisap setiap harinya?
5. Pada saat (keadaan atau suasana) seperti apa Anda menghabiskan banyak rokok?
6. Apa yang Anda rasakan setelah menghisap rokok?

Skala ini berisi pernyataan seputar aktivitas merokok teman-teman sehari-hari. Pilihlah salah satu dari lima alternatif jawaban, berikut ini:

- SL : Bila teman-teman *Selalu* melakukan aktivitas sesuai pernyataan tersebut
- S : Bila teman-teman *Sering* melakukan aktivitas sesuai pernyataan tersebut
- K : Bila teman-teman *Kadang-Kadang* melakukan aktivitas sesuai pernyataan tersebut
- J : Bila teman-teman *Jarang* melakukan aktivitas sesuai pernyataan tersebut
- TP : Bila teman-teman *Tidak Pernah* melakukan aktivitas sesuai pernyataan tersebut

1. Seberapa sering anda merasa kesulitan untuk berhenti merokok?

TP	J	K	S	SI
----	---	---	---	----

2. Apakah anda berusaha menahan keinginan untuk merokok?

TP	J	K	S	SI
----	---	---	---	----

3. Seberapa sering anda merokok agar merasa lebih santai?

TP	J	K	S	SI
----	---	---	---	----

4. Apakah anda tidak pernah merokok saat akan berangkat sekolah?

TP	J	K	S	SI
----	---	---	---	----

5. Apakah anda tidak pernah merokok setelah makan?

TP	J	K	S	SI
----	---	---	---	----

6. Apakah anda tidak pernah merokok saat sedang belajar?

TP	J	K	S	SI
----	---	---	---	----

7. Seberapa sering anda merokok saat sedang berada di kamar kecil (WC)?

TP	J	K	S	SI
----	---	---	---	----

8. Seberapa sering anda merokok saat sedang mengerjakan tugas yang sulit?

TP	J	K	S	SI
----	---	---	---	----

9. Apakah anda menghisap rokok kurang dari 10 batang setiap hari?

TP	J	K	S	SI
----	---	---	---	----

10. Seberapa sering anda merokok pada jam istirahat sekolah?

TP	J	K	S	SI
----	---	---	---	----

11. Apakah anda tidak pernah merokok saat sedang menonton film?

TP	J	K	S	SI
----	---	---	---	----

12. Apakah anda sering mendengarkan musik sambil merokok?

TP	J	K	S	SI
----	---	---	---	----

13. Seberapa sering saat sedang istirahat siang atau sore di rumah, anda menyempatkan diri untuk merokok?

TP	J	K	S	SI
----	---	---	---	----

14. Apakah anda merokok sampai puas, tidak peduli berapa batang yang telah anda hisap?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

15. Apakah anda merokok ketika berada di tengah keluarga anda?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

16. Menurut anda, apakah lebih enak melamun daripada merokok?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

17. Seberapa sering anda merokok setiap menonton TV atau membaca buku?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

18. Seberapa sering anda merokok ketika sedang santai?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

19. Apakah anda tidak akan merokok ketika berada di tempat-tempat umum?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

20. Apakah anda selalu merokok saat berada di lingkungan orang yang tidak anda kenal?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

21. Seberapa sering anda merokok ketika berkumpul dengan teman-teman?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

22. Apakah anda merokok jika akan tidur?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

23. Apakah anda berani merokok jika berada di rumah?

TP	J	K	S	SI
----	---	---	---	----

24. Seberapa sering anda merokok saat sedang sendirian?

TP	J	K	S	SI
----	---	---	---	----

25. Seberapa sering anda merokok ketika sedang menunggu?

TP	J	K	S	SI
----	---	---	---	----

26. Apakah anda selalu merokok dimanapun anda berada?

TP	J	K	S	SI
----	---	---	---	----

27. Pernahkan anda berusaha untuk merokok sesedikit mungkin (kurang dari 2 batang perhari)?

TP	J	K	S	SI
----	---	---	---	----

28. Seberapa sering anda merokok ketika sedang banyak ulangan (tes/ujian) di sekolah?

TP	J	K	S	SI
----	---	---	---	----

29. Apakah anda tidak pernah merokok setelah selesai makan?

TP	J	K	S	SI
----	---	---	---	----

30. Apakah anda merokok tidak lebih dari satu batang setiap harinya?

TP	J	K	S	SI
----	---	---	---	----

31. Apakah anda selalu merokok dalam segala suasana?

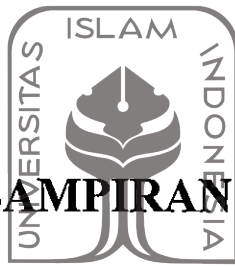
TP	J	K	S	SI
----	---	---	---	----

32. Apakah anda sering merasa sulit untuk berkonsentrasi ketika sedang merokok?

TP	J	K	S	SI
----	---	---	---	----



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA



LAMPIRAN 2

TABULASI DATA TRY OUT

**UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA**

DATA TRY OUT SKALA PERILAKU MEROKOK

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	4	2	4	5	3	5	1	1	3	1	4	3	3	3	1	4	1	3	4	4	5	1	1	3	3	2	4	1	3	3	2	4
2	2	4	1	5	5	5	1	1	5	1	5	1	1	1	1	5	1	2	5	2	2	1	1	1	1	1	5	1	5	5	1	5
3	1	1	4	3	3	2	2	2	1	4	1	3	4	3	4	4	3	3	4	2	3	5	1	4	3	4	2	4	2	2	4	2
4	4	3	4	4	4	5	3	1	2	3	4	2	2	2	1	3	2	4	3	4	1	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	4
5	4	1	4	5	3	5	1	3	4	1	3	3	3	2	1	5	2	4	3	4	4	3	3	2	3	2	1	1	3	4	3	5
6	3	3	3	5	3	5	3	1	4	1	5	3	3	2	1	3	1	3	3	3	4	1	3	4	1	3	1	2	3	3	3	5
7	1	5	1	5	5	5	1	1	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	2	1	1	5	4	2	5
8	1	5	1	5	5	5	1	1	5	1	5	1	1	1	1	1	1	2	4	2	3	1	1	1	1	2	4	1	4	3	5	5
9	1	4	1	5	5	5	1	1	5	1	5	1	1	1	1	1	1	2	4	2	3	1	1	1	1	2	4	1	4	3	3	5
10	3	3	4	5	3	5	3	4	4	2	5	3	2	2	1	3	1	3	3	5	1	2	2	2	1	2	2	2	4	4	2	5
11	4	5	4	5	3	5	1	1	4	1	5	3	1	1	1	3	1	3	3	1	4	1	1	3	1	4	3	1	3	4	3	3
12	3	1	3	5	2	5	3	1	1	3	1	1	3	3	1	2	3	3	5	3	4	1	3	3	1	2	2	3	3	5	3	4
13	3	4	3	5	2	5	2	1	5	1	4	2	2	1	2	4	3	3	4	3	2	1	1	1	1	1	4	2	4	5	1	4
14	3	2	3	5	2	5	1	1	5	1	5	1	1	1	1	5	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	5	1	5	5	1	5
15	5	2	4	5	4	5	1	1	1	1	4	4	1	1	1	5	1	4	5	4	4	1	1	5	1	5	3	1	5	3	5	5
16	5	5	4	5	3	3	3	1	3	3	3	3	5	3	3	3	3	4	3	3	5	3	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3
17	4	4	2	3	5	5	2	5	2	3	5	1	3	4	4	3	2	1	3	5	4	4	5	5	1	1	4	3	2	3	1	5

18	3	2	2	4	4	5	2	2	3	4	2	3	2	2	3	4	2	3	2	4	3	4	4	2	1	4	2	5	4
19	1	1	2	5	5	4	3	1	5	1	5	1	1	1	5	1	1	1	2	2	3	2	4	2	5	5	1	5	
20	4	5	2	5	4	5	1	1	5	1	4	2	1	1	3	1	2	4	2	2	1	1	4	1	4	5	1	5	
21	4	4	5	2	1	2	1	5	3	1	1	4	5	4	3	4	5	4	2	4	5	5	3	2	5	1	1	5	
22	2	1	2	5	5	5	1	1	5	1	5	1	1	1	1	1	1	5	2	2	1	1	1	3	1	2	5	1	5
23	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
24	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
25	1	5	1	5	5	5	1	1	5	1	5	1	1	1	5	1	1	5	1	1	1	1	5	1	5	5	1	5	
26	3	3	5	3	1	3	3	3	3	1	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	3	1	3	1	2	2	4	5	
27	2	3	2	5	4	5	1	2	5	1	4	3	1	1	4	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	1	4	1	4
28	4	5	3	3	2	5	3	4	3	3	4	3	3	1	3	2	3	3	3	3	1	1	2	2	3	5	3	3	
29	2	3	2	5	4	5	1	2	5	1	4	3	3	1	4	2	3	3	3	1	2	2	1	2	3	1	4	1	4
30	2	3	3	3	3	5	1	1	3	3	5	1	2	1	3	1	4	5	1	3	1	2	4	2	2	3	3	2	5
31	2	2	2	5	4	5	2	1	5	1	5	1	1	1	2	1	1	5	1	1	2	2	1	5	1	5	1	2	
32	4	5	4	4	3	4	2	1	1	3	4	3	3	2	4	2	3	2	4	5	2	4	3	2	4	3	4	3	
33	4	4	4	5	2	5	4	2	4	3	3	4	4	1	5	3	4	2	4	5	4	5	2	3	5	1	3	4	
34	3	3	4	3	3	1	4	2	5	2	3	2	2	1	4	2	3	3	2	5	1	5	2	3	3	1	3	2	
35	5	3	5	5	3	5	3	3	3	3	3	5	4	3	1	1	4	3	2	4	3	5	4	3	4	5	3	5	
36	5	4	5	4	4	2	3	5	2	2	1	4	4	1	3	3	3	3	4	4	3	4	2	4	1	2	3	5	
37	5	3	5	3	4	4	2	2	4	2	4	5	5	4	3	5	4	5	3	5	5	4	4	2	4	5	5	4	
38	4	4	3	5	4	5	1	1	5	3	4	2	2	1	1	4	2	2	3	4	3	3	2	2	3	2	3	4	

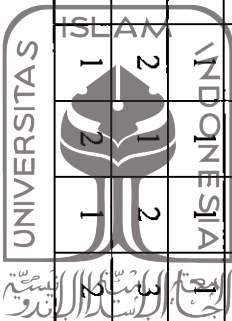
[illegible]

TABULASI DATA TRY OUT ATTEM GUGUR SKALA PERILAKU MEROKOK

No	a1	a3	a7	a8	a10	a12	a13	a14	a15	a17	a18	a20	a21	a22	a23	a24	a25	a26	a28	a31
1	4	4	1	1	1	3	3	3	1	1	3	4	5	1	1	3	3	2	1	2
2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
3	1	4	2	2	4	3	4	3	4	3	3	2	3	5	1	4	3	4	4	4
4	4	4	3	1	3	2	2	2	1	2	4	3	4	1	2	3	3	3	2	3
5	4	4	1	3	1	3	3	2	1	2	4	4	4	3	3	2	3	2	1	3
6	3	3	3	1	1	3	3	2	1	3	3	3	4	1	3	4	1	3	2	3
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	1	1	1	1	2	1	5
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	1	1	1	1	2	1	3
10	3	4	3	4	2	3	2	2	1	1	3	5	5	1	2	2	1	2	2	2
11	4	4	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	4	1	1	3	1	4	1	3
12	3	3	3	1	3	1	3	3	1	3	3	3	4	1	3	3	1	2	3	3
13	3	3	2	1	1	2	2	1	2	3	3	3	2	1	1	1	1	1	2	1
14	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
15	5	4	1	1	1	4	1	1	1	1	4	4	4	1	1	5	1	5	1	5
16	5	4	3	1	3	3	5	3	3	3	4	3	5	3	5	5	3	3	3	3
17	4	2	2	5	3	1	3	4	4	2	1	5	4	4	5	5	1	1	3	1
18	3	2	2	2	4	3	2	2	2	4	3	4	2	2	1	4	3	3	1	5

[illegible]

40	3	4	2	1	4	2	2	1	1	3	3	3	3	1	5	4	3	2	1	3
41	1	4	3	1	2	4	1	1	3	3	3	1	4	1	4	2	4	1	1	2
42	4	5	3	3	3	2	2	3	1	1	4	3	5	1	1	3	3	1	2	3
43	4	4	2	4	2	4	4	1	1	1	4	1	4	2	5	3	4	2	4	3
44	4	3	1	3	3	3	2	1	3	2	4	3	4	1	3	3	4	3	3	2
45	4	2	2	1	4	2	2	1	1	3	3	3	3	1	5	4	3	2	1	3
46	4	4	2	2	4	2	2	2	1	1	3	3	4	1	1	4	3	3	3	3
47	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1
48	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2
49	2	3	2	3	3	2	2	1	2	3	3	2	1	2	2	3	3	3	1	3
50	1	3	2	1	2	3	1	2	1	2	3	3	3	1	1	3	3	3	1	2



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA



HASIL ANALISIS TRY OUT

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	47	94.0
	Excluded ^a	3	6.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.844	32



Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
AITEM_1	85.1277	233.244	.662	.829
AITEM_2	84.7447	268.020	-.173	.856
AITEM_3	84.9574	233.172	.705	.828
AITEM_4	83.9787	254.108	.175	.844
AITEM_5	84.8511	262.564	-.047	.851
AITEM_6	83.9149	256.080	.091	.848
AITEM_7	86.1915	249.115	.408	.838
AITEM_8	86.2553	246.586	.386	.838
AITEM_9	84.7447	264.412	-.092	.855
AITEM_10	86.0638	251.583	.288	.841
AITEM_11	84.3404	263.708	-.076	.853
AITEM_12	85.5957	235.072	.689	.829

AITEM_13	85.8936	234.010	.692	.829
AITEM_14	86.4468	247.296	.484	.837
AITEM_15	86.5532	248.644	.433	.838
AITEM_16	84.7660	246.792	.330	.840
AITEM_17	86.2340	245.053	.511	.836
AITEM_18	85.2340	234.792	.741	.828
AITEM_19	84.6809	264.135	-.088	.851
AITEM_20	85.5106	244.907	.499	.836
AITEM_21	84.8298	236.536	.596	.832
AITEM_22	86.4255	240.902	.530	.834
AITEM_23	85.6596	233.142	.555	.832
AITEM_24	85.3191	231.570	.678	.828
AITEM_25	85.6809	235.918	.618	.831
AITEM_26	85.6596	240.316	.574	.833
AITEM_27	85.3830	257.459	.083	.847
AITEM_28	86.2128	246.910	.424	.838
AITEM_29	84.5532	257.470	.088	.847
AITEM_30	84.5745	260.598	-.002	.850
AITEM_31	85.5106	238.994	.590	.832
AITEM_32	84.0851	250.514	.284	.841

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
88.0638	262.191	16.19233	32

HASIL ANALISIS TRY OUT AITEM GUGUR

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	47	94.0
	Excluded ^a	3	6.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.950	20



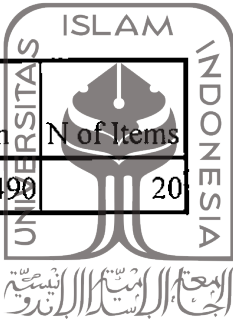
Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
AITEM_1	42.9787	258.934	.658	.948
AITEM_3	42.8085	253.202	.848	.945
AITEM_7	44.0426	271.042	.553	.950
AITEM_8	44.1064	267.010	.542	.950
AITEM_10	43.9149	273.036	.437	.951
AITEM_12	43.4468	257.340	.780	.946
AITEM_13	43.7447	253.064	.864	.945
AITEM_14	44.2979	269.127	.634	.949
AITEM_15	44.4043	270.985	.566	.950
AITEM_17	44.0851	266.210	.668	.948
AITEM_18	43.0851	256.210	.861	.945
AITEM_20	43.3617	271.714	.478	.951

AITEM_21	42.6809	258.483	.690	.948
AITEM_22	44.2766	260.987	.686	.948
AITEM_23	43.5106	252.516	.685	.948
AITEM_24	43.1702	250.579	.833	.945
AITEM_25	43.5319	253.863	.815	.946
AITEM_26	43.5106	262.603	.674	.948
AITEM_28	44.0638	265.409	.653	.948
AITEM_31	43.3617	260.758	.700	.948

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
45.9149	289.167	17.00490	20



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA



UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

Jl. Kaliurang Km. 14,5 telp (0274) 896146, Fax (0274) 896146

YOGYAKARTA 55584

IDENTITAS RESPONDEN

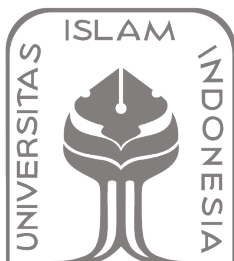
Nama :

Usia :

Jenis Kelamin : L / P

Sekolah :

Kelas :



Pada lembar ini terdapat angket, Saya mohon kepada teman-teman untuk mengisi angket berikut ini sesuai keadaan atau pengalaman teman-teman sendiri dengan sejujur-jujurnya. Angket ini disusun dalam rangka penelitian di bidang Psikologi guna menyelesaikan tugas akhir peneliti yang nantinya diharapkan bisa bermanfaat bagi kehidupan masyarakat.

Berilah lingkaran (O) pada jawaban yang teman-teman pilih dilembar tanggapan yang tersedia dibagian bawah pernyataan. Sebelum teman-teman menjawab, bacalah pernyataan dengan baik. Semua jawaban anda adalah benar asalkan sesuai dengan keadaan atau pengalaman teman-teman sendiri. Kerahasiaan jawaban teman-teman dijamin oleh etika penelitian dan sepenuhnya tanggung jawaban peneliti. Oleh karena itu, peneliti berharap anda menjawab dengan sungguh-sungguh dan jujur sesuai keadaan anda saat ini.

Selamat mengerjakan, Terima Kasih atas kesediaan dan kesanggupan teman-teman dalam mengisi skala ini.

Yogyakarta, Oktober 2013

Peneliti

Berikut ini ada beberapa pernyataan dan jawablah menurut keadaan Teman-teman sendiri:

1. Apakah Anda Masih Merokok?
2. Sejak Usia berapa Anda mulai Merokok?
3. Siapa yang mengenalkan Anda pada rokok?
4. Berapa batang rokok yang Anda hisap setiap harinya?
5. Pada saat (keadaan atau suasana) seperti apa Anda menghabiskan banyak rokok?
6. Apa yang Anda rasakan setelah menghisap rokok?

Skala ini berisi pernyataan seputar aktivitas merokok teman-teman sehari-hari. Pilihlah salah satu dari lima alternatif jawaban, berikut ini:

- SL : Bila teman-teman *Selalu* melakukan aktivitas sesuai pernyataan tersebut
- S : Bila teman-teman *Sering* melakukan aktivitas sesuai pernyataan tersebut
- K : Bila teman-teman *Kadang-Kadang* melakukan aktivitas sesuai pernyataan tersebut
- J : Bila teman-teman *Jarang* melakukan aktivitas sesuai pernyataan tersebut
- TP : Bila teman-teman *Tidak Pernah* melakukan aktivitas sesuai pernyataan tersebut

1. Seberapa sering anda merasa kesulitan untuk berhenti merokok?

TP	J	K	S	SI
----	---	---	---	----

2. Seberapa sering anda merokok agar merasa lebih santai?

TP	J	K	S	SI
----	---	---	---	----

3. Seberapa sering anda merokok saat sedang berada di kamar kecil (WC)?

TP	J	K	S	SI
----	---	---	---	----

4. Seberapa sering anda merokok saat sedang mengerjakan tugas yang sulit?

TP	J	K	S	SI
----	---	---	---	----

5. Seberapa sering anda merokok pada jam istirahat sekolah?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

6. Apakah anda sering mendengarkan musik sambil merokok?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

7. Seberapa sering saat sedang istirahat siang atau sore di rumah, anda menyempatkan diri untuk merokok?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

8. Apakah anda merokok sampai puas, tidak peduli berapa batang yang telah anda hisap?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

9. Apakah anda merokok ketika berada di tengah keluarga anda?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

10. Seberapa sering anda merokok setiap menonton TV atau membaca buku?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

11. Seberapa sering anda merokok ketika sedang santai?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

12. Apakah anda selalu merokok saat berada di lingkungan orang yang tidak anda kenal?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

13. Seberapa sering anda merokok ketika berkumpul dengan teman-teman?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

14. Apakah anda merokok jika akan tidur?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

15. Apakah anda berani merokok jika berada di rumah?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

16. Seberapa sering anda merokok saat sedang sendirian?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

17. Seberapa sering anda merokok ketika sedang menunggu?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

18. Apakah anda selalu merokok di manapun anda berada?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

19. Seberapa sering anda merokok ketika sedang banyak ulangan (tes/ujian) di sekolah?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

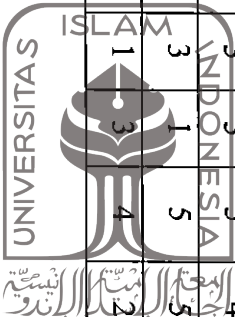
20. Apakah anda selalu merokok dalam segala suasana?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----



TABULASI DATA HASIL *PRETEST* SKALA PERILAKU MEROKOK

No	a1	a2	a3	a4	a5	a6	a7	a8	a9	a10	a11	a12	a13	a14	a15	a16	a17	a18	a19	a20	Jumlah
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
2	5	5	1	5	4	4	2	2	1	2	2	3	5	1	2	3	3	2	5	2	59
3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	57
4	4	4	3	3	3	4	5	3	3	3	4	5	4	3	4	3	2	2	3	3	68
5	5	4	2	3	4	3	3	4	3	3	5	4	5	2	4	3	4	4	3	3	71
6	4	4	3	3	3	5	5	1	3	3	5	4	4	3	5	4	4	4	3	5	75
7	5	4	1	1	2	1	2	1	3	1	5	5	5	1	5	5	3	4	5	3	62
8	4	4	3	5	3	4	3	2	1	3	4	2	4	3	3	4	5	3	3	3	66





LAMPIRAN 6

SKALA POSTTEST

**UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA**



UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

Jl. Kaliurang Km. 14,5 telp (0274) 896146, Fax (0274) 896146

YOGYAKARTA 55584

IDENTITAS RESPONDEN

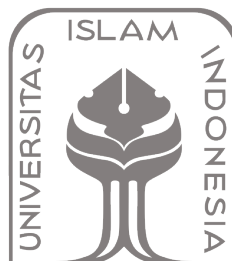
Nama :

Usia :

Jenis Kelamin : **L / P**

Sekolah :

Kelas :



Pada lembar ini terdapat angket. Saya mohon kepada teman-teman untuk mengisi angket berikut ini sesuai keadaan atau pengalaman teman-teman sendiri dengan sejujur-jujurnya. Angket ini disusun dalam rangka penelitian di bidang Psikologi guna menyelesaikan tugas akhir peneliti yang nantinya diharapkan bisa bermanfaat bagi kehidupan masyarakat.

Berilah lingkaran (O) pada jawaban yang teman-teman pilih dilembar tanggapan yang tersedia dibagian bawah pernyataan. Sebelum teman-teman menjawab, bacalah pernyataan dengan baik. Semua jawaban anda adalah benar asalkan sesuai dengan keadaan atau pengalaman teman-teman sendiri. Kerahasiaan jawaban teman-teman dijamin oleh etika penelitian dan sepenuhnya tanggung jawaban peneliti. Oleh karena itu, peneliti berharap anda menjawab dengan sungguh-sungguh dan jujur sesuai keadaan anda saat ini.

Selamat mengerjakan, Terima Kasih atas kesediaan dan kesanggupan teman-teman dalam mengisi skala ini.

Yogyakarta, Oktober 2013

Peneliti

Berikut ini ada beberapa pernyataan dan jawablah menurut keadaan Teman-teman sendiri:

1. Apakah Anda Merokok?
2. Sejak Usia berapa Anda mulai Merokok?
3. Siapa yang mengenalkan Anda pada rokok?
4. Berapa batang rokok yang Anda hisap setiap harinya?
5. Pada saat (keadaan atau suasana) seperti apa Anda menghabiskan banyak rokok?
6. Apa yang Anda rasakan setelah menghisap rokok?

Skala ini berisi pernyataan seputar aktivitas merokok teman-teman sehari-hari. Pilihlah salah satu dari lima alternatif jawaban, berikut ini:

- SL : Bila teman-teman *Selalu* melakukan aktivitas sesuai pernyataan tersebut
- S : Bila teman-teman *Sering* melakukan aktivitas sesuai pernyataan tersebut
- K : Bila teman-teman *Kadang-Kadang* melakukan aktivitas sesuai pernyataan tersebut
- J : Bila teman-teman *Jarang* melakukan aktivitas sesuai pernyataan tersebut
- TP : Bila teman-teman *Tidak Pernah* melakukan aktivitas sesuai pernyataan tersebut

1. Seberapa sering anda merokok saat sedang mengerjakan tugas yang sulit?

TP	J	K	S	SI
----	---	---	---	----

2. Seberapa sering anda merokok agar merasa lebih santai?

TP	J	K	S	SI
----	---	---	---	----

3. Seberapa sering anda merasa kesulitan untuk berhenti merokok?

TP	J	K	S	SI
----	---	---	---	----

4. Seberapa sering anda merokok saat sedang berada di kamar kecil (WC)?

TP	J	K	S	SI
----	---	---	---	----

5. Apakah anda sering mendengarkan musik sambil merokok?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

6. Seberapa sering saat sedang istirahat siang atau sore di rumah, anda menyempatkan diri untuk merokok?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

7. Apakah anda merokok ketika berada di tengah keluarga anda?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

8. Apakah anda merokok sampai puas, tidak peduli berapa batang yang telah anda hisap?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

9. Seberapa sering anda merokok setiap menonton TV atau membaca buku?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

10. Seberapa sering anda merokok ketika berkumpul dengan teman-teman?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

11. Seberapa sering anda merokok ketika sedang santai?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

12. Apakah anda selalu merokok saat berada di lingkungan orang yang tidak anda kenal?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

13. Seberapa sering anda merokok saat sedang sendirian?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

14. Apakah anda merokok jika akan tidur?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

15. Apakah anda berani merokok jika berada di rumah?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

16. Apakah anda selalu merokok di manapun anda berada?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

17. Apakah anda selalu merokok dalam segala suasana?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

18. Seberapa sering anda merokok ketika sedang menunggu?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

19. Seberapa sering anda merokok ketika sedang banyak ulangan (tes/ujian) di sekolah?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----

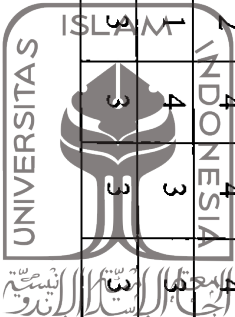
20. Seberapa sering anda merokok pada jam istirahat sekolah?

TP	J	K	S	Sl
----	---	---	---	----



TABULASI DATA HASIL POSTTEST SKALA PERILAKU MEROKOK

No	a1	a2	a3	a4	a5	a6	a7	a8	a9	a10	a11	a12	a13	a14	a15	a16	a17	a18	a19	a20	Jumlah
1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	48
2	5	3	4	1	2	3	1	2	3	4	3	2	3	1	2	2	2	3	4	5	55
3	2	3	3	1	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	4	2	2	48
4	4	3	5	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	5	3	3	3	2	3	66
5	3	4	4	3	3	3	3	4	2	4	3	5	3	1	4	3	3	4	3	4	66
6	4	4	4	2	3	5	4	1	2	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	67
7	1	2	3	1	1	3	2	1	1	4	3	3	4	2	5	5	2	2	3	3	51
8	3	4	4	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	4	55



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

LAMPIRAN 8

KATEGORISASI HASIL *PRETEST-POSTTEST*
DAN *GAINED SCORE*
UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

KATEGORISASI HASIL *PRETEST-POSTTEST* DAN *GAINED SCORE*
PERILAKU MEROKOK

KATEGORISASI *PRETEST*

Subjek	Total	Kategorisasi
1	60	Sedang
2	59	Sedang
3	57	Sedang
4	68	Tinggi
5	71	Tinggi
6	75	Tinggi
7	62	Sedang
8	66	Sedang

KATEGORISASI *POSTTEST*

Subjek	Total	Kategorisasi
1	48	Rendah
2	55	Sedang
3	48	Rendah
4	66	Sedang
5	66	Sedang
6	67	Tinggi
7	51	Rendah
8	55	Sedang

GAINED SCORE PERILAKU MEROKOK

Subjek	Pretest	Posttest	Gained Score
1	60	48	-12
2	59	55	-4
3	57	48	-9
4	68	66	-2
5	71	66	-5
6	75	67	-8
7	62	51	-11
8	66	55	-11



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

UJI NORMALITAS DAN UJI HOMOGENITAS **SKALA PERILAKU MEROKOK**

UJI NORMALITAS **PRETEST**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Pre Test
N		8
Normal Parameters ^a	Mean	64.7500
	Std. Deviation	6.31891
Most Extreme Differences	Absolute	.168
	Positive	.168
	Negative	-.110
Kolmogorov-Smirnov Z		.476
Asymp. Sig. (2-tailed)		.977
a. Test distribution is Normal.		

POSTTEST

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Post Test
N		8
Normal Parameters ^a	Mean	57.0000
	Std. Deviation	8.17662
Most Extreme Differences	Absolute	.239
	Positive	.222
	Negative	-.239
Kolmogorov-Smirnov Z		.677
Asymp. Sig. (2-tailed)		.749
a. Test distribution is Normal.		

UJI HOMOGENITAS

Test of Homogeneity of Variances

Perilaku Merokok Remaja

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.270	1	14	.279

UJI HIPOTESIS

KELOMPOK PELATIHAN

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	64.7500	8	6.31891	2.23407
	Post Test	57.0000	8	8.17662	2.89087

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Test & Post Test	8	.901	.002

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
ir 1	Pre Test - Post Test	7.75000	3.69362	1.30589	4.66205	10.83795	5.935	7	.001

UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

LAMPIRAN 10

MODUL PSIKOEDUKASI

PERILAKU MEROKOK

UNIVERSITAS

ISLAM

INDONESIA

Modul Psikoedukasi Perilaku Merokok untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Remaja

I. Pengertian Psikoedukasi Perilaku Merokok

Psikoedukasi perilaku merokok merupakan suatu bentuk intervensi berupa pendidikan kepada publik atau remaja dengan memberikan informasi yang tepat dan mengajarkan teknik-teknik pemecahan masalah terkait perilaku merokok yang dilakukan sehingga meningkatkan kemampuan kognitif berupa peningkatan pemahaman terkait dampak merokok dan sebab-sebab perokok mempertahankan aktivitas merokok tersebut serta meningkatkan kemampuan psikomotor berupa pemberian keterampilan asertif agar perokok remaja memiliki keterampilan dalam menolak ajakan untuk merokok. Prinsip psikoedukasi adalah usaha dalam membantu klien untuk mengembangkan beragam *life skills* atau keterampilan hidup lewat berbagai program terstruktur yang diselenggarakan secara kelompok dan berbasis perubahan perilaku melalui proses perubahan kognitif. Ada juga pengertian lain dari psikoedukasi yaitu sebagai pendidikan publik atau pendidikan kepada masyarakat tentang berbagai konsep atau keterampilan psikologis yang berguna untuk menghadapi problem dalam kehidupan sehari-hari untuk menguasai berbagai keterampilan hidup atau *life skills* (Supratiknya, 2008).

Menurut Wiyati, dkk. (2010) psikoedukasi dapat meningkatkan kemampuan kognitif karena dalam terapi mengandung unsur untuk meningkatkan pengetahuan keluarga tentang penyakit, mengajarkan teknik yang dapat membantu keluarga untuk mengetahui gejala-gejala penyimpangan perilaku, serta peningkatan dukungan bagi anggota keluarga itu sendiri. Komponen penting dalam penelitian ini adalah membuat individu menyadari mengenai pemikiran otomatis yang negatif dalam dirinya karena kesalahan dalam berpikir atau keyakinan yang tidak rasional.

II. Tujuan Psikoedukasi Perilaku Merokok

Program ini bertujuan untuk menurunkan perilaku merokok pada remaja khususnya siswa SMA. Program ini dikombinasikan dengan memodifikasi perilaku dan pola pikir yang terdistorsi karena kesalahan dalam memproses informasi sehingga menimbulkan cara berpikir yang salah dan menjadi permisif terhadap perilaku merokok. Psikoedukasi Perilaku Merokok merupakan suatu pelatihan atau pemberian informasi dan pengetahuan serta pembekalan kepada peserta terkait perilaku merokok dengan menggunakan dasar dari pendekatan psikologi. Program ini dilakukan dengan memberikan informasi (ceramah atau presentasi), *sharing*, pemberian keterampilan, dengan tujuan remaja-remaja tersebut dapat mengubah keyakinan maupun pemikirannya tentang perilaku merokok, bahwa tidak selamanya informasi terdahulu itu benar dan harus diikuti (mengikuti perilaku merokok yang dilakukan lingkungan sekitarnya), diharapkan dengan pemberian psikoedukasi ini peserta dapat menyadari bahwa penguatan untuk tetap berperilaku merokok merupakan kesalahan atau distorsi kognitif. Diharapkan dengan pemberian informasi dan keterampilan, remaja dapat merubah perilaku merokoknya.

III. Pelaksanaan Psikoedukasi Perilaku Merokok

A. Prosedur Psikoedukasi Perilaku Merokok

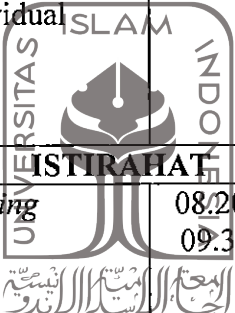
Psikoedukasi Perilaku Merokok untuk Menurunkan Perilaku Merokok pada Remaja dilakukan oleh satu orang fasilitator dan dibantu oleh 3 orang *observer*, dilaksanakan selama 2 hari dengan 3 sesi pertemuan, rinciannya adalah pada sesi 1 berdurasi 120 menit, 60 menit pada sesi 2 dan 70 menit pada sesi 3.

B. Syarat Fasilitator Psikoedukasi Perilaku Merokok

1. Psikolog
2. Memiliki pengalaman sebagai fasilitator atau *trainer*
3. Diutamakan memiliki pengetahuan tentang psikoedukasi .

**Rancangan Jadwal Psikoedukasi Perilaku Merokok untuk Menurunkan
Perilaku Merokok Pada Remaja**

Pertemuan /Tanggal	Kegiatan	Metode	Waktu	Rincian Waktu	Tujuan
I 25 Oktober 2013	1. Perkenalan dan kontrak Belajar	Presentasi dan pemberian informasi	09.00-11.00	10 menit	a. Memperkenalkan fasilitator kepada peserta, penjelasan aturan pelatihan
	2. <i>Ice breaking</i> dan formulasi masalah.	<i>Sharing</i>		40 menit	b. Melengkapi dan memperdalam informasi mengenai masalah perilaku merokok.
	3. Pembagian brosur tentang rokok. Materi: Perilaku merokok pada remaja serta materi tentang hubungan pikiran, perasaan dan perilaku	Ceramah/presentasi, pembagian brosur		20 menit	c. Menumbuhkan kesadaran kepada peserta terkait perilaku merokok yang dilakukan oleh remaja dan dampak yang di timbulkan serta memberikan informasi terkait hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku dan kaitannya dengan perilaku merokok.
	4. Lembar kerja "lelaki setinggi lutut" dan presentasi.	FGD: Latihan gugus tugas		15 menit	d. Evaluasi materi dan melatih peserta menemukan hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku pada situasi tertentu.
	5. Pemutaran film pendek terkait perilaku merokok dan analisis film	Menonton film dan <i>thought catching</i> , FGD		15 menit	e. Memberikan gambaran nyata (visualisasi) terkait perilaku merokok
	6. Materi: Psikoedukasi "Perilaku Asertif"	Ceramah/presentasi		20 menit	f. Mengenalkan pada peserta tentang perilaku asertif, agresif dan submisif.

II 26 Oktober 2013	1. Materi dan mengenalkan serta mempraktekan teknik Asertif	Ceramah dan <i>role play</i> serta <i>home work</i>	07.00-08.00	50 menit	a. Mengenalkan pada peserta tentang perilaku asertif dan melatih keterampilan asertif sehingga peserta dapat mempraktek keterampilan asertif dalam kehidupan sehari-hari dan pemberian bekal kepada peserta (aplikasi materi ke dalam kehidupan).
	2. Lembar kerja "Apakah Aku Asertif?"	Latihan individual		10 menit	b. Mengevaluasi materi dan melihat sikap asertif dari para peserta ketika berada dalam situasi tertentu.
 ISTIRAHAT					
III 26 Oktober 2013	1. <i>Feedback</i> dari teman dan fasilitator dalam meningkatkan motivasi peserta untuk berhenti merokok.	<i>Sharing</i>	08.20-09.30	30 menit	a. Membantu peserta meyakinkan dirinya sendiri untuk berubah serta pemberian motivasi kepada sesama peserta pelatihan.
	2. Tugas individu: Rencana kedepan "Aku yang akan datang sehat tanpa rokok"	Tugas Individu		20 menit	b. Mengetahui apa yang akan dilakukan oleh peserta setelah mengikuti pelatihan dan sejauh mana pelatihan memberikan efek positif bagi masa depan peserta.
	3. Evaluasi kegiatan	Pembagian lembar evaluasi		20 menit	c. Mengetahui sikap peserta terkait pelatihan dan Pengumpulan data.

PERTEMUAN I

Perkenalan dan Kontrak Belajar

Tujuan

1. Membangun rapport dengan partisipan sehingga dapat menumbuhkan motivasi, rasa nyaman, percaya dan kerjasama yang baik antara partisipan dengan fasilitator.
2. Menjelaskan tentang kontrak terapi yang akan dilakukan selama 3 kali pertemuan, yang harus diikuti partisipan.
3. Menjelaskan tentang pelatihan yang akan dilakukan dan hal-hal yang dilakukan selama proses berlangsung agar fasilitator mengetahui sejauh mana perkembangan dan perubahan yang dialami oleh partisipan.

Waktu

10 menit

Alat dan Bahan

Name tag/daftar hadir peserta, kamera

Metode

Presentasi dan pemberian informasi

Prosedur

1. Fasilitator membuka pertemuan

"Selamat Pagi....adik-adik bagaimana kabar hari ini? hari ini saya akan berkenalan dengan adik-adik dan juga mengenalkan teman-teman saya yang akan ikut membantu dalam kegiatan ini. kenalkan nama saya.....dan mbak ini.....? kami akan memandu pelatihan ini selama kurang lebih 3 kali

pertemuan. Kita akan belajar bersama-sama di sini sehingga saya berharap adik-adik yang ada di sini dapat merasa nyaman dan dapat bekerjasama dengan kami selama proses ini berlangsung. Sekarang adik-adik akan diminta untuk menuliskan data-data adik-adik yang berupa nama, umur, hobby dan identitas lainnya? Ada yang ingin bertanya.....”

“Kemarin adik-adik telah di meminta untuk mengisi inform consent, sebagai tanda bahwa adik-adik setuju untuk mengikuti pelatihan ini. Jika ada yang masih belum mengerti boleh ditanyakan kepada mbak ini atau mas ini”.

Ice Breaking, Formulasi Masalah, Psikoedukasi, Pemutaran Film dan Thought Catching

Tujuan

1. Melengkapi dan memperdalam informasi mengenai masalah perilaku merokok yang dilakukan oleh remaja.
2. Menyamakan persepsi pada peserta pelatihan mengenai masalah perilaku merokok remaja.
3. Menumbuhkan kesadaran dan pemahaman kepada peserta terkait perilaku merokok yang dilakukan oleh remaja dan dampak yang di timbulkan serta memberikan informasi terkait hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku dan kaitannya dengan perilaku merokok.
4. Menguji pemahaman peserta: Evaluasi materi dan melatih peserta menemukan hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku pada situasi tertentu.
5. Memberikan gambaran nyata (visualisasi) terkait bahaya merokok.
6. Peserta mengetahui perilaku yang boleh dilakukan dan tidak boleh dilakukan dalam pertemanan.
7. Mengenalkan pada peserta tentang perilaku asertif, agresif dan submisif.

Waktu

110 menit

Alat dan Bahan

Kertas lembar kerja, *power point*, *in focus* dan film pendek “bahaya merokok”,
handout

Metode

Sharing, ceramah/presentasi, menonton film, FGD (Diskusi Kasus)

Prosedur

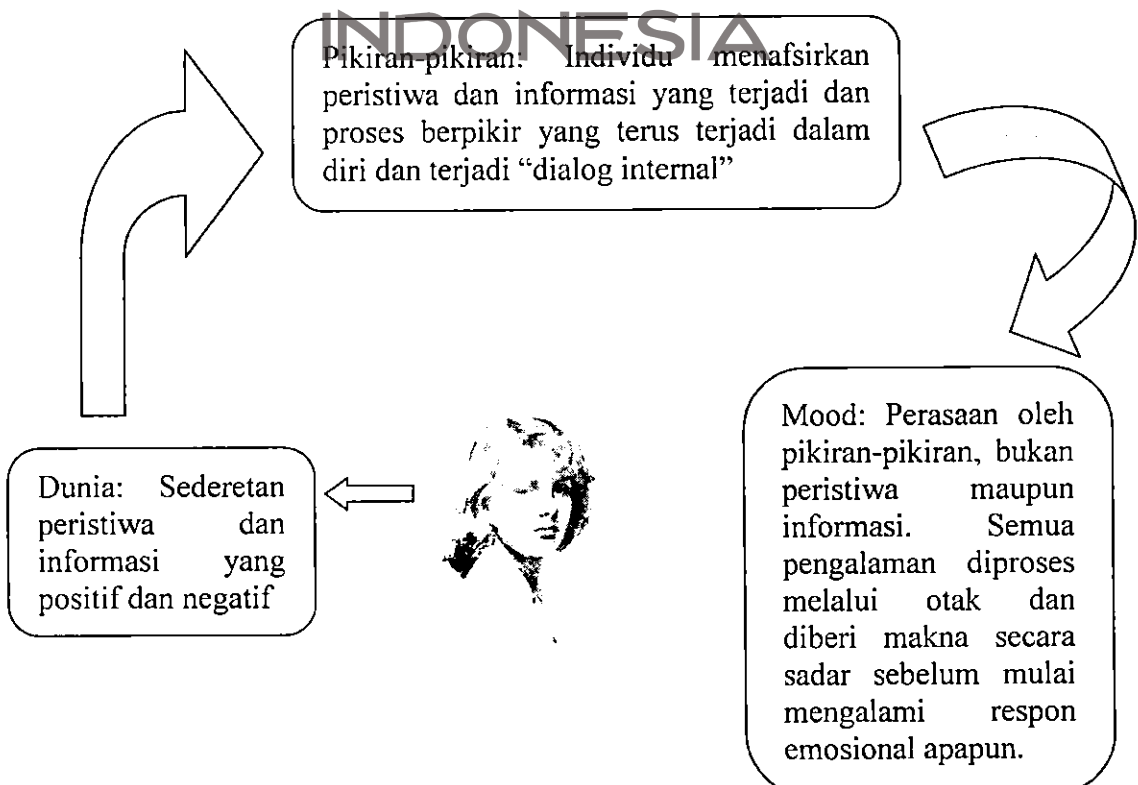
1. Ice breaking
2. Fasilitator meminta partisipan untuk *sharing* satu persatu
“Sesudah perkenalan tadi, sekarang saya akan mengajak adik-adik untuk menyampaikan pengalaman adik-adik serta meminta adik-adik untuk memberikan pernyataan tentang apa harapan adik-adik terhadap pelatihan ini.”
3. Penjelasan bahwa pelatihan yang dilakukan merupakan suatu proses sehingga tujuan pelatihan tidak dapat tercapai dengan cepat, tetapi secara bertahap dan akan dilakukan evaluasi pada setiap pertemuan serta penjelasan tentang pentingnya setiap tugas keberhasilan terapi.
“Sekali lagi saya mengingatkan kepada adik-adik bahwa apa yang nanti akan kita lakukan selama 3 kali pertemuan adalah pelatihan *cognitive behavior*. Dengan adanya kegiatan ini, kita akan sama-sama belajar “bagaimana kita memandang diri kita, orang lain dan lingkungan dan perilaku apa sebaiknya yang harus dilakukan”.
4. Fasilitator menjelaskan pelatihan *cognitive behavior* kepada partisipan

"pada sesi ini selanjutnya saya akan memberikan materi pada adik-adik tentang hubungan antara kegiatan yang akan kita lakukan untuk membantu adik-adik mengenali perasaan dan perilaku yang negatif dapat diubah menjadi perilaku yang positif. Sebelumnya saya akan memberikan sedikit penjelasan tentang perilaku merokok yang sering dilakukan oleh para remaja.

Handout Psikoedukasi: Pedoman untuk Terapis

(Hubungan Pikiran, Perasaan dan Perilaku)

Pelatihan *cognitive behavioral* merupakan suatu pelatihan tentang bagaimana seseorang berpikir mengenai dirinya, dunia dan orang lain, juga bagaimana emosi seseorang berkaitan dengan pikiran dan perasaannya pada saat itu (Timms, 2006). Asumsi dasar dari pelatihan ini bahwa kognitif, perilaku, ada hubungan timbal balik antara proses kognitif (apa yang dipikirkannya) dan perasaannya (pengalaman emosi), kondisi fisik (fisiologis) dan perilakunya (Roth & Heinberg, 2002). Oermarjoedi (2003) menjelaskan bahwa proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak. Secara singkat dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Peristiwa dan informasi yang masuk ke dalam pikiran mengalami proses penafsiran atau dialog internal yang akan mempengaruhi perasaan dan perilaku. Menurut Beck (1988) bahwa emosi disebabkan oleh cara pandang segala hal. Ketika individu mengalami suatu peristiwa maka individu yang bersangkutan akan memprosesnya dengan pikiran dan memberikan arti pada peristiwa tersebut.

Informasi tentang masalah merokok yang diterima oleh remaja sering didapat dari orang lain atau sumber-sumber yang tidak jelas atau bahkan keliru sama sekali. Proses penerimaan informasi masalah merokok yang salah kemudian digunakan oleh remaja untuk menyusun konsep dan bernalar tentang perilaku merokok sehingga remaja cenderung memunculkan perilaku yang cenderung permisif dalam melakukan aktivitas merokok.

Sikap terhadap perilaku merokok seringkali tercermin dari sikap yang sering membolehkan aktivitas merokok, hal ini tumbuh dan berkembang sepanjang rentang kehidupan remaja melalui proses pengalaman, pengamatan dan penguatan serta akumulasi pengetahuan yang dimiliki. Aspek kognitif yang berisis pengetahuan dan keyakinan-keyakinan akan mengarahkan individu dalam bersikap dan berperilaku (Bruess dan Greenberg, 1981).

Menurut Oemarjoedi (2003) bahwa prinsip dasar dari intervensi dengan pendekatan kognitif adalah menekankan pada kapasitas individu dalam menemukan diri sendiri dan merubah pola pikirnya demi memperoleh cara pandang yang berbeda dan lebih positif terhadap diri dan lingkungannya. Tujuan utama menggunakan teknik kognitif menurut Retnowati (2002) adalah:

- a. Membangkitkan pikiran-pikiran, dialog internal dan interpretasi terhadap kejadian-kejadian yang dialami.
- b. Mengumpulkan bukti yang mendukung atau menyanggah interpretasi-interpretasi yang sudah diambil.
- c. Menyusun pekerjaan rumah (lembar kerja) untuk menguji validitas interpretasi dan menjaring data tambahan untuk didiskusikan di dalam proses perilaku.

Handout Psikoedukasi: Pedoman untuk Terapis

(Perilaku Merokok Pada Remaja)

Menurut Indirawati dan Nashori (2007) perilaku merokok adalah suatu bentuk reaksi dari individu terhadap stimulus yang berasal dari luar dirinya (lingkungan) dan dari dalam dirinya sendiri dengan cara menghisap rokok. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lavental dan Clearly (Indirawati & Nashori, 2007) diperoleh hasil bahwa remaja cenderung berperilaku merokok apabila memiliki orang tua perokok, mempunyai saudara kandung perokok, bersosialisasi dengan teman yang merokok dan merasa adanya tekanan dari kelompok teman sebaya untuk menghisap rokok.

Perilaku merokok yang dilakukan oleh remaja mencerminkan status hampir dewasa, artinya remaja beranggapan status dewasa diperoleh ketika mereka dapat melakukan aktivitas merokok. Selain itu, perilaku merokok juga dapat meningkatkan status seorang anak di depan teman sebayanya karena beranggapan bahwa seseorang yang telah mencoba rokok berarti anak tersebut *gentleman* atau dewasa (simbol kejantanan) dan dapat dijadikan anggota bahkan ketua didalam kelompok remaja. Brigham (Komalasari & Helmi, 2000) menyatakan perilaku merokok bagi remaja merupakan perilaku simbolisasi dari kematangan, kekuatan, kepemimpinan dan daya tarik terhadap lawan jenis.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi seseorang dalam merokok, tidak terkecuali remaja. Menurut Ajzen (Sandek & Astuti, 2007) faktor lain yang mempengaruhi intensitas berhenti merokok adalah kontrol diri. karena dalam kontrol diri terdapat aspek kontrol perilaku. Kemampuan untuk mengontrol kognisinya terkait dengan perilaku merokok yang juga berpengaruh terhadap intensi berhenti merokok (Sandek & Astuti, 2007).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seseorang merokok, menurut Alamsyah (2009), yaitu:

a. Pengaruh orang tua

Remaja yang berasal dari keluarga yang menekankan nilai-nilai sosial dan agama sebaik-baiknya lebih sulit kecanduan rokok. Hasil penelitian dari

Komalasari dan Helmi (2000) menyatakan bahwa sikap permisif orang tua merupakan prediktor terhadap perilaku merokok remaja.

b. Pengaruh teman

Semakin banyak teman-teman dalam kelompok remaja yang merokok maka kemungkinan untuk mengikuti perilaku merokok juga semakin tinggi. Kebutuhan untuk diterima dan menghindari penolakan kelompok teman sebaya merupakan hal yang paling penting ketika masa remaja.

c. Faktor kepribadian

Seseorang mencoba untuk merokok karena ingin tahu bagaimana rasanya dan mencoba keluar dari kebosanan yang sedang dihadapinya atau untuk meraih kepuasan.

d. Pengaruh iklan

Melihat iklan di media masa dan elektronik yang menyatakan bahwa merokok merupakan lambang kejantanan atau keglamoran, membuat remaja terutama laki-laki tertarik untuk mencoba merokok.

Menurut Wernn dan Schwarzrock (Nainggolan, 2006) bahwa perilaku merokok merupakan perilaku yang dipelajari sehingga melibatkan proses kognitif sebelum memunculkan perilaku merokok. Sejalan dengan Beckker (Sandek & Astuti, 2007) yang mengemukakan bahwa perilaku merokok merupakan perilaku yang kompleks dan merupakan hasil interaksi kognitif, lingkungan sosial, psikologis, kondisi dan fisiologis, kognitif memiliki arti perokok tidak akan menunjukkan keyakinan yang tinggi terhadap bahaya merokok meskipun perokok telah mengetahui bahaya yang ditimbulkan dari merokok. Keyakinan yang lemah ini selain dipengaruhi oleh faktor kognitif, faktor belajar pun memegang peranan penting karena keyakinan maupun persepsi yang dimiliki, berasal dari proses belajar yang diperoleh dari pengamatan maupun pengalaman yang dialami sendiri.

Menurut Aula (2010) rokok merupakan salah satu zat adiktif yang bila digunakan dapat mengakibatkan bahaya kesehatan bagi individu dan masyarakat. Para perokok lebih banyak mendapatkan mudhorat dari pada faedah ketika mereka merokok. Sejalan dengan pernyataan Satiti (2009) bahwa bahan kimia yang paling berbahaya merupakan racun utama pada rokok yaitu tar, nikotin,

karbon monoksida. Tar adalah substansi hidrokarbon yang bersifat lengket dan mengiritasi paru-paru, akibatnya penghisap rokok sulit bernafas karena saluran udara ke dalam paru-paru terhambat. Nikotin adalah zat adiktif yang mempengaruhi sistem syaraf dan peredaran darah, racun nikotinlah yang menyebabkan ketagihan. Karbon Monoksida adalah gas yang terdapat pada asap rokok yang mengikat hemoglobin dalam darah, CO inilah yang dapat memicu serangan jantung mendadak yang berujung pada kematian.

5. Selanjutnya fasilitator membagi partisipan dalam kelompok-kelompok kecil dan membagikan lembar kerja “lelaki setinggi lutut”

Adik-adik sekarang kami meminta adik-adik untuk membuat kelompok-kelompok kecil, satu kelompok ada 5 orang dan kemudian kita akan berdiskusi tentang cerita yang ada dalam lembar kerja ini.

6. Fasilitator menanyakan pengalaman dan pesan moral dari cerita tersebut.

Kemudian fasilitator meminta peserta membacakan atau mempresentasikan pekerjaannya. Fasilitator akan menunjuk peserta dari kedua kelompok tersebut sambil melemparkan bola, yang mendapat bola tersebut akan mempresentasikan hasil pekerjaan kelompok. Fasilitator menginventarisasi jawaban partisipan dan menulis dipapan tulis.

7. Fasilitator menjelaskan pada partisipan akan ada pemutaran film.

“Pada sesi ini kita akan memutar film dan mohon adik-adik untuk memperhatikan dengan baik-baik....Setelah selesai pemutaran film, fasilitator meminta tanggapan dari semua partisipan mengenai film tersebut sebelumnya mereka di perkenankan untuk berdiskusi terlebih dahulu (pendapat mereka terkait film tersebut, pelajaran apa yang bisa dipetik, serta cara mencegah atau mengatasi agar situasi sejenis tidak terjadi).

8. Setelah itu, fasilitator meminta memberikan tanggapan atau menyampaikan hasil diskusi.

“Tadi kita telah selesai menonton film dan adik-adik juga telah melakukan analisis terkait kasus tersebut, apakah adik-adik ada yang ingin menanggapi apa pesan dari film tadi?”

9. Fasilitator menjelaskan bahwa akan ada satu materi lagi yaitu penjelasan terkait perilaku asertif.

"adik-adik setelah kulian melakukan analisis film ini selanjutnya saya akan memberikan informasi atau materi terkait dengan perilaku asertif. Apakah perilaku asertif itu dan apa pentingnya perilaku asertif serta apa perbedaannya dengan perilaku yang lain".

Handout Psikoedukasi: Pedoman untuk Terapis

ASERTIVITAS

Perilaku asertif sangat penting bagi remaja, karena apabila seorang remaja tidak memiliki keterampilan dalam berperilaku atau bahkan tidak dapat berperilaku asertif, disadari atau tidak, remaja dapat kehilangan hak-hak pribadi sebagai individu dan cenderung tidak dapat menjadi individu yang bebas dan akan selalu berada dibawah kekuasaan orang lain.

Alasan seorang remaja tidak dapat berperilaku asertif adalah karena mereka belum menyadari bahwa mereka memiliki hak untuk berperilaku asertif. Remaja pada masa ini telah merasa dewasa namun masih ada orang-orang disekeliling yang menyebutnya "anak remaja". Perilaku asertif dibutuhkan oleh setiap orang terutama oleh remaja, terlebih apabila seorang remaja berada dalam lingkungan yang kurang baik seperti lingkungan perokok atau pecandu narkoba dan pergaulan yang pemisif. Pada satu sisi seorang remaja tidak ingin kehilangan teman dan ada sisi lainnya seorang remaja tidak ingin terjerumus pada hal-hal negatif.

Tidak semua individu dapat berperilaku asertif. Hal ini disebabkan karena tidak semua remaja sadar bahwa mereka memiliki hak untuk berperilaku asertif. Banyak pula remaja yang cemas atau takut untuk berperilaku asertif atau bahkan banyak individu yang kurang terampil dalam mengekspresikan diri secara asertif. Hal ini mungkin mendapatkan pengaruh dari latar belakang budaya keluarga dimana remaja itu tinggal, urutan remaja tersebut dalam keluarga, pola asuh orang tua, jenis kelamin, status sosial ekonomi orang tua atau bahkan sistem kekuasaan

orang tua. Perilaku asertif berbeda dengan perilaku agresif, karena dalam berperilaku asertif, kita dituntut untuk tetap menghargai orang lain dan tanpa melakukan kekerasan secara fisik maupun verbal. Sedangkan perilaku agresif cenderung untuk menyakiti orang lain apabila kehendaknya tidak dituruti. Remaja perempuan kadang-kadang belum dapat mengkomunikasikan perasaan yang dirasa kepada orang lain secara jujur, mereka menganggap tidak memiliki hak untuk melakukan hal tersebut.

Perbedaan Perilaku Submisif, Agresif dan Asertif

Apa yang akan kita lakukan atau katakan apabila kita diminta untuk melakukan sesuatu padahal kita tidak menginginkannya atau ketika kita ingin meminta sesuatu kepada orang lain padahal segan terhadapnya atau bisa pula ketika ingin menyampaikan perasaan kita padahal kita malu untuk mengungkapkannya, yang paling tepat untuk mengatakan sikap kita tersebut adalah dibutuhkan sifat asertivitas. Asertif adalah ungkapan sikap positif yang merupakan ekspresi atau pernyataan dari minat, kebutuhan, pendapat, pikiran dan perasaan yang dilakukan secara bijaksana, adil dan efektif sehingga hak-hak kita bisa dipertahankan dengan tetap memperhatikan penghargaan atas kesetaraan dan hak orang lain. Perilaku asertif membuat seseorang menjadi lebih percaya diri dan merasa berharga, memiliki konsep diri yang tepat, meningkatkan pengendalian diri (*self control*) dalam kehidupan sehari-hari, serta memperoleh penangkal terhadap perilaku submisif dan perilaku agresif. Muncul perilaku asertif didorong oleh keyakinan bahwa:

1. Saya sederajat atau setara dengan orang lain, dengan hak dasar yang sama
2. Saya bebas untuk berpikir, memilih dan membuat keputusan untuk diri saya sendiri
3. Saya mampu untuk mencoba sesuatu, membuat kesalahan, belajar dan mengembangkan diri
4. Saya bertanggung jawab atas tindakan saya dan respons saya terhadap orang lain
5. Saya tidak perlu minta ijin untuk mengambil tindakan

6. Tidak masalah bila tidak setuju dengan orang lain. persetujuan tidak selalu diperlukan dan tidak selalu tepat.



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

PERTEMUAN II

Psikoedukasi (Pemberian Informasi dan mengenalkan atau mengajarkan keterampilan) dan *role play*

Tujuan

1. Mengenalkan pada peserta tentang perilaku asertif dan melatih keterampilan asertif sehingga peserta dapat mempraktek keterampilan asertif.
2. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mempraktekkan materi yang telah diberikan melalui *role play*.
3. Pemberian bekal kepada peserta agar peserta dapat melatih perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari.
4. Mengevaluasi materi dan melihat sikap asertif dari para peserta ketika berada dalam situasi tertentu.
5. Memberikan informasi kepada peserta sehingga mengetahui perilaku yang boleh dilakukan dan tidak boleh dilakukan dalam pertemanan.

Waktu

60 menit

Alat dan Bahan

kamera, *handout*, lembar kerja, *power point*

Metode

Ceramah/presentasi, *role play*, *self presentation*

Prosedur

1. Fasilitator membuka pertemuan

“Selamat pagi.....adik-adik apa kabar hari ini? Pertemuan hari ini saya akan melanjutkan materi tentang asertivitas dan kali ini kita akan role play terkait perilaku asertif, agresif dan submisif. Setelah itu akan ada tugas rumah yaitu adik-adik diminta untuk mengaplikasikan apa yang telah didapatkan terkait asertif kedalam kehidupan adik-adik.

10. Fasilitator kemudian memberikan materi tentang “Asertivitas”

“sekarang saya akan memberikan materi pada adik-adik tentang asertivitas”

Handout Psikoedukasi: Pedoman untuk Terapis

Meningkatkan Kemampuan Berperilaku Asertif

Konflik atau masalah yang muncul dalam lingkungan sosial bukan hal yang aneh baik karena masalah di sekolah maupun masalah pribadi. Adakalanya pertentangan tersebut segera berakhir, namun adakalanya berlarut-larut dan semuanya terjadi karena perilaku yang ditampilkan semua pihak dalam menyikapi pertentangan tersebut. Sebelum kita membahas materi ini lebih lanjut, kita lakukan dulu evaluasi untuk mengukur seberapa jauh tingkat keasertifan kita saat ini.

Dalam hubungan interpersonal, perilaku seseorang terhadap orang lain dapat dikelompokkan menjadi perilaku asertif, perilaku submisif dan perilaku agresif. Pada saat kita menampilkan perilaku “manis”, “tidak menimbulkan masalah bagi orang lain”, lemah, pasif, mengorbankan diri sendiri, tidak bisa menolak, membiarkan kebutuhan, pendapat, pikiran dan penilaian diri kita sendiri, maka kita udah menampilkan perilaku submisif.

Sebagai contoh: si A selalu mengikuti keinginan teman-teman untuk bolos dan merokok di parkir sekolah padahal si A memiliki tugas yang diberikan oleh guru dan belum diselesaikannya karena si A tidak ingin ia dikucilkan dari teman-temannya, perilaku ini disebut perilaku submisif.

Perilaku submisif cepat atau lambat akan menimbulkan rasa tidak nyaman dan cemas, tidak puas, bahkan dapat menjadi depresi, penyakit fisik serta akan

mengukuhkan keberadaan perilaku agresif orang lain. Perilaku submisif muncul karena didorong oleh adanya keyakinan submisif, yaitu keyakinan bahwa:

1. Orang lain lebih penting, lebih cerdas atau apapun yang semuanya lebih baik daripada saya.
2. Orang lain tidak menyukai saya karena saya tidak layak disukai.
3. Pendapat saya tidak berharga dan tidak akan dihargai.
4. Saya harus sempurna dalam melakukan apapun, jika tidak, sempurnalah kegagalan saya.
5. Lebih baik aman dan tidak mengatakan apapun daripada saya mengatakan apa yang saya pikirkan.

Perilaku agresif adalah perilaku yang *self centered* (hanya mengutamakan hak, kepentingan, pendapat, kebutuhan dan perasaan sendiri), mengabaikan hak orang lain. orang-orang yang agresif berasumsi bahwa hanya dirinya yang benar, sehingga perilakunya berisi permusuhan dan kesombongan. Mereka sering menggunakan kemarahan dan bahasa tubuh yang agresif serta perilaku mengancam lain untuk menggertak, memalukan dan mendominasi orang lain. Mereka akan menggunakan bahasa yang menyakiti orang lain untuk menyimpulkan bahwa seseorang bersalah serta mempermalukannya.

Sebagai contoh: saat si A bisa mengikuti keinginan teman yang diharapkannya si A berkata "Masa yang begini saja tidak bisa. Saya kan sudah bilang, kita harus pergi, tidak perlu cari-cari alasan lain".

Orang yang agresif biasanya mengambil keuntungan dari orang-orang yang submisif. Munculnya perilaku agresif didorong oleh adanya keyakinan bahwa:

1. Saya lebih pandai atau lebih hebat dan lebih memiliki kekuatan dibandingkan dengan orang lain.
2. Orang lain tidak bisa dipercaya mampu melaksanakan apa yang mereka katakan.
3. Ini adalah dunia "jeruk makan jeruk". Saya harus bertindak kepada orang lain daripada orang lain bertindak kepada saya.

4. Satu-satunya cara agar sesuatu terlaksana adalah menyuruh orang lain. Meminta merupakan tanda kelemahan.
5. Orang harus bertarung dengan keras untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan.

Melatih Diri Berperilaku Asertif

Ada beberapa asumsi yang mendasari, mengapa kita perlu melatih diri untuk berperilaku asertif. Pertama, setiap orang memiliki kebutuhan yang harus dipenuhi. Kedua, setiap orang memiliki hak yang sama. Ketiga, setiap orang bisa memberikan kontribusi terhadap apa yang dibicarakan. Selain itu, perilaku asertif juga berguna sebagai pangkal terhadap rasa takut, malu, kepasifan bahkan kemarahan.

Berdasarkan penelitian, Schimmel (1976) menyatakan bahwa beberapa jenis perilaku asertif yang pernah dilatihkan terutama adalah:

1. Berani mengemukakan pendapat, permintaan, kesukaan dan sebagainya yang menjadikan seseorang dihargai sebagai manusia yang sederajat dengan manusia lain.
2. Mengekspresikan emosi-emosi negatif (keluhan, kebencian, kritik, ketidaksetujuan, rasa tertekan, kebutuhan untuk dibiarkan sendirian) dan menolak permintaan.
3. Memperlihatkan emosi-emosi positif (senang, menghargai, menyukai seseorang, merasa tertarik), memberikan pujian dan menerima pujian dengan mengucapkan “terima kasih”.
4. Memulai, melaksanakan, mengubah atau menghentikan percakapan secara menyenangkan, berbagi perasaan, pendapat dan pengalaman dengan orang lain.
5. Mengatasi ketersinggungan sebelum kemarahan makin meningkat dan meledak menjadi agresif.

Untuk melatih dan menerapkan perilaku asertif, ada dua tahap yang perlu dilakukan, yaitu:

1. *Mengenali dan menyadari dimana perubahan perlu dilakukan dan kita harus yakin dengan hak kita.*

Mengisi buku diary bisa membantu kita menilai seberapa jauh kita terintimidasi, pasif, malu atau seberapa jauh orang lain menuntut, memaksa atau agresif terhadap kita. Ambil contoh, dimana kita pasif atau agresif.

Beberapa dari kita masih memiliki kelemahan untuk berkata “tidak” terhadap teman yang meminta bantuan, kita tidak bisa memberikan atau menerima pujian, kita membiarkan pasangan atau sahabat kita menguasai kehidupan kita, kita tidak berani berbicara didepan forum tentang ketidaksetujuan kita, kita malu meminta tolong, kita takut membuat orang lain merasa terhina, dsb. Tanyakan pada diri sendiri maukah kita terus menerus dalam kelemahan ini?

Selain itu, pertimbangkan pula “dari mana nilai-nilai yang kita miliki berasal”. Pada masa kecil, kita biasa dijejali dengan aturan-aturan “jangan emosional, jangan berbuat salah, jangan mementingkan diri sendiri, jangan bilang pada orang kalau kita tidak menyukainya, jangan membantah” dan banyak lagi aturan lain yang berlawanan dengan apa yang kita inginkan. Aturan-aturan tersebut menjadikan anak, bahkan setelah dewasa, sebagai seorang yang selalu tunduk (submisif). Mungkin beberapa aturan tersebut ada benarnya untuk anak-anak, tetapi selaku orang dewasa, seharusnya tidak membabi buta menerapkan aturan tersebut.

Perlu pula kita sadari, betapa perilaku asertif akan membawa kita menjadi seseorang yang menghargai diri sendiri dan bahagia, dan di sisi lain, betapa tidak nyamannya diri kita menjadi seseorang yang submisif. Misalnya:

- a) Kita menipu diri sendiri dan kehilangan harga diri karena didominasi orang lain dan tidak bisa melakukan perubahan
- b) Kita dituntut untuk tidak jujur, menyangkal perasaan yang sebenarnya
- c) Ketidak setaraan dan submisif mengancam, jika tidak merusak, rasa cinta dan penghargaan.
- d) Hubungan yang terjalin dengan orang lain didasarkan pada keberadaan kita sebagai “budak”, “yes man”. “pelayan”.

- e) Karena harus menutupi perasaan yang sesungguhnya, maka kita harus selalu melakukan manipulasi untuk mendapatkan apa yang kita butuhkan dan ini menciptakan kebencian.
- f) Ketundukan kita membuat penindasan terhadap kita makin menjadi-jadi.

Kesadaran tentang kelemahan, ke-submisifan dan ketidaknyamanan akibat submisif akan mendorong kita untuk mau mengubah diri menjadi orang yang asertif. Tapi tentu saja, setiap perubahan biasanya memunculkan kecemasan dan ini harus diatasi. Kita pun harus meredam konflik dalam diri kita karena melawan nilai-nilai yang selama ini kita anut. Selain itu, juga perlu berbicara dengan orang lain yang mungkin akan merasa kaget dengan perubahan perilaku yang kita tampilkan. Jelaskan kepada mereka alasan kita menjadi asertif sehingga mereka bisa memahami dan menerima atau bahkan pada akhirnya menghargai kita karena menjadi seseorang yang mempertimbangkan mereka, orang lain dan diri sendiri.

2. *Memperhitungkan cara-cara yang sesuai untuk menyatakan diri sendiri dalam setiap situasi khusus yang berkaitan dengan diri kita.*

Ada banyak cara untuk mencari respon-respon asertif yang efektif, bijaksana dan adil. Kita bisa mengamati model atau contoh yang baik, mendiskusikan situasi yang bermasalah dengan seseorang teman, kolega konselor atau orang lain, mencatat dengan teliti bagaimana orang-orang berespons terhadap situasi yang mirip dengan situasi yang sesungguhnya kita hadapi, lalu mempertimbangkan apakah mereka tergolong asertif, submisif atau agresif. Agar respons kita asertif, maka perlu kita pahami bahwa respons-respons yang asertif terdiri atas tiga bagian, yaitu:

- a) *Menjelaskan (kepada orang lain yang terlibat) situasi bermasalah sebagaimana kita melihatnya.* Khususkan pada waktu dan tindakannya, bukan memberikan pernyataan yang bersifat umum atau general, seperti “anda selalu memusuhi..... membingungkan..... sibuk”. Kita harus objektif, jangan menilai seseorang sebagai orang yang buruk secara keseluruhan. Kita juga harus memfokuskan pada perilakunya bukan pada alasannya.

b) *Menjelaskan perasaan kita* dengan menggunakan pernyataan “Saya” yang menunjukkan bahwa kita memang bertanggung jawab terhadap perasaan kita sendiri. Kita harus tegar dan menguatkan diri, yakin, menatap mereka dan tidak emosional. Juga memfokuskan pada perasaan positif yang berhubungan dengan tujuan kita, bukan pada kebencian orang lain. Kadang-kadang bisa sangat membantu bagi kita apabila menjelaskan alasan, mengapa kita memiliki perasaan tertentu, misalnya “Saya merasa.....karena.....”.

c) *Menjelaskan perubahan yang ingin kita buat*, mengkhususkan pada tindakan apa yang seharusnya dihentikan dan dimulai. Kita harus meyakini diri kita bahwa perubahan yang diharapkan tersebut masuk akal, kita pun mempertimbangkan kebutuhan orang lain dan sebaliknya merelakan bahwa kita pun harus berubah. Kita juga harus siap dengan konsekuensi, yaitu orang lain ternyata berubah sesuai dengan yang kita harapkan atau justru tidak berubah.

Teori kognitif percaya bahwa pengertian dan kepercayaan yang tidak tepat mengenai cara merespon konflik secara pasif atau agresif yang membuat orang tidak mendukung perilaku asertif. Pengertian dan kepercayaan yang tidak tepat ini antara lain:

1. Perasaan takut ditolak atau takut dimarahi oleh orang lain dan kebutuhan untuk disetujui (semua orang harus menyukai saya dan menyetujui apa yang saya lakukan)
2. Perhatian yang berlebihan terhadap kebutuhan dan hak-hak orang lain (saya harus selalu mencoba untuk menolong orang lain dan bersikap baik kepada mereka).
3. Percaya bahwa masalah perilaku asertif adalah karena karakter kepribadian yang tidak dapat diubah dan oleh sebab itu tidak dapat berubah (Inilah saya sebagaimana adanya)
4. Standar perfeksionis (saya harus mampu secara sempurna. Jika tidak, maka saya gagal).

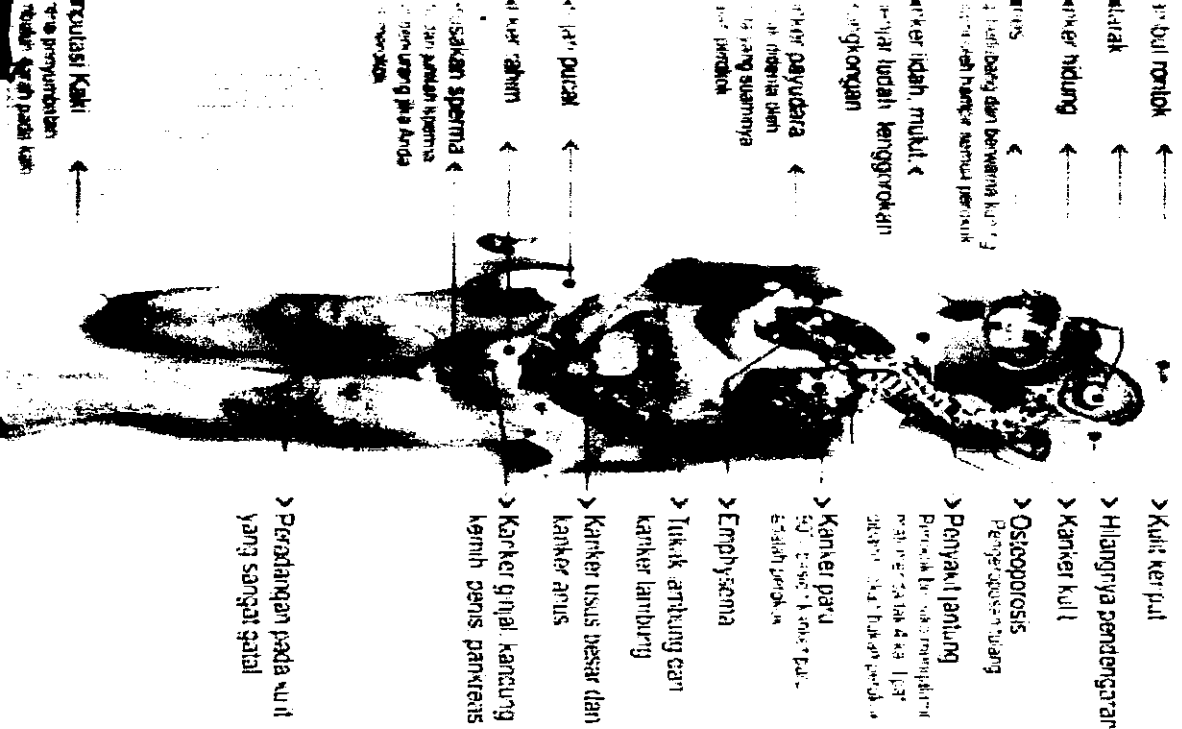
*ini, adik-adik boleh menghubungi kami kapan saja ke no. Hp 087739696130
dan email dianjuly_art@ymail.com.*



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

Tubuh Seorang Perokok

yang menyebabkan kanker



Rokok adalah tembakau yang dibungkus kertas pembungkus yang kemudian dinyalakan dengan cara dibakar.



1. Nikotin

Zat ini mengandung candu bisa menyebabkan seseorang ketagihan untuk terus menghisap rokok. Pengaruh bagi tubuh manusia:

- menyebabkan kecanduan, ketergantungan
- merusak jaringan otak
- menyebabkan darah cepat membeku
- mengeraskan dinding arteri

2. Tar

Bahan dasar pembuatan aspal yang dapat menempel pada paru-paru dan bias menimbulkan iritasi bahkan kanker.

- Pengaruh bagi tubuh manusia:
- membunuh sel dalam saluran darah
 - Meningkatkan produksi lendir diparu-paru
 - Menyebabkan kanker paru-paru

3. Karbon Monoksida

Gas yang bisa menimbulkan penyakit jantung

- Pengaruh bagi tubuh manusia:
- mengikat hemoglobin sehingga tubuh kekurangan oksigen

4. Zat Karzinogen

Pengaruh bagi tubuh manusia:

- Memicu pertumbuhan sel kanker dalam tubuh

5. Zat Iritan

Mengiritasi selaput udang dan kantung udang dalam paru-paru



C. Cara Berhenti Merokok

- Niat yang sungguh-sungguh untuk berhenti merokok.
- Belajar membenci rokok
- Bergaulah dengan orang yang tidak merokok
- Sering-sering pergi ke tempat yang ruangnya ber-AC
- Pindahkan semua barang-barang yang berhubungan dengan rokok.

- Jika ingin merokok, tunda 10 menit lagi
- Berita teman dan orang terdekat kalau kita ingin berhenti merokok.
- Kurangi jumlah merokok sedikit demi sedikit.
- Hilangkan kebiasaan Bengong atau menunggu.
- Sering-seringlah pergi ke rumah sakit, agar tau pentingnya kesehatan.

- Cari pengganti rokok, misalnya permen atau gula.

Lembar kerja 1: “Lelaki Setinggi Lutut”

Lelaki Setinggi Lutut

Lelaki setinggi lutut adalah laki-laki dengan tinggi tidak lebih dari lutut manusia normal. Inilah sebabnya mengapa ia disebut lelaki setinggi lutut. Pada suatu hari, ketika sedang bercermin, laki-laki setinggi lutut tidak puas melihat keadaan tubuhnya, ia ingin memiliki tubuh yang besar, lebih tinggi dan lebih kuat. Ia ingin memiliki tubuh seperti manusia normal lainnya.

Lelaki setinggi lutut pun keluar rumah. Ia berjalan sepanjang jalanan, sampai akhirnya melihat seekor kuda yang besar, tinggi dan kuat di padang rumput. Kemudian ia merangkak melewati pagar, berjalan menyeberangi padang rumput dan mendekati kuda. Ia berkata “Pak kuda, tubuhmu besar, tinggi dan kuat. Bolehkah saya tahu bagaimana caramu mendapatkan tubuh yang besar, tinggi dan kuat?”

“ya, tubuhmu kecil, tinggimu tidak lebih dari setinggi lutut. Yang kamu perlukan hanyalah makan jagung sebanyak-banyaknya dan lari sepanjang hari”

Lelaki setinggi lutut melakukan apa yang dikatakan Pak kuda. Ia makan jagung sampai sakit perut, kemudian ia terus berlari sampai kakinya pegal, tetapi ia tidak menjadi besar, lebih tinggi dan lebih kuat. Yang ia dapatkan, hanyalah sakit perut dan kaki pegal. Ia pun berpikir, bahwa Pak kuda salah.

Lelaki setinggi lutut kembali berjalan di hari lain. ia melihat kerbau sedang merumput di padang rumput. Ia pun merangkak melewati pagar, berjalan di padang rumput dan mendekati kerbau itu. Ia berkata “Pak kerbau, tubuhmu besar, tinggi dan kuat?”

“ya, tubuhmu kecil tubuhmu kevil, tinggimu tidak lebih dari setinggi lutut. Yang kamu perlukan hanyalah makan rumput sebanyak-banyaknya dan mengeluh dan mengeluh sepanjang hari”.

Lelaki setinggi lutut melakukan apa yang dikatakan Pak kerbau. Ia makan rumput sampai sakit perut, kemudian ia terus mengeluh sampai tenggerokkannya sakit, tetapi ia tidak menjadi besar. lebih tinggi dan kuat. Yang ia dapatkan

hanyalah sakit perut dan sakit tenggorokkan, ia pun berpikir, bahwa Pak kerbau salah.

Pada suatu hari leleki setinggi lutut berjalan di jalanan, ia berjalan dan terus berjalan mencari seseorang yang dapat ia tanyakan bagaimana cara mendapatkan tubuh yang lebih tinggi, besar dan lebih kua. Namun kali ini, ia tidak bertemu siapapun padahal hari sudah mulai gelap. Tiba-tiba ia melihat Pak Burung Hantu. Lelaki setinggi lutut mendengar teriakan Pak Burung Hantu. Saya selalu mendenga, bahwa Pak Burung Hantu adalah hewan bijak, Saya akan bertanya kepadanya.

"Pak Burung Hantu, bagaimana cara mendapatkan tubuh yang besar dan kuat serta tinggi seperti Pak Kuda dan Pak Kerbau?"

"Saya ingin menjadi besar dan kuat sehingga siapapun tiada yang dapat memukul saya jika ada yang mengajak saya berkelahi"

"Apakah ada yang mengajak mu berkelahi? Tanya Pak Burung Hantu".
"Tidak ada. Itu hanya pikiranku saja. Tidak ada siapapun yang mengajak saya berkelahi," Jawab lelaki setinggi lutut. *"Namun, Saya ingin menjadi lebih tinggi sehingga saya lebih dapat melihat lebih jauh"*

"Naiklah pohon ini dan duduklah dekat saya," Kata Pak Burung Hantu, *"dan kamu akan melihat lebih jauh dibandingkan manusia yang paling tinggi sekalipun".*

"Tidak pernah terpikirkan oleh saya hal ini," Kata lelaki setinggi lutut. *"Itu masalahmu, lelaki setinggi lutut. Kamu tidak pernah berpikir. Kamu tidak perlu menjadi lebih besar, lenih tinggi dan lebih kuat, yang diperlukan hanyalah menggunakan otakmu untuk berpikir."*

Lembar Diskusi:

1. Apa yang dapat dipelajari dari cerita tersebut?
2. Apakah ada kaitan antara perilaku dengan pola pikir dan perasaan dalam cerita tersebut?

Lembar kerja 2: “Analisis Film Tentang Merokok”

PESAN APA YANG ADA DALAM FILM TERSEBUT???



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

Lembar kerja 3: *Role Play*

Skenario A

Seseorang laki-laki seusia Anda, mendahului Anda dalam antrean di pusat perbelanjaan.

Nomor 1: Seseorang akan berespon dengan berpikir bahwa orang yang menyerobot antrean sengaja melakukannya. Dan dengan marah ia akan berkata, "*Hei goblok, jangan menyerobot! Nggak lihat apa ada orang dibelakang, antri dong*"

Nomor 2: Seseorang akan berespon dengan hanya membiarkan orang tersebut berdiri di depannya, dengan hati kesal (memandang orang yang berdiri di depan sambil menarik napas dan tersenyum manis tapi hatinya sakit)

Nomor 3: Sedangkan seorang akan berespon dengan berpikir bahwa orang itu tidak melihat bahwa ia sudah mengantre. Dan dengan sopan ia berkata, "*Maaf, saya sudah mengantre duluan*"

UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

Lembar kerja 3: *Role Play*

Skenario B

Teman Anda yang senang bicara bertele-tele, menelepon untuk curhat tentang pengalaman buruk yang sedang dialaminya. Sayangnya, Anda sedang banyak tugas yang harus diselesaikan dalam waktu dekat dan Anda tidak punya banyak waktu untuk berbicara.

Nomor 1: Seseorang akan berespon pasif dengan membiarkan saja temannya curhat selama yang ia inginkan. *"iya kamu mau curhat apa? Saya akan mendengarkan kamu selalu"* Mereka berpikir temannya membutuhkannya. Dengan menanggung akibat tugas yang terabaikan dan terlambat dari *deadline*.

Nomor 2: Seseorang akan berespondengan menjadi marah karena berpikir temannya tidak menghargai waktunya. Mereka akan berkata kepada temannya itu dengan kasar dan sarkastik, *"Oh, apakah kamu tidak dapat menyelesaikannya sendiri?! Saya juga punya banyak masalah!"*

Nomor 3: Seseorang akan berespondengan mendengarkan keluhan temannya dan memberikan waktunya sebentar saja (3-5 menit). Dengan penuh kasih berkata, *"Wah, kamu mengalami persoalan yang berat juga ya! Tapi saat ini saya sedang ada tugas untuk diselesaikan. Jadi saya tidak punya waktu untukmu sekarang. Bagaimana kalau kita ngobrol lagi nanti malam?"*

Lembar kerja 3: *Role Play*

Skenario C

Teman anda datang ke rumah dan membawa 2 bungkus rokok, dia mengajak anda untuk merokok. Namun pada saat itu anda telah memutuskan untuk berhenti merokok dan saat itu pula ada kedua orang tua anda dirumah.

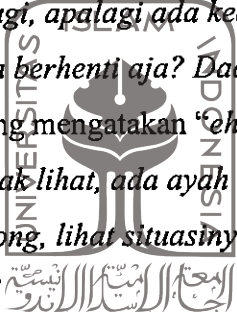
Nomor 1: Seseorang akan menolak dengan kata-kata yang tepat dan tidak melukai

hati orang yang mengajak *“Maaf nih bro, saya belum bilang ya? Saya sudah tidak merokok lagi, apalagi ada kedua orang tua saya dirumah.*

Gimana kalo kamu juga berhenti aja? Dada saya sesak kalo merokok”

Nomor 2: Seseorang akan langsung mengatakan *“eh kamu tuh nggak tau, apa*

gimana sih!. Kamu nggak lihat, ada ayah dan ibuku dirumah. Kalo ngajak-ngajak tuh pikir dong, lihat situasinya. Lagian kamukan juga tau

kalo aku udah berhenti merokok” 

Nomor 3: Seseorang akan selalu mengikuti keinginan teman-temannya karena

takut dikucilkan atau dibilang jahat. *“ehhh ayo deh, tapi kita masuk ke*

kamar saya saja ya, atau kita keluar aja gimana? (dengan wajah lesu

dan tersenyum tapi takut dilihat oleh orang tua dan takut dibilang

seorang penakut)

Lembar kerja 4: “Apakah Aku Asertif???”

Instruksi

Tulislah apa yang akan kamu katakan jika kamu berada dalam situasi tersebut?

No.	Situasi	Apa yang anda katakan??
1	Majalah anda dipinjam teman, kembali dalam keadaan sobek.	
2	Anda dituduh merusak barang teman anda padahal sebenarnya bukan anda yang melakukannya.	
3	Teman anda meminjam uang limapuluh ribu, tetapi untuk saat ini anda juga sangat membutuhkannya.	
4	Teman anda meminta anda untuk menemaninya membeli gitar, tetapi anda sedang capek dan ingin istirahat.	
5	Teman anda menyuruh anda untuk membeli rokok, padahal saat itu sedang jam pelajaran sekolah.	

Lembar Kerja 5: “Aku Yang Akan Datang Sehat TANPA Rokok”

Instruksi

Tunjukkan kalimat di bawah ini menjadi lebih sempurna sesuai dengan harapanmu tentang masa depanmu yang jauh dari rokok!

Aku adalah :

Rencana yang ingin aku (terkait perilaku merokok):

Strategi yang harus dilakukan?

UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

EVALUASI TUGAS RUMAH

1. Apakah anda merasa ada pengaruh pelatihan terhadap diri anda, terutama terhadap perilaku merokok anda?
2. Perubahan seperti apakah itu? Jelaskan!



3. Apakah anda dapat bersikap asertif kepada teman anda yang mengajak anda merokok?

4. Ceritakanlah respon asertif seperti apa yang anda tunjukkan terhadap sikap teman anda yang kurang tepat?

UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

5. Bagaimana hubungan anda dengan teman-teman anda? terutama yang merokok?
6. Bagaimana pandangan teman-teman anda ketika anda memutuskan untuk mengaplikasikan materi pelatihan dalam kehidupan anda, terutama materi asertivitas (tentang berhenti merokok)?

Lembar Persetujuan Subjek

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

Jenis Kelamin :

Sekolah :

Kelas :

Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia mengikuti program pelatihan “Psikoedukasi Perilaku Merokok untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Remaja” dan berjanji untuk aktif mengikutinya sampai selesai.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran saya sendiri setelah mendapatkan penjelasan dari pihak yang terkait mengenai pelaksanaan penelitian “Psikoedukasi Perilaku Merokok untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Remaja”.

Jika dikemudian hari, saya merasa dirugikan dan keberatan terhadap hal-hal yang menyangkut penelitian ini, maka saya dapat menghubungi sdr.Dian Juliarti Bantam (087739696130) atau menghubungi pihak Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.

Mengetahui

Guru Pembimbing

Yang Menyatakan

(_____)

(_____)

PENJELASAN PENELITIAN

Kami akan mengadakan penelitian dengan judul “Psikoedukasi Perilaku Merokok untuk Perilaku Merokok Pada Remaja” dan kami mengajak teman-teman untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan oleh Dian Juliarti Bantam mahasiswi Psikologi Universitas Islam Indonesia, berperan sebagai peneliti dan penanggung jawab yang akan dibantu oleh seorang *trainer* dengan *background* pendidikan Psikologi yang berperan sebagai fasilitator.

Teman-teman diminta untuk membaca informasi berikut dengan cermat dan teliti. Apabila ada sesuatu yang belum jelas dapat ditanyakan kepada peneliti atau fasilitator sehingga dapat dijelaskan. Sebaiknya teman-teman tidak menandatangani surat persetujuan ini jika belum atau tidak mengerti apa yang ditulis atau jawaban dari peneliti maupun fasilitator belum memuaskan. Seandainya teman-teman telah menandatangani surat persetujuan dan masih ada yang belum dimengerti, teman-teman dapat menghubungi saya (Dian Juliarti Bantam) dan bertanya langsung maupun tidak langsung lewat nomor HP (087739696130).

PROSEDUR PENELITIAN

Penelitian ini akan dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan, pada 25 Oktober 2013 dan 26 Oktober 2013. Kegiatan yang akan dilakukan selama penelitian ini adalah pengenalan antara peserta dengan fasilitator dan para *observer*, pemberian informasi (metode ceramah) terkait hubungan perasaan, pikiran dan perilaku, dampak perilaku merokok jangka pendek dan jangka panjang, pemberian informasi berupa materi asertivitas dan pengenalan diri, pemutaran film terkait bahaya merokok, diskusi kelompok, mengisi lembar kerja individu, *role play* dan evaluasi. Kami akan memberikan lembar kerja untuk didiskusikan secara berkelompok oleh teman-teman terkait kasus yang akan diberikan dan lembar kerja individu yang akan dijadikan sebagai tugas individu dan pekerjaan rumah bagi teman-teman. Lembar kerja tersebut telah disediakan dan kami akan memberitahukan petunjuk mengerjakannya pada setiap sesi. Setiap

lembar kerja akan disesuaikan dengan sesi yang teman-teman ikuti. Setelah selesai penelitian ini, teman-teman akan diminta mengisi lembar evaluasi diri.

PENGUNDURAN DIRI

Teman-teman akan diberi kebebasan untuk menentukan apakah ingin mengikuti kegiatan ini atau tidak. Keputusan teman-teman tidak akan mempengaruhi terhadap apapun. Jika kami mengajukan pertanyaan yang tidak ingin dijawab, teman-teman boleh menolak.

RESIKO KEIKUTSERTAAN

Pelaksanaan Psikoedukasi Perilaku Merokok ini dilaksanakan secara gratis. Program ini menggunakan waktu 270 menit dengan 3 sesi. Selain itu, teman-teman akan kehilangan waktu belajar dan bermain karena kegiatan ini menggunakan jam pelajaran. teman-teman akan merasakan manfaatnya apabila mengikuti pertemuan ini dari awal hingga akhir sehingga dapat mengetahui dengan jelas hasil dari penelitian ini.

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

KERAHASIAAN

Informasi yang teman-teman berikan dalam penelitian ini akan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti. Hanya orang-orang dalam penelitian yang mengetahui informasi tersebut. Semua catatan akan disimpan dengan cermat oleh peneliti dan nama-nama partisipan tidak akan ditulis dalam laporan ataupun artikel yang bersangkutan dengan penelitian.

Lembar Evaluasi Pelaksanaan Pelatihan

Petunjuk:

Berikut ini beberapa pertanyaan tentang pelaksanaan pelatihan, anda diminta untuk memberikan tanggapan dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf yang sesuai dengan pilihan anda. Arti masing-masing huruf tersebut adalah sebagai berikut:

- A = sangat setuju
- C = tidak setuju
- B = setuju
- D = sangat tidak setuju

Harap perhatikan, jangan ada pernyataan yang terlewatkan!

I. Identitas

1. Nama :
2. Sekolah :
3. Kelas :
4. Alamat :
5. Hp/telp :



II. Pernyataan

No.	Pernyataan	Jawaban			
		A	B	C	D
1	Pertemuan dalam pelaksanaan pelatihan ini mudah diikuti.				
2	Suasana dalam pelaksanaan pelatihan pada umumnya menyenangkan.				
3	Pertemuan dalam pelatihan ini dapat mengakrabkan hubungan saya dengan teman-teman.				
4	Latihan-latihan yang diberikan dapat saya praktekan juga di luar pelatihan ini, misalnya di rumah.				
5	Latihan-latihan yang diberikan dalam pelatihan				

	ini bermanfaat bagi saya.				
6	Prosedur dalam pelatihan ini menarik.				
7	Melalui pelatihan ini saya dapat berlatih mengemukakan pendapat.				
8	Melalui pelatihan ini saya dapat berlatih menyatakan apa yang saya rasakan.				
9	Melalui pelatihan ini saya dapat lebih mengenal apa kelebihan dan kekurangan saya				
10	Melalui pelatihan ini saya merasa perilaku merokok saya semakin menurun.				
11	Melalui pelatihan ini saya dapat berlatih untuk mengambil keputusan.				
12	Melalui pelatihan ini saya ingin memiliki perilaku yang lebih baik lagi				



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

Lembar Evaluasi Partisipan

Petunjuk

Berikut ini beberapa pernyataan tentang pemberian materi oleh fasilitator, anda diminta untuk memberikan tanggapan dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf yang sesuai dengan pilihan anda. Arti masing-masing huruf tersebut adalah sebagai berikut:

- A = sangat setuju
- C = tidak setuju
- B = setuju
- D = sangat tidak setuju

Harap perhatikan, jangan ada pernyataan yang terlewatkan!

Pernyataan

No.	Pernyataan	Jawaban			
		A	B	C	D
1	Materi yang disampaikan oleh fasilitator mudah saya pahami.				
2	Fasilitator dalam memberikan materi pada pelatihan ini runtut dan sistematis.				
3	Fasilitator menggunakan bahasa yang mudah saya pahami.				
4	Fasilitator dapat berinteraksi dengan baik pada peserta pelatihan.				
5	Saya dapat menyimpulkan materi yang diberikan oleh fasilitator dengan baik				

Lembar Evaluasi Partisipan

Petunjuk:

Berikut ini anda diminta untuk menceritakan hal-hal yang anda rasakan dan alami setelah anda mengikuti pelatihan Psikoedukasi Perilaku Merokok untuk perilaku merokok.

I. Identitas

1. Nama :
2. Sekolah :
3. Kelas :
4. Alamat :
5. Hp/telp :

II. Evaluasi

1. Manfaat yang saya peroleh dari pelatihan ini adalah

.....

.....

.....

2. Kemajuan atau perubahan yang saya rasakan dan saya alami setelah saya mengikuti pelatihan ini adalah

.....

.....

.....

3. Hambatan yang saya rasakan selama mengikuti pelatihan ini adalah

.....

.....

.....

4. Saran-saran saya untuk pelaksanaan pelatihan ini adalah

.....

.....

.....

Lembar Evaluasi Fasilitator

Petunjuk:

Berikut ini anda diminta untuk menceritakan hal-hal yang anda rasakan dan alami setelah anda mengikuti pelatihan psikoedukasi berbasis *cognitive behavior* untuk perilaku merokok

I. Identitas:

1. Nama : Nur Widiasmara, S.Psi., M.Psi..
2. Pekerjaan: Konsultan Pendidikan
3. ~~Kelas~~ :
4. Alamat : Jl. Cemara No 3, Geayan, Condong catur, Depok, Sleman
5. Hp/telp : 081578077907

II. Evaluasi:

1. Manfaat yang saya peroleh dalam memandu pelatihan ini adalah
 - mengenali karakteristik siswa SMU yang merokok
 - berbagi pengetahuan tentang bagaimana mengurangi kebiasaan yang tidak baik.
2. Sebagai fasilitator, pengetahuan dan keterampilan apa yang anda peroleh setelah memandu pelatihan ini?
 - pengetahuan tentang kapan mulai merokok bagaimana cerita kecanduan dengan rokok.
 - keterampilan menghadapi perilaku siswa
3. Hambatan apa yang anda rasakan dalam memandu pelatihan ini?
 - menyamakan materi dengan tingkat pengetahuan siswa
4. Saran-saran untuk pelaksanaan pelatihan ini yang akan datang!
 - perlu adanya ice breaking ketika kondisi kurang kondusif
 - materi lebih di simpulkan &/ memudahkan pemahaman siswa
5. Lain-lain (komentar, kritik, usul)
 - perlu adanya koordinasi dengan co trainer
 - perlu adanya simulasi modul.

Yogyakarta, 26 Oktober 2013


Nur Widiasmara, S.Psi., M.Psi.

LAMPIRAN 11
LEMBAR KERJA PESERTA, EVALUASI DAN
OBSERVASI SAAT PELATIHAN

UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

Jangan mudah menyerah dengan keadaan apapun
Jangan menjadi orang yang tidak mempunyai pendirian
ada

Bertanya dengan orang banyak tanpa mengenal lelah
~~dan~~ ~~tidak~~ tetapi tidak berfikir / mendapat jawaban
terakhir bahwa dia tidak menggunakan otaknya untuk
berfikir ~~dengan benar~~

Adhi Cahya
NAMA KELOMPOK : Anggi Dua N
Ayodya Banu
Riskanda Syahroni
Noflia Apri Yogi P



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

Semangat Hara di lakukan. lelak
sebagai putih itu pantang menyerah.

Ada karena lelak sebagai lutut ingin mempunyai
tubuh yg besar dan ~~kuat~~ kuat, ~~kuat~~ & ia berusaha
~~kuat~~ tapi caranya yg salah. Adak
seperti dengan kemampuan ia memiliki



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

Lembar kerja 2: “ Analisis Film Tentang Merokok”

PESAN APA YANG ADA DALAM FILM TERSEBUT??

Rony : Mengambil hikma untuk berhenti merokok saat lulus SMA

Adhi : Mengurangi rokok walaupun sulit

Defa : Mengurangi rokok biar tidak sakit

Wafa : Seharusnya kita menyingkirkan yang buruk



UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

Lembar kerja 4: “Apakah Aku Asertif???”

Instruksi

Tulislah apa yang akan kamu katakan jika kamu berada dalam situasi tersebut?

No.	Situasi	Apa yang anda katakan??
1	Majalah anda dipinjam teman, kembali dalam keadaan sobek.	Kok bisa robek kenapa bro, yasudah kamu perbaiki saya bagian yang robek.
2	Anda dituduh merusak barang teman anda padahal sebenarnya bukan anda yang melakukannya.	Jangan asal nuduh, tanya dulu teman yg lain, aku tidak merusaknya.
3	Teman anda meminjam uang limapuluh ribu, tetapi untuk saat ini anda juga sangat membutuhkannya.	Maaf bro, kali saja saya gmn sedang membutuhkannya.
4	Teman anda meminta anda untuk menemaninya membeli gitar, tetapi anda sedang capek dan ingin istirahat.	Nanti saja kalau pas istirahat, kalau sekarang aku nggak mau. Besok saja bro, sekarang aku sedang istirahat, capek sekali aku.
5	Teman anda menyuruh anda untuk membeli rokok, padahal saat itu sedang jam pelajaran sekolah.	Nanti saja jika jam istirahat. Sekarang aku tidak mau.

Lembar kerja 4: “Apakah Aku Asertif???”

Instruksi

Tulislah apa yang akan kamu katakan jika kamu berada dalam situasi tersebut?

No.	Situasi	Apa yang anda katakan??
1	Majalah anda dipinjam teman, kembali dalam keadaan sobek.	kok bisa sobek sih? Ya sudah lain kali kalau kamu pinjam majalahku jangan sampai sobek ya
2	Anda dituduh merusak barang teman anda padahal sebenarnya bukan anda yang melakukannya.	kok bisa aku? kamu jangan menuduhku sembarangan ya aku tidak suka dengan caramu
3	Teman anda meminjam uang limapuluh ribu, tetapi untuk saat ini anda juga sangat membutuhkannya.	Aduh maaf ya aku juga sekarang lagi butuh uang membutuhkan uang ini jadi maaf ya
4	Teman anda meminta anda untuk menemaninya membeli gitar, tetapi anda sedang capek dan ingin istirahat.	Aduh maaf saya sekarang sudah lelah jadi saya tidak bisa menemani mu soalnya saya ingin istirahat
5	Teman anda menyuruh anda untuk membeli rokok, padahal saat itu sedang jam pelajaran sekolah.	Wah entar aja lagi pelajaran

Lembar kerja 4: “Apakah Aku Asertif???”

Instruksi

Tulislah apa yang akan kamu katakan jika kamu berada dalam situasi tersebut?

No.	Situasi	Apa yang anda katakan??
1	Majalah anda dipinjam teman, kembali dalam keadaan sobek.	Wa ta gimana kan kamu sudah meminjam tapi malah gak di jaga. ta harus ganti
2	Anda dituduh merusak barang teman anda padahal sebenarnya bukan anda yang melakukannya.	Wah kan saya tidak merusak barang kamu masak aku yang kamu salahkan ta tidak bisa!!!
3	Teman anda meminjam uang limapuluh ribu, tetapi untuk saat ini anda juga sangat membutuhkannya.	Saya minta tolong banget bukan maksud saya terburu butu mita bayar. ti saya lagi butuh tolong besok usahain dibayar ya pliss
4	Teman anda meminta anda untuk menemaninya membeli gitar, tetapi anda sedang capek dan ingin istirahat.	Saya akan berusaha bilang dengan teman saya, kalo lain waktu saya bisa. tp kalo sekarang saya tidak bisa.
5	Teman anda menyuruh anda untuk membeli rokok, padahal saat itu sedang jam pelajaran sekolah.	Saya akan menaek dan saya akan bilang mbok sadar ini lagi jam pelajaran. dewasa lah dong ~

Lembar kerja 4: "Apakah Aku Asertif???"

Instruksi

Tulislah apa yang akan kamu katakan jika kamu berada dalam situasi tersebut?

No.	Situasi	Apa yang anda katakan??
1	Majalah anda dipinjam teman, kembali dalam keadaan sobek.	loh kok sobek sih? yaudah ambil aja majalah itu aku masi ada yg lain.
2	Anda dituduh merusak barang teman anda padahal sebenarnya bukan anda yang melakukannya.	itu bukan aku yg melakukannya tetapi teman kamu.
3	Teman anda meminjam uang limapuluh ribu, tetapi untuk saat ini anda juga sangat membutuhkannya.	Maaf banget bro aku juga lagi butuh uang buat kebutuhan sekolahku.
4	Teman anda meminta anda untuk menemaninya membeli gitar, tetapi anda sedang capek dan ingin istirahat.	gimana kalo besok aja soalnya hari ini aku capek banget dan ingin istirahat.
5	Teman anda menyuruh anda untuk membeli rokok, padahal saat itu sedang jam pelajaran sekolah.	ini sedang jam pelajaran lebih baik perhatikan dan kerjakan tugas tugas dulu.

Lembar kerja 4: "Apakah Aku Asertif???"

Instruksi

Tulislah apa yang akan kamu katakan jika kamu berada dalam situasi tersebut?

No.	Situasi	Apa yang anda katakan??
1	Majalah anda dipinjam teman, kembali dalam keadaan sobek.	kok bisa sobek sih? kan dulu waktu kat kamu pinjem blm sobek? besok lagi dirawat ya kalo pinjem? tu
2	Anda dituduh merusak barang teman anda padahal sebenarnya bukan anda yang melakukannya.	HAHA AKU KI PARETI E THO
3	Teman anda meminjam uang limapuluh ribu, tetapi untuk saat ini anda juga sangat membutuhkannya.	aku bilang don't borrow money from me because I need it too. I need it for my school. I need it for my school. I need it for my school. aku ada tapi uang mau aku pakai e maaf yaa
4	Teman anda meminta anda untuk menemaninya membeli gitar, tetapi anda sedang capek dan ingin istirahat.	maaf aku capek e nanti mlm / besok aja gimana? maaf lho ya
5	Teman anda menyuruh anda untuk membeli rokok, padahal saat itu sedang jam pelajaran sekolah.	Ngko wae pas istirahat yo

Lembar kerja 4: “Apakah Aku Asertif???”

Instruksi

Tulislah apa yang akan kamu katakan jika kamu berada dalam situasi tersebut?

No.	Situasi	Apa yang anda katakan??
1	Majalah anda dipinjam teman, kembali dalam kedaan sobek.	Loh bro kok majalahnya sobek?
2	Anda dituduh merusak barang teman anda padahal sebenarnya bukan anda yang melakukannya.	Bro kok anda menuduh say a? barang ada buktinya?
3	Teman anda meminjam uang limapuluh ribu, tetapi untuk saat ini anda juga sangat membutuhkannya.	Sorry banget bro saya tidak bisa meminjamkan pada saat ini, karena ada keperluan yg harus saya beli
4	Teman anda meminta anda untuk menemaninya membeli gitar, tetapi anda sedang capek dan ingin istirahat.	Besok saja gimana belinya? soalnya saya dari tadi belum istirahat badanya pegel ² semua.
5	Teman anda menyuruh anda untuk membeli rokok, padahal saat itu sedang jam pelajaran sekolah.	Nanti saja ya bro kalo udah jam istirahat belinya.

Lembar kerja 4: "Apakah Aku Asertif???"

Instruksi

Tulislah apa yang akan kamu katakan jika kamu berada dalam situasi tersebut?

No.	Situasi	Apa yang anda katakan??
1	Majalah anda dipinjam teman, kembali dalam keadaan sobek.	Yasudah gar pa ² bro, Santai aja.
2	Anda dituduh merusak barang teman anda padahal sebenarnya bukan anda yang melakukannya.	Wah jangan asal nuduh bro, ada ada buktinya gak
3	Teman anda meminjam uang limapuluh ribu, tetapi untuk saat ini anda juga sangat membutuhkannya.	Bro bisa kembalikan uangku gak? aku lagi butuh banget sedang aku gpp ke? sorry dar aku juga lagi butuh.
4	Teman anda meminta anda untuk menemaninya membeli gitar, tetapi anda sedang capek dan ingin istirahat.	Ya ayo...
5	Teman anda menyuruh anda untuk membeli rokok, padahal saat itu sedang jam pelajaran sekolah.	Wah gpp aku gak mau, bro lagi aku bukan pria pemburu

nama: Ali Wafa.

Lembar kerja 4: "Apakah Aku Asertif???"

Instruksi

Tulislah apa yang akan kamu katakan jika kamu berada dalam situasi tersebut?

No.	Situasi	Apa yang anda katakan??
1	Majalah anda dipinjam teman, kembali dalam keadaan sobek.	Kata kecewa dan saya akan minta diperbaiki / diganti lagi
2	Anda dituduh merusak barang teman anda padahal sebenarnya bukan anda yang melakukannya.	saya akan menjustakan yg sebenarnya.
3	Teman anda meminjam uang limapuluh ribu, tetapi untuk saat ini anda juga sangat membutuhkannya.	saya akan bilang ke teman saya baw! saat ini saya lagi butuh uang banyak. besok saya akan meminjamkan saat saya brak uang
4	Teman anda meminta anda untuk menemaninya membeli gitar, tetapi anda sedang capek dan ingin istirahat.	istirahat dulu terus nemenin membeli gitar
5	Teman anda menyuruh anda untuk membeli rokok, padahal saat itu sedang jam pelajaran sekolah.	belajar dulu baru merokok. @ Tak Oke.

Lembar Kerja 5: “Aku Yang Akan Datang Sehat TANPA Rokok”

Instruksi

Lanjutkan kalimat di bawah ini menjadi lebih sempurna sesuai dengan harapamu tentang masa depanmu yang jauh dari rokok!

Aku adalah : Anggi Dua N.

Rencana yang ingin aku (terkait perilaku merokok):
Suatu saat saya akan berhenti merokok.

Strategi yang harus dilakukan?

Mengurangi merokok sedikit demi sedikit,
Memberitau teman dekat bahwa saya ingin berhenti merokok,
Mengganti kebiasaan merokok dengan hal-hal menyenangkan,
-misalnya ; main game.

Lembar Kerja 5: “Aku Yang Akan Datang Sehat TANPA Rokok”

Instruksi

Lanjutkan kalimat di bawah ini menjadi lebih sempurna sesuai dengan harappamu tentang masa depanmu yang jauh dari rokok!

Aku adalah : *Agaditya*

Rencana yang ingin aku (terkait perilaku merokok): *mengurangi kebiasaan merokok dan mulai hidup sehat :)*

Strategi yang harus dilakukan? *menahan diri agar tidak merokok dan tidak membiasakan diri untuk merokok.*

Lembar Kerja 5: “Aku Yang Akan Datang Sehat TANPA Rokok”

Instruksi

Lanjutkan kalimat di bawah ini menjadi lebih

sempurna sesuai dengan harapanmu

tentang masa depanmu yang jauh dari rokok!

Aku adalah : Rahmat. kurniawan

Rencana yang ingin aku (terkait perilaku merokok): Saya berencana untuk mengurangi merokok kedepannya dan saya akan berusaha semampunya dan semoga rencana untuk mengurangi merokok berhasil. Saya akan berhenti merokok akan menahan kalo pengen merokok.

Strategi yang harus dilakukan?

- menalhan nafsu merokok dan merubah kebiasaan habsis merokok dengan aktivitas yang lain

Lembar Kerja 5: "Aku Yang Akan Datang Sehat TANPA Rokok"

Instruksi

Lanjutkan kalimat di bawah ini menjadi lebih sempurna sesuai dengan harapamu tentang masa depanmu yang jauh dari rokok!

Aku adalah : *DEFA*

Aku adalah : *Superman Indonesia*

Rencana yang ingin aku (terkait perilaku merokok):

*berusaha
Akan mengurangi jumlah rokok & bila sudah waktunya akan mencoba berhenti merokok.*

Strategi yang harus dilakukan?

Percaya jika saya ~~ada~~ bisa dan tidak ada hal yg tidak mungkin / tidak bisa saya lakukan!! =D

Lembar Kerja 5: “Aku Yang Akan Datang Sehat TANPA Rokok”

Instruksi

Lanjutkan kalimat di bawah ini menjadi lebih sempurna sesuai dengan harapannya tentang masa depanmu yang jauh dari rokok!

Aku adalah: *Am khaidar*

Rencana yang ingin aku (terkait perilaku merokok):

Saya akan mencoba mengurangi merokok ~~dan~~ karena persi rokok saya kemarin terlalu banyak.

Strategi yang harus dilakukan?

Menahan napsu kalo ^{habis} ~~sukses~~ merokok tapi ingin merokok lagi.

Lembar Kerja 5: "Aku Yang Akan Datang Sehat TANPA Rokok"

Instruksi

Lanjutkan kalimat di bawah ini menjadi lebih sempurna sesuai dengan harappamu tentang masa depanmu yang jauh dari rokok!

Aku adalah :

orang muda

Rencana yang ingin aku (terkait perilaku merokok):

Berhenti merokok untuk selamanya . . .

Strategi yang harus dilakukan?

ingin saat ini mengurangi jumlah rokok satu dari satu hingga tidak merokok lagi.

Lembar Kerja 5: “Aku Yang Akan Datang Sehat TANPA Rokok”

Instruksi

Lanjutkan kalimat di bawah ini menjadi lebih sempurna sesuai dengan harapamu tentang masa depanmu yang jauh dari rokok!

Aku adalah : Ali COVA

Rencana yang ingin aku (terkait perilaku merokok): menjauhi dan berhenti merokok, karena bisa merugikan kesehatan.

Strategi yang harus dilakukan?
berusaha untuk melupakannya
Semua dengan fokus.

Lembar Kerja 5: “Aku Yang Akan Datang Sehat TANPA Rokok”

Instruksi

Lanjutkan kalimat di bawah ini menjadi lebih sempurna sesuai dengan harapamu tentang masa depanmu yang jauh dari rokok!

Aku adalah : *Yogi*

Rencana yang ingin aku (terkait perilaku merokok):

*Akan berhenti merokok
pada suatu saat nanti
~~dan juga tidak merokok~~*

Strategi yang harus dilakukan?

*Mengurangi beberapa batang rokok setiap hari
mengisi dengan kegiatan yang positif*

EVALUASI TUGAS RUMAH

1. Apakah anda merasa ada pengaruh pelatihan terhadap diri anda, terutama terhadap perilaku merokok anda? *ada. setrap saya merokok pasti saya terbayang dengan penyakit yang disebabkan oleh merokok, tapi saya sudah bisa sedikit kurangi merokoknya.*

2. Perubahan seperti apakah itu? Jelaskan!

Perubahannya saya jadi lebih banyak mikir ketika melakukan merokok.

lebih pnyakit

3. Apakah anda dapat bersikap asertif kepada teman anda yang mengajak anda merokok?

ya saya bisa karena saya ingin mengubah merokok



4. Ceritakanlah respon asertif seperti apa yang anda tunjukkan terhadap sikap teman anda yang kurang tepat?

Saya berusaha bilang ketika kurangi yang merokok lagi masih mudan kasihan paru-paru.

5. Bagaimana hubungan anda dengan teman-teman anda? terutama yang merokok?

baik-baik saja sama teman dan sedikit berakir ketika teman membuang rokok banyak.

6. Bagaimana pandangan teman-teman anda ketika anda memutuskan untuk mengaplikasikan materi pelatihan dalam kehidupan anda, terutama materi asertivitas (tentang berhenti merokok)?

Saya berhenti merokok pasti teman-teman bilang apa bisa, tapi ada juga teman yang menghargai saya jik saya berhenti merokok

EVALUASI TUGAS RUMAH

1. Apakah anda merasa ada pengaruh pelatihan terhadap diri anda, terutama terhadap perilaku merokok anda?

Ada

2. Perubahan seperti apakah itu? Jelaskan!

~~mulai~~ mulai mengurangi beberapa batang rokok
- mulai dari 1 kg rokok
- mengurangi

3. Apakah anda dapat bersikap asertif kepada teman anda yang mengajak anda merokok?

Dapat



4. Ceritakanlah respon asertif seperti apa yang anda tunjukkan terhadap sikap teman anda yang kurang tepat?

maaf saya tidak mau ikut denganmu karena
itu sangat tidak bermanfaat

5. Bagaimana hubungan anda dengan teman-teman anda? terutama yang merokok?

Masih terjalin dengan baik

6. Bagaimana pandangan teman-teman anda ketika anda memutuskan untuk mengaplikasikan materi pelatihan dalam kehidupan anda, terutama materi asertivitas (tentang berhenti merokok)?

Ada yang mendukung dan Ada yang mengejek
tapi itu sudah biasa

Dyaji

EVALUASI TUGAS RUMAH

1. Apakah anda merasa ada pengaruh pelatihan terhadap diri anda, terutama terhadap perilaku merokok anda?

Ya saya merasa ada pengaruh

2. Perubahan seperti apakah itu? Jelaskan!

Merokoknya semakin berkurang setiap harinya

- Awalnya merokok 3, Keday^① 6 setiap hari
saya bisa bisa 2 tapi keday^② saya 9

3. Apakah anda dapat bersikap asertif kepada teman anda yang mengajak anda merokok? ya saya dapat bersikap asertif



4. Ceritakanlah respon asertif seperti apa yang anda tunjukkan terhadap sikap teman anda yang kurang tepat?

teman ngajak ngerokok saya bilang maaf saya sedang ngurangi merokok

- Tolong jangan ngajak ya

5. Bagaimana hubungan anda dengan teman-teman anda? terutama yang merokok?

Baik - baik saja

- Tidak menaruh / mengacuhkan

6. Bagaimana pandangan teman-teman anda ketika anda memutuskan untuk mengaplikasikan materi pelatihan dalam kehidupan anda, terutama materi asertivitas (tentang berhenti merokok)?

Menerima dengan baik

- Awalnya pada bilang "apa bisa?"
- Terus merokok bisa merokok kemudian meredakan

A/1

EVALUASI TUGAS RUMAH

1. Apakah anda merasa ada pengaruh pelatihan terhadap diri anda, terutama terhadap perilaku merokok anda? *Sedikit agak berkurang merokok (16 - 7 bung, stlh men & nyanti)*

2. Perubahan seperti apakah itu? Jelaskan! *Jumlah yg dirokok dalam per hari agak berkurang 16 70%*

3. Apakah anda dapat bersikap asertif kepada teman anda yang mengajak anda merokok? *Ya dapat, tetapi ini situasi dan kondisi*
— *Ya, nanti*



4. Ceritakanlah respon asertif seperti apa yang anda tunjukkan terhadap sikap teman anda yang kurang tepat?

belum ada.

5. Bagaimana hubungan anda dengan teman-teman anda? terutama yang merokok?

Semakin agresif

6. Bagaimana pandangan teman-teman anda ketika anda memutuskan untuk mengaplikasikan materi pelatihan dalam kehidupan anda, terutama materi asertivitas (tentang berhenti merokok)?

no respon dari teman

Sony Meianto K.P
XI-IPS

EVALUASI TUGAS RUMAH

1. Apakah anda merasa ada pengaruh pelatihan terhadap diri anda, terutama terhadap perilaku merokok anda?

ada sedikit, ~~tidak~~ bisa mengurangi merokok

2. Perubahan seperti apakah itu? Jelaskan!

mengurangi jumlah merokok

3. Apakah anda dapat bersikap asertif kepada teman anda yang mengajak anda merokok?

kebetulan teman saya tidak mengajak merokok

4. Ceritakanlah respon asertif seperti apa yang anda tunjukkan terhadap sikap teman anda yang kurang tepat?

menolak dengan alasan yg tepat
- maaf bro, baru sahur

5. Bagaimana hubungan anda dengan teman-teman anda? terutama yang merokok?

biasa saja

- tdk ada respon yg menjauhi/
menghindar kn ada bafeman

6. Bagaimana pandangan teman-teman anda ketika anda memutuskan untuk mengaplikasikan materi pelatihan dalam kehidupan anda, terutama materi asertivitas (tentang berhenti merokok)?

- memberikan dukungan dan semangat
- Tentang keluarga

EVALUASI TUGAS RUMAH

1. Apakah anda merasa ada pengaruh pelatihan terhadap diri anda, terutama terhadap perilaku merokok anda? *Pengaruh ya, saya merasa ada masalah setelah mengikuti pelatihan. Saya menjadi merasa bisa mengurangi jumlah rokok yang saya hisap setiap hari.*

2. Perubahan seperti apakah itu? Jelaskan!

Merokoknya menjadi berkurang setiap harinya, biasanya saya habis 4 batang sekarang menjadi 2 bahkan 1 batang yg saya hisap setiap harinya.
- awal 4/5, bisa 2 bantel 4

3. Apakah anda dapat bersikap asertif kepada teman anda yang mengajak anda merokok?

ya, saya dapat bersikap asertif terhadap teman saya yg merokok.

4. Ceritakanlah respon asertif seperti apa yang anda tunjukkan terhadap sikap teman anda yang kurang tepat?

Jika teman saya bersikap kurang baik saya akan menegurnya

5. Bagaimana hubungan anda dengan teman-teman anda? terutama yang merokok? hubungannya dengan teman-teman baik?

saya. Jika teman saya merokok saya akan menghargainya dan jika teman saya mengajak saya untuk merokok saya akan menolaknya.

6. Bagaimana pandangan teman-teman anda ketika anda memutuskan untuk mengaplikasikan materi pelatihan dalam kehidupan anda, terutama materi asertivitas (tentang berhenti merokok)?

mungkin teman-teman saya akan menghargai saya jika saya berhenti merokok

- Teman-teman saya

FA MATAMBA R

16 → 5

EVALUASI TUGAS RUMAH

1. Apakah anda merasa ada pengaruh pelatihan terhadap diri anda, terutama terhadap perilaku merokok anda? *Iya saya sedikit bisa mengurangi rokok*

2. Perubahan seperti apakah itu? Jelaskan! *Ya berubah seperti .. saya bisa lebih optimis dalam segala hal dan bisa mengurangi jumlah rokok saya per harinya*

3. Apakah anda dapat bersikap asertif kepada teman anda yang mengajak anda merokok?

Bitu. Tergantung kondisinya



4. Ceritakanlah respon asertif seperti apa yang anda tunjukkan terhadap sikap teman anda yang kurang tepat?

Ya saya bisa menolak sesuatu tetapi dengan alasan & kata-kata yg tidak menyakiti perasaan teman

5. Bagaimana hubungan anda dengan teman-teman anda? terutama yang merokok?

Baik - Baik saja

6. Bagaimana pandangan teman-teman anda ketika anda memutuskan untuk mengaplikasikan materi pelatihan dalam kehidupan anda, terutama materi asertivitas (tentang berhenti merokok)?

Baru saja

AA

Setiap (setiap)

2-3

EVALUASI TUGAS RUMAH

1. Apakah anda merasa ada pengaruh pelatihan terhadap diri anda, terutama terhadap perilaku merokok anda?

lumayan terpengaruh

- dpt mendale ajakan tem

2. Perubahan seperti apakah itu? Jelaskan!

Saya kalau dikantin kadang tidak merokok

- Pasok dpt merokok capen

- mengetahui dampak merokok

3. Apakah anda dapat bersikap asertif kepada teman anda yang mengajak anda merokok?

Saya mencoba untuk bersikap asertif

- merokok ajakan



4. Ceritakanlah respon asertif seperti apa yang anda tunjukkan terhadap sikap teman anda yang kurang tepat?

Kemaren saya ngerokok dan rokok saya sudah abis. terus teman saya datang dan nawarin rokok. Saya tolak karna saya habis merokok.

5. Bagaimana hubungan anda dengan teman-teman anda? terutama yang merokok?

Hubungan saya baik? saya

6. Bagaimana pandangan teman-teman anda ketika anda memutuskan untuk mengaplikasikan materi pelatihan dalam kehidupan anda, terutama materi asertivitas (tentang berhenti merokok)?

Teman-teman saya biasa saja. Tapi saya akan mencoba mengurangi porsi rokok saya.

Lembar Evaluasi Partisipan

Petunjuk:

Berikut ini anda diminta untuk menceritakan hal-hal yang anda rasakan dan alami setelah anda mengikuti pelatihan psikoedukasi berbasis *cognitive behavior* untuk perilaku merokok.

I. Identitas

1. Nama : Ari wafa
2. Sekolah : SMA U1
3. Kelas : X1 IPS
4. Alamat : Jl KH Asri Mangsum
5. Hp/telp :

II. Evaluasi

1. Manfaat yang saya peroleh dari pelatihan ini adalah
mengetahui bahaya merokok bagi tubuh
2. Kemajuan atau perubahan yang saya rasakan dan saya alami setelah saya mengikuti pelatihan ini adalah
saya agar berfikir pada saat merokok, rasa nya ingin berhenti
3. Hambatan yang saya rasakan selama mengikuti pelatihan ini adalah
tidak ada
4. Saran-saran saya untuk pelaksanaan pelatihan ini adalah
Pelatihan seperti ini sangat bermanfaat. kalau bisa lebih di tingkat kan lagi. Oke. :)

Lembar Evaluasi Partisipan

Petunjuk

Berikut ini beberapa pernyataan tentang pemberian materi oleh fasilitator, anda diminta untuk memberikan tanggapan dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf yang sesuai dengan pilihan anda. Arti masing-masing huruf tersebut adalah sebagai berikut:

- A = sangat setuju
- C = tidak setuju
- B = setuju
- D = sangat tidak setuju

Harap perhatikan, jangan ada pernyataan yang terlewatkan!

Pernyataan

No.	Pernyataan	Jawaban			
		A	B	C	D
1	Materi yang disampaikan oleh fasilitator mudah saya pahami.	✓			
2	Fasilitator dalam memberikan materi pada pelatihan ini runtut dan sistematis.	✓			
3	Fasilitator menggunakan bahasa yang mudah saya pahami.	✓			
4	Fasilitator dapat berinteraksi dengan baik pada peserta pelatihan.		✓		
5	Saya dapat menyimpulkan materi yang diberikan oleh fasilitator dengan baik	✓			

Lembar Evaluasi Pelaksanaan Pelatihan

Petunjuk:

Berikut ini beberapa pertanyaan tentang pelaksanaan pelatihan, anda diminta untuk memberikan tanggapan dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf yang sesuai dengan pilihan anda. Arti masing-masing huruf tersebut adalah sebagai berikut:

- A = sangat setuju
- C = tidak setuju
- B = setuju
- D = sangat tidak setuju

Harap perhatikan, jangan ada pernyataan yang terlewatkan!

I. Identitas

1. Nama : Ali Wati
2. Sekolah : SMA U
3. Kelas : XI IS
4. Alamat : - -
5. Hp/telp :



II. Pernyataan

No.	Pernyataan	Jawaban			
		A	B	C	D
1	Pertemuan dalam pelaksanaan pelatihan ini mudah diikuti.	✓			
2	Suasana dalam pelaksanaan pelatihan pada umumnya menyenangkan.	✓			
3	Pertemuan dalam pelatihan ini dapat mengakrabkan hubungan saya dengan teman-teman.	✓			
4	Latihan-latihan yang diberikan dapat saya praktekkan juga di luar pelatihan ini, misalnya di rumah.		✓		
5	Latihan-latihan yang diberikan dalam pelatihan		✓		

	ini bermanfaat bagi saya.	✓			
6	Prosedur dalam pelatihan ini menarik.		✓		
7	Melalui pelatihan ini saya dapat berlatih mengemukakan pendapat.	✓			
8	Melalui pelatihan ini saya dapat berlatih menyatakan apa yang saya rasakan.		✓		
9	Melalui pelatihan ini saya dapat lebih mengenal apa kelebihan dan kekurangan saya		✓		
10	Melalui pelatihan ini saya merasa perilaku merokok saya semakin menurun.		✓		
11	Melalui pelatihan ini saya dapat berlatih untuk mengambil keputusan.	✓			
12	Melalui pelatihan ini saya ingin memiliki perilaku yang lebih baik lagi	✓			



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

Lembar Evaluasi Partisipan

Petunjuk:

Berikut ini anda diminta untuk menceritakan hal-hal yang anda rasakan dan alami setelah anda mengikuti pelatihan psikoedukasi berbasis *cognitive behavior* untuk perilaku merokok.

I. Identitas

1. Nama : Sony muianto K.P
2. Sekolah : SMA Ull Yogyakarta
3. Kelas : XI - IPS
4. Alamat : ~~Bato~~ SMA Ull Jln Sorowayan Baru
5. Hp/telp : (0294) 489449

II. Evaluasi

1. Manfaat yang saya peroleh dari pelatihan ini adalah
Saya ~~meng~~ mengerti bahaya merokok
Saya tau ~~ada~~ menolak rokok
edukasi tentang rokok
2. Kemajuan atau perubahan yang saya rasakan dan saya alami setelah saya mengikuti pelatihan ini adalah
~~mengeti~~ dapat mengurangi jumlah merokok
3. Hambatan yang saya rasakan selama mengikuti pelatihan ini adalah
Tidak ada hambatan
4. Saran-saran saya untuk pelaksanaan pelatihan ini adalah
harus menambah peserta agar
semua orang tahu ~~ba~~ tentang rokok

Lembar Evaluasi Partisipan

Petunjuk

Berikut ini beberapa pernyataan tentang pemberian materi oleh fasilitator, anda diminta untuk memberikan tanggapan dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf yang sesuai dengan pilihan anda. Arti masing-masing huruf tersebut adalah sebagai berikut:

- A = sangat setuju
- C = tidak setuju
- B = setuju
- D = sangat tidak setuju

Harap perhatikan, jangan ada pernyataan yang terlewatkan!

Pernyataan

No.	Pernyataan	Jawaban			
		A	B	C	D
1	Materi yang disampaikan oleh fasilitator mudah saya pahami.	X			
2	Fasilitator dalam memberikan materi pada pelatihan ini runtut dan sistematis.		X		
3	Fasilitator menggunakan bahasa yang mudah saya pahami.	X			
4	Fasilitator dapat berinteraksi dengan baik pada peserta pelatihan.	X			
5	Saya dapat menyimpulkan materi yang diberikan oleh fasilitator dengan baik		X		

Lembar Evaluasi Pelaksanaan Pelatihan

Petunjuk:

Berikut ini beberapa pertanyaan tentang pelaksanaan pelatihan, anda diminta untuk memberikan tanggapan dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf yang sesuai dengan pilihan anda. Arti masing-masing huruf tersebut adalah sebagai berikut:

- A = sangat setuju
- C = tidak setuju
- B = setuju
- D = sangat tidak setuju

Harap perhatikan, jangan ada pernyataan yang terlewatkan!

I. Identitas

1. Nama : Sony Manto D.P
2. Sekolah : SMA UII Yogyakarta
3. Kelas : XI - IPS
4. Alamat : SMA UII Jln Sarowajan baru
5. Hp/telp : (0274) 987449

II. Pernyataan

No.	Pernyataan	Jawaban			
		A	B	C	D
1	Pertemuan dalam pelaksanaan pelatihan ini mudah diikuti.		X		
2	Suasana dalam pelaksanaan pelatihan pada umumnya menyenangkan.	X			
3	Pertemuan dalam pelatihan ini dapat mengakrabkan hubungan saya dengan teman-teman.	X			
4	Latihan-latihan yang diberikan dapat saya praktekkan juga di luar pelatihan ini, misalnya di rumah.	X			
5	Latihan-latihan yang diberikan dalam pelatihan		X		

	ini bermanfaat bagi saya.				
6	Prosedur dalam pelatihan ini menarik.		X		
7	Melalui pelatihan ini saya dapat berlatih mengemukakan pendapat.		X		
8	Melalui pelatihan ini saya dapat berlatih menyatakan apa yang saya rasakan.	X			
9	Melalui pelatihan ini saya dapat lebih mengenal apa kelebihan dan kekurangan saya	X			
10	Melalui pelatihan ini saya merasa perilaku merokok saya semakin menurun.			X	
11	Melalui pelatihan ini saya dapat berlatih untuk mengambil keputusan.		X		
12	Melalui pelatihan ini saya ingin memiliki perilaku yang lebih baik lagi.	X			



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

Lembar Evaluasi Partisipan

Petunjuk:

Berikut ini anda diminta untuk menceritakan hal-hal yang anda rasakan dan alami setelah anda mengikuti pelatihan psikoedukasi berbasis *cognitive behavior* untuk perilaku merokok.

I. Identitas

1. Nama : Aan Khaider
2. Sekolah : SMA UII
3. Kelas : XI-15
4. Alamat :
5. Hp/telp : @Aankhaider (difollow ya...)

II. Evaluasi

1. Manfaat yang saya peroleh dari pelatihan ini adalah
Saya lebih tau tentang sifat/watak seseorang dari yang
agresif sampai yg angetif
.....
.....
2. Kemajuan atau perubahan yang saya rasakan dan saya alami setelah saya mengikuti pelatihan ini adalah
Saya mencoba untuk tidak menjadi org yg keras kepala
.....
.....
3. Hambatan yang saya rasakan selama mengikuti pelatihan ini adalah
-
.....
.....
4. Saran-saran saya untuk pelaksanaan pelatihan ini adalah
Saring? mengadakan kegiatan seperti ini karena
brsa merubah prilaku orang
.....
.....

Lembar Evaluasi Partisipan

Petunjuk

Berikut ini beberapa pernyataan tentang pemberian materi oleh fasilitator, anda diminta untuk memberikan tanggapan dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf yang sesuai dengan pilihan anda. Arti masing-masing huruf tersebut adalah sebagai berikut:

- A = sangat setuju
- C = tidak setuju
- B = setuju
- D = sangat tidak setuju

Harap perhatikan, jangan ada pernyataan yang terlewatkan!

Pernyataan

No.	Pernyataan	Jawaban			
		A	B	C	D
1	Materi yang disampaikan oleh fasilitator mudah saya pahami.	X			
2	Fasilitator dalam memberikan materi pada pelatihan ini runtut dan sistematis.	X			
3	Fasilitator menggunakan bahasa yang mudah saya pahami.	X			
4	Fasilitator dapat berinteraksi dengan baik pada peserta pelatihan.	X			
5	Saya dapat menyimpulkan materi yang diberikan oleh fasilitator dengan baik		X		

Lembar Evaluasi Pelaksanaan Pelatihan

Petunjuk:

Berikut ini beberapa pertanyaan tentang pelaksanaan pelatihan, anda diminta untuk memberikan tanggapan dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf yang sesuai dengan pilihan anda. Arti masing-masing huruf tersebut adalah sebagai berikut:

A = sangat setuju

C = tidak setuju

B = setuju

D = sangat tidak setuju

Harap perhatikan, jangan ada pernyataan yang terlewatkan!

I. Identitas

1. Nama : *Aan Khaidar*

2. Sekolah : *SMK SMA ULS*

3. Kelas : *XI-LS*

4. Alamat :

5. Hp/telp : *2A118531*



II. Pernyataan

No.	Pernyataan	Jawaban			
		A	B	C	D
1	Pertemuan dalam pelaksanaan pelatihan ini mudah diikuti.	X			
2	Suasana dalam pelaksanaan pelatihan pada umumnya menyenangkan.		X		
3	Pertemuan dalam pelatihan ini dapat mengakrabkan hubungan saya dengan teman-teman.		X		
4	Latihan-latihan yang diberikan dapat saya praktekkan juga di luar pelatihan ini, misalnya di rumah.		X		
5	Latihan-latihan yang diberikan dalam pelatihan		X		

	ini bermanfaat bagi saya.				
6	Prosedur dalam pelatihan ini menarik.		X		
7	Melalui pelatihan ini saya dapat berlatih mengemukakan pendapat.	X			
8	Melalui pelatihan ini saya dapat berlatih menyatakan apa yang saya rasakan.	X			
9	Melalui pelatihan ini saya dapat lebih mengenal apa kelebihan dan kekurangan saya	X			
10	Melalui pelatihan ini saya merasa perilaku merokok saya semakin menurun.		X		
11	Melalui pelatihan ini saya dapat berlatih untuk mengambil keputusan.	X			
12	Melalui pelatihan ini saya ingin memiliki perilaku yang lebih baik lagi	X			



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

Lembar Evaluasi Partisipan

Petunjuk:

Berikut ini anda diminta untuk menceritakan hal-hal yang anda rasakan dan alami setelah anda mengikuti pelatihan psikoedukasi berbasis *cognitive behavior* untuk perilaku merokok.

I. Identitas

1. Nama : DEFA Mananda R
2. Sekolah : SMA Negeri 1 ...
3. Kelas : XI IPS
4. Alamat : Suryodinigratan
5. Hp/telp :

II. Evaluasi

1. Manfaat yang saya peroleh dari pelatihan ini adalah
saya bisa lebih percaya diri lagi = D
2. Kemajuan atau perubahan yang saya rasakan dan saya alami setelah saya mengikuti pelatihan ini adalah
iya saya merasa tidak ada hal yg tidak mungkin tidak bisa saya lakukan
3. Hambatan yang saya rasakan selama mengikuti pelatihan ini adalah
Ruangnya bikin gerah / sumuk
4. Saran-saran saya untuk pelaksanaan pelatihan ini adalah
sering-sering dilakukan / dilaksanakan akan di sekolah

Lembar Evaluasi Partisipan

Petunjuk

Berikut ini beberapa pernyataan tentang pemberian materi oleh fasilitator, anda diminta untuk memberikan tanggapan dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf yang sesuai dengan pilihan anda. Arti masing-masing huruf tersebut adalah sebagai berikut:

- A = sangat setuju
- C = tidak setuju
- B = setuju
- D = sangat tidak setuju

Harap perhatikan, jangan ada pernyataan yang terlewatkan!

Pernyataan

No.	Pernyataan	Jawaban			
		A	B	C	D
1	Materi yang disampaikan oleh fasilitator mudah saya pahami.		✓		
2	Fasilitator dalam memberikan materi pada pelatihan ini runtut dan sistematis.		✓		
3	Fasilitator menggunakan bahasa yang mudah saya pahami.	✓			
4	Fasilitator dapat berinteraksi dengan baik pada peserta pelatihan.	✓			
5	Saya dapat menyimpulkan materi yang diberikan oleh fasilitator dengan baik		✓		

Lembar Evaluasi Pelaksanaan Pelatihan

Petunjuk:

Berikut ini beberapa pertanyaan tentang pelaksanaan pelatihan, anda diminta untuk memberikan tanggapan dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf yang sesuai dengan pilihan anda. Arti masing-masing huruf tersebut adalah sebagai berikut:

- A = sangat setuju
- C = tidak setuju
- B = setuju
- D = sangat tidak setuju

Harap perhatikan, jangan ada pernyataan yang terlewatkan!

I. Identitas

1. Nama : DEFA Hananda R
2. Sekolah : SMA UPI
3. Kelas : XI IPS
4. Alamat : Suryodinigrata
5. Hp/telp :

II. Pernyataan

No.	Pernyataan	Jawaban			
		A	B	C	D
1	Pertemuan dalam pelaksanaan pelatihan ini mudah diikuti.		✓		
2	Suasana dalam pelaksanaan pelatihan pada umumnya menyenangkan.	✓			
3	Pertemuan dalam pelatihan ini dapat mengakrabkan hubungan saya dengan teman-teman.	✓			
4	Latihan-latihan yang diberikan dapat saya praktekan juga di luar pelatihan ini, misalnya di rumah.		✓		
5	Latihan-latihan yang diberikan dalam pelatihan		✗		

	ini bermanfaat bagi saya.		✓		
6	Prosedur dalam pelatihan ini menarik.		✓		
7	Melalui pelatihan ini saya dapat berlatih mengemukakan pendapat.		✓		
8	Melalui pelatihan ini saya dapat berlatih menyatakan apa yang saya rasakan.	✓			
9	Melalui pelatihan ini saya dapat lebih mengenal apa kelebihan dan kekurangan saya	✓			
10	Melalui pelatihan ini saya merasa perilaku merokok saya semakin menurun.		✓		
11	Melalui pelatihan ini saya dapat berlatih untuk mengambil keputusan.		✓		
12	Melalui pelatihan ini saya ingin memiliki perilaku yang lebih baik lagi.	✓			



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

Lembar Evaluasi Partisipan

Petunjuk:

Berikut ini anda diminta untuk menceritakan hal-hal yang anda rasakan dan alami setelah anda mengikuti pelatihan psikoedukasi berbasis *cognitive behavior* untuk perilaku merokok.

I. Identitas

1. Nama : Rahmat Kurniawan
2. Sekolah : SMA UII
3. Kelas : XI- IPS
4. Alamat :
5. Hp/telp : —

II. Evaluasi

1. Manfaat yang saya peroleh dari pelatihan ini adalah
ya saya jadi lebih berfikir kalo banyak
merokok.
2. Kemajuan atau perubahan yang saya rasakan dan saya alami setelah saya mengikuti pelatihan ini adalah
perubahan yang saya alami ketika saya
merokok saya ingat video tentang merokok
yg tentang penyakit kanker mulut.
3. Hambatan yang saya rasakan selama mengikuti pelatihan ini adalah
tangan agak sumuk.
4. Saran-saran saya untuk pelaksanaan pelatihan ini adalah
saran saya pelaksanaan pelatihan ini berjalan
terus ke SMA-SMK terus agar pemuda dan
remaja jadi berfikir bahaya merokok.

Lembar Evaluasi Partisipan

Petunjuk

Berikut ini beberapa pernyataan tentang pemberian materi oleh fasilitator, anda diminta untuk memberikan tanggapan dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf yang sesuai dengan pilihan anda. Arti masing-masing huruf tersebut adalah sebagai berikut:

- A = sangat setuju
- C = tidak setuju
- B = setuju
- D = sangat tidak setuju

Harap perhatikan, jangan ada pernyataan yang terlewatkan!

Pernyataan

No.	Pernyataan	Jawaban			
		A	B	C	D
1	Materi yang disampaikan oleh fasilitator mudah saya pahami.		X		
2	Fasilitator dalam memberikan materi pada pelatihan ini runtut dan sistematis.	X			
3	Fasilitator menggunakan bahasa yang mudah saya pahami.	X			
4	Fasilitator dapat berinteraksi dengan baik pada peserta pelatihan.	X			
5	Saya dapat menyimpulkan materi yang diberikan oleh fasilitator dengan baik	X			

Lembar Evaluasi Pelaksanaan Pelatihan

Petunjuk:

Berikut ini beberapa pertanyaan tentang pelaksanaan pelatihan, anda diminta untuk memberikan tanggapan dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf yang sesuai dengan pilihan anda. Arti masing-masing huruf tersebut adalah sebagai berikut:

- A = sangat setuju
- C = tidak setuju
- B = setuju
- D = sangat tidak setuju

Harap perhatikan, jangan ada pernyataan yang terlewatkan!

I. Identitas

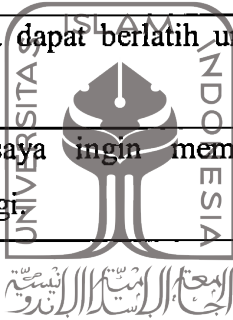
1. Nama : Rahmat. Kurniawan
2. Sekolah : SMA Uii
3. Kelas : X1-IPS
4. Alamat :
5. Hp/telp : 085229424036 @awanyumamat



II. Pernyataan

No.	Pernyataan	Jawaban			
		A	B	C	D
1	Pertemuan dalam pelaksanaan pelatihan ini mudah diikuti.	X			
2	Suasana dalam pelaksanaan pelatihan pada umumnya menyenangkan.	X			
3	Pertemuan dalam pelatihan ini dapat mengakrabkan hubungan saya dengan teman-teman.	X			
4	Latihan-latihan yang diberikan dapat saya praktekkan juga di luar pelatihan ini, misalnya di rumah.	X			
5	Latihan-latihan yang diberikan dalam pelatihan		X		

	ini bermanfaat bagi saya.	X			
6	Prosedur dalam pelatihan ini menarik.	X			
7	Melalui pelatihan ini saya dapat berlatih mengemukakan pendapat.		X		
8	Melalui pelatihan ini saya dapat berlatih menyatakan apa yang saya rasakan.	X			
9	Melalui pelatihan ini saya dapat lebih mengenal apa kelebihan dan kekurangan saya	X			
10	Melalui pelatihan ini saya merasa perilaku merokok saya semakin menurun.		X		
11	Melalui pelatihan ini saya dapat berlatih untuk mengambil keputusan.	X			
12	Melalui pelatihan ini saya ingin memiliki perilaku yang lebih baik lagi.	X			



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

Lembar Evaluasi Partisipan

Petunjuk:

Berikut ini anda diminta untuk menceritakan hal-hal yang anda rasakan dan alami setelah anda mengikuti pelatihan psikoedukasi berbasis *cognitive behavior* untuk perilaku merokok.

I. Identitas

1. Nama : Ayodya Banu P
2. Sekolah : SMA UII
3. Kelas : XI - 1A 1
4. Alamat : Jl. Surodipin Baru
5. Hp/telp : 085640143257

II. Evaluasi

1. Manfaat yang saya peroleh dari pelatihan ini adalah

Mengetahui banyak hal tentang merokok, dan menambahkan ilmu

2. Kemajuan atau perubahan yang saya rasakan dan saya alami setelah saya mengikuti pelatihan ini adalah

dapat sedikit-sedikit mengurangi rokok

3. Hambatan yang saya rasakan selama mengikuti pelatihan ini adalah

kepuasan karena ruangan. / /

4. Saran-saran saya untuk pelaksanaan pelatihan ini adalah

mengajukan agar mengadakan di tempat yg ber AC

Lembar Evaluasi Partisipan

Petunjuk

Berikut ini beberapa pernyataan tentang pemberian materi oleh fasilitator, anda diminta untuk memberikan tanggapan dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf yang sesuai dengan pilihan anda. Arti masing-masing huruf tersebut adalah sebagai berikut:

- A = sangat setuju
- C = tidak setuju
- B = setuju
- D = sangat tidak setuju

Harap perhatikan, jangan ada pernyataan yang terlewatkan!

Pernyataan

No.	Pernyataan	Jawaban			
		A	B	C	D
1	Materi yang disampaikan oleh fasilitator mudah saya pahami.		X		
2	Fasilitator dalam memberikan materi pada pelatihan ini runtut dan sistematis.		X		
3	Fasilitator menggunakan bahasa yang mudah saya pahami.		X		
4	Fasilitator dapat berinteraksi dengan baik pada peserta pelatihan.	X			
5	Saya dapat menyimpulkan materi yang diberikan oleh fasilitator dengan baik	X			

Lembar Evaluasi Pelaksanaan Pelatihan

Petunjuk:

Berikut ini beberapa pertanyaan tentang pelaksanaan pelatihan, anda diminta untuk memberikan tanggapan dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf yang sesuai dengan pilihan anda. Arti masing-masing huruf tersebut adalah sebagai berikut:

- A = sangat setuju
- C = tidak setuju
- B = setuju
- D = sangat tidak setuju

Harap perhatikan, jangan ada pernyataan yang terlewatkan!

I. Identitas

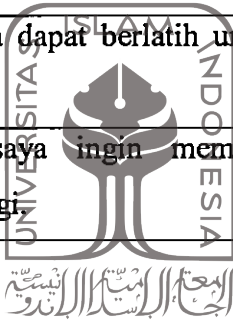
1. Nama :
2. Sekolah :
3. Kelas :
4. Alamat :
5. Hp/telp :



II. Pernyataan

No.	Pernyataan	Jawaban			
		A	B	C	D
1	Pertemuan dalam pelaksanaan pelatihan ini mudah diikuti.		X		
2	Suasana dalam pelaksanaan pelatihan pada umumnya menyenangkan.		X		
3	Pertemuan dalam pelatihan ini dapat mengakrabkan hubungan saya dengan teman-teman.	X			
4	Latihan-latihan yang diberikan dapat saya praktekkan juga di luar pelatihan ini, misalnya di rumah.		X		
5	Latihan-latihan yang diberikan dalam pelatihan		X		

	ini bermanfaat bagi saya.				
6	Prosedur dalam pelatihan ini menarik.		X		
7	Melalui pelatihan ini saya dapat berlatih mengemukakan pendapat.		X		
8	Melalui pelatihan ini saya dapat berlatih menyatakan apa yang saya rasakan.		X		
9	Melalui pelatihan ini saya dapat lebih mengenal apa kelebihan dan kekurangan saya		X		
10	Melalui pelatihan ini saya merasa perilaku merokok saya semakin menurun.		X		
11	Melalui pelatihan ini saya dapat berlatih untuk mengambil keputusan.		X		
12	Melalui pelatihan ini saya ingin memiliki perilaku yang lebih baik lagi.		X		



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

Lembar Evaluasi Partisipan

Petunjuk:

Berikut ini anda diminta untuk menceritakan hal-hal yang anda rasakan dan alami setelah anda mengikuti pelatihan psikoedukasi berbasis *cognitive behavior* untuk perilaku merokok.

I. Identitas

1. Nama : Anggi Dua Nugeraha
2. Sekolah : SMA VII Yogyakarta
3. Kelas : XI IA 1
4. Alamat : Gedung RT 07/03 Kelurahan Purbayan Kotagede, Yogyakarta.
5. Hp/telp : 089672322550

II. Evaluasi

1. Manfaat yang saya peroleh dari pelatihan ini adalah
Mengetahui cara-cara berhenti merokok.
2. Kemajuan atau perubahan yang saya rasakan dan saya alami setelah saya mengikuti pelatihan ini adalah
Saya mengurangi jumlah rokok yang saya konsumsi.
3. Hambatan yang saya rasakan selama mengikuti pelatihan ini adalah
Suasana dalam ruangan agak panas (sumuk) lebih baik melakukan pelatihan di ruangan ber-AC :P
4. Saran-saran saya untuk pelaksanaan pelatihan ini adalah
Kakak-kakak fasilitator kurang gokil, kapi sudah asyik :D

Lembar Evaluasi Partisipan

Petunjuk

Berikut ini beberapa pernyataan tentang pemberian materi oleh fasilitator, anda diminta untuk memberikan tanggapan dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf yang sesuai dengan pilihan anda. Arti masing-masing huruf tersebut adalah sebagai berikut:

- A = sangat setuju
- C = tidak setuju
- B = setuju
- D = sangat tidak setuju

Harap perhatikan, jangan ada pernyataan yang terlewatkan!

Pernyataan

No.	Pernyataan	Jawaban			
		A	B	C	D
1	Materi yang disampaikan oleh fasilitator mudah saya pahami.		X		
2	Fasilitator dalam memberikan materi pada pelatihan ini runtut dan sistematis.		X		
3	Fasilitator menggunakan bahasa yang mudah saya pahami.		X		
4	Fasilitator dapat berinteraksi dengan baik pada peserta pelatihan.	X			
5	Saya dapat menyimpulkan materi yang diberikan oleh fasilitator dengan baik		X		

Lembar Evaluasi Pelaksanaan Pelatihan

Petunjuk:

Berikut ini beberapa pertanyaan tentang pelaksanaan pelatihan, anda diminta untuk memberikan tanggapan dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf yang sesuai dengan pilihan anda. Arti masing-masing huruf tersebut adalah sebagai berikut:

A = sangat setuju

C = tidak setuju

B = setuju

D = sangat tidak setuju

Harap perhatikan, jangan ada pernyataan yang terlewatkan!

I. Identitas

1. Nama : Anggi Dua Nugraha
2. Sekolah : SMA UII Yogyakarta
3. Kelas : XI IPA 1
4. Alamat : Gedung RT 07/03 Kp Purbayan, Kotagede, Yogyakarta.
5. Hp/telp : 089672322550

II. Pernyataan

No.	Pernyataan	Jawaban			
		A	B	C	D
1	Pertemuan dalam pelaksanaan pelatihan ini mudah diikuti.		X		
2	Suasana dalam pelaksanaan pelatihan pada umumnya menyenangkan.			X	
3	Pertemuan dalam pelatihan ini dapat mengakrabkan hubungan saya dengan teman-teman.		X		
4	Latihan-latihan yang diberikan dapat saya praktekkan juga di luar pelatihan ini, misalnya di rumah.		X		
5	Latihan-latihan yang diberikan dalam pelatihan		X		

		A	B	C	D
	ini bermanfaat bagi saya.		X		
6	Prosedur dalam pelatihan ini menarik.		X		
7	Melalui pelatihan ini saya dapat berlatih mengemukakan pendapat.		X		
8	Melalui pelatihan ini saya dapat berlatih menyatakan apa yang saya rasakan.		X		
9	Melalui pelatihan ini saya dapat lebih mengenal apa kelebihan dan kekurangan saya	X			
10	Melalui pelatihan ini saya merasa perilaku merokok saya semakin menurun.		X		
11	Melalui pelatihan ini saya dapat berlatih untuk mengambil keputusan.	X			
12	Melalui pelatihan ini saya ingin memiliki perilaku yang lebih baik lagi.	X			



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

Lembar Evaluasi Partisipan

Petunjuk:

Berikut ini anda diminta untuk menceritakan hal-hal yang anda rasakan dan alami setelah anda mengikuti pelatihan psikoedukasi berbasis *cognitive behavior* untuk perilaku merokok.

I. Identitas

1. Nama : NOFIA Apri Yogi P
2. Sekolah : SMA VII
3. Kelas : XI - 1A1
4. Alamat : Pogung Kidul RT 01 RW 49
5. Hp/telp : 0878 38289205

II. Evaluasi

1. Manfaat yang saya peroleh dari pelatihan ini adalah
Mengetahui tentang rokok dan bahayanya
2. Kemajuan atau perubahan yang saya rasakan dan saya alami setelah saya mengikuti pelatihan ini adalah
Ya dapat mengetahui sifat-sifat yang ada pada narkoba
Orang di sekitar kita
3. Hambatan yang saya rasakan selama mengikuti pelatihan ini adalah
Ruangnya Panas
4. Saran-saran saya untuk pelaksanaan pelatihan ini adalah
Sebaik kegiatan seperti ini sering diadakan

Lembar Evaluasi Partisipan

Petunjuk

Berikut ini beberapa pernyataan tentang pemberian materi oleh fasilitator, anda diminta untuk memberikan tanggapan dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf yang sesuai dengan pilihan anda. Arti masing-masing huruf tersebut adalah sebagai berikut:

- A = sangat setuju
- C = tidak setuju
- B = setuju
- D = sangat tidak setuju

Harap perhatikan, jangan ada pernyataan yang terlewatkan!

Pernyataan

No.	Pernyataan	Jawaban			
		A	B	C	D
1	Materi yang disampaikan oleh fasilitator mudah saya pahami.		✓		
2	Fasilitator dalam memberikan materi pada pelatihan ini runtut dan sistematis.		✓		
3	Fasilitator menggunakan bahasa yang mudah saya pahami.		✓		
4	Fasilitator dapat berinteraksi dengan baik pada peserta pelatihan.				
5	Saya dapat menyimpulkan materi yang diberikan oleh fasilitator dengan baik		✓		

Lembar Evaluasi Pelaksanaan Pelatihan

Petunjuk:

Berikut ini beberapa pertanyaan tentang pelaksanaan pelatihan, anda diminta untuk memberikan tanggapan dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf yang sesuai dengan pilihan anda. Arti masing-masing huruf tersebut adalah sebagai berikut:

- A = sangat setuju
- C = tidak setuju
- B = setuju
- D = sangat tidak setuju

Harap perhatikan, jangan ada pernyataan yang terlewatkan!

I. Identitas

1. Nama : Nofisa Aprilia Yogi P
2. Sekolah : SMA VII
3. Kelas : XI-IA1
4. Alamat : POGUNG KIDUL R101 RW 49
5. Hp/telp : 087638269205



II. Pernyataan

No.	Pernyataan	Jawaban			
		A	B	C	D
1	Pertemuan dalam pelaksanaan pelatihan ini mudah diikuti.		✓		
2	Suasana dalam pelaksanaan pelatihan pada umumnya menyenangkan.		✓		
3	Pertemuan dalam pelatihan ini dapat mengakrabkan hubungan saya dengan teman-teman.	✓			
4	Latihan-latihan yang diberikan dapat saya praktekan juga di luar pelatihan ini, misalnya di rumah.		✓		
5	Latihan-latihan yang diberikan dalam pelatihan		✓		

	ini bermanfaat bagi saya.				
6	Prosedur dalam pelatihan ini menarik.		✓		
7	Melalui pelatihan ini saya dapat berlatih mengemukakan pendapat.		✓		
8	Melalui pelatihan ini saya dapat berlatih menyatakan apa yang saya rasakan.		✓		
9	Melalui pelatihan ini saya dapat lebih mengenal apa kelebihan dan kekurangan saya		✓		
10	Melalui pelatihan ini saya merasa perilaku merokok saya semakin menurun.		✓		
11	Melalui pelatihan ini saya dapat berlatih untuk mengambil keputusan.	✓			
12	Melalui pelatihan ini saya ingin memiliki perilaku yang lebih baik lagi.	✓			



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

Lembar Panduan Observasi Peserta

Hari/tanggal : Jum'at/25 Oktober 2013

Sesi ke : 1

Observer : DWLE SUMATRI

No.	Nama	Keaktifan dikelas	Ekspresi dan Postur	Sikap dikelas	Lain-lain
7	Adhi	Menulis di note Menulis tugas 1			SHP 2
3	Noflia (Yogi)	Ikut berpartisipasi pd tugas 1 Mempersiapkan tgl klp	Postur saat kerja tugas	Mengikuti inuksi	SD
2	Riskanda Logi (Roni)	tidak terlibat saat kerja klp	Postur: 1	Meletakkan tangan di kepala (Nekam)	SHI
1	Anggi	Mainin jam Tidak terlibat saat kerja klp	10" telongkup di meja.; melampar kertas ke Ayudya.	tidak tertarik ; Memukul kertas ke kepala Ayudya. Mendengar sambil mengender di hadrsi.	SHP 2
5	Ayudya	Memperhatikan slide fokus membaca slide.	Postur: memainkan jari ke arah slide		SHP

8	Aan	Terlibat dalam diskusi kelompok			SD
16	ALi	Terlibat dlm diskusi klp			SD 5
4	Rahmat	Terlibat dlm diskusi klp, Memberi saran			
6	Defa	Menulis hasil diskusi klp		Main Hp Membuat suara	Keluar saat tugas 1
9	Sony	Tidak terlibat diskusi mempersiapkan tugas kelompok			

Catatan:

Lembar Panduan Observasi Peserta

Hari/tanggal : Sabtu/26 Oktober 2013

Sesi ke : II

Observer :

No.	Nama	Keaktifan dikelas	Ekspresi dan postur	Sikap dikelas	Lain-lain
	Adhi	Menjawab pertanyaan fasilitator.	!	keluar kelas	
	Ayudha		Memainkan noted dengan mister.		
	Anggi		Menelungkupkan muka di atas meja Main HP	Mengganggu teman Ayudha.	
	Yogi		Menyenderkan tangan di bangku sebelah.		
	Aan			Mengamker	

	Ali				
	Rahmat	Memperhatikan video		bergendang	
	Riskanda. (Roni)		Mengoyangkan badan		
	Defa	UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA			
	Sony				

Catatan:

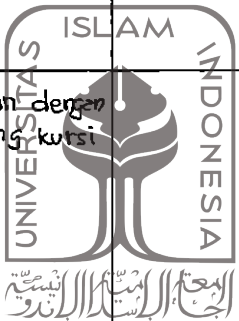
Lembar Panduan Observasi Peserta

Hari/tanggal : Sabtu/26 Oktober 2013

Sesi ke : III

Observer :

No.	Nama	Keaktifan dikelas	Ekspresi dan postur	Sikap dikelas	Lain-lain
	Adhi		Menepuk-nepuk kepala Anggi dan badan ayodya saat masuk kelas. Menepuk-nepuk teman disebelahnya.	Main HP Berkipas-kipas pakai amplop keluar kelas	
	Sony			Barbicara dengan teman disebelahnya main HP Memegang	
	Anggi		Mengulir dengan cara menepuk kepala ke meja.	Bercerita main HP	
	Ayodya			Memegang HP	
	Aan				Masih belum mengerti perilaku agresif /submisif

	Rahmat				
	Roni				Masi
	Ali	Menjelaskan dengan memegang kursi			
	Defa	UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA		Bercerita dg Yogi Bernyanyi-nyanyi Mengejut.	
	Yogi				

Catatan:

Lembar Panduan Observasi Peserta

Hari/tanggal : Jum'at/25 Oktober 2013

Sesi ke : I

Observer : SUSAN IPKI KELUOGAS

No.	Nama	Keaktifan dikelas	Ekspresi dan Postur	Sikap dikelas	Lain-lain
7.	ADHI	- Mengikuti Instruksi ketika disuruh - terlibat dalam diskusi	-	- Subjek terlihat menulis di Note yg dibentarkan ketika instruktur memberi materi	
3.	NOFLIA (Yogi)	- Terlibat dalam diskusi	- menyendekkan badan ke kursi - melipat tangan - tertawa ketika temannya berbicara.	- melipat-liput kertas diatas meja.	
5.	AYODYA	- membatangkan badan diatas meja ketika berdiskusi - Subjek terlihat mengartikan Pena/pulpen ketika trainer memberi penjelasan	- Berbicara - Subjek menguap (10.45)	- Berbicara ketika trainer memberi materi - Subjek menyela ketika temannya menyampaikan pendapatnya.	
8.	AAN	- memperhatikan slide	- meletakkan badan dikursi dengan tangan sebelah kanan di letakan di kursi - mengerenyitkan dahi ketika materi nikotin.	- Subjek menguap - Subjek bermain dengan pulpen	
10	ALI WAFI	- Bermain dengan jam tanamannya - memperhatikan slide ketika materi disampaikan.		- Duduk tegak dan memperhatikan materi yg disampaikan.	

4.	RAHMAT			Berbicara dengan teman ketika materi (10.15)	
1	ANGGI	- subjek membaringkan badan & menaruh di atas meja & memejamkan mata ketika diskusi ttg "lelahi setinggi lutut" (adur)	- subjek melipat kertas dan membentuk kertas tsb - Subjek bermain dgn kertas itu. - Subjek membaringkan badan di atas meja - Subjek menerbangkan/ melempar kertas	- subjek terlihat melipat tangan dan menopang badannya dengan tangan - subjek	
6	AKU DEFA	Menjawab ketika ditanya.	- subjek terlihat berbicara dengan teman ketika materi disampaikan		
9	SONY	menyender	menyender dan bermain-main dengan jarinya.	- menyenderkan badan di kursi - berbicara dg teman disampingnya.	
2	RISKANDA (RONY)	- Tidak terlibat dlm diskusi	- menyenderkan badan di kursi - memainkan pulpenya	-	

Catatan:

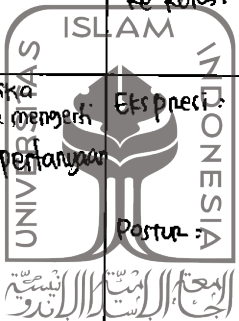
Lembar Panduan Observasi Peserta

Hari/tanggal : Sabtu/26 Oktober 2013

Sesi ke : II

Observer : SUSAN IFH KELICRAS

No.	Nama	Keaktifan dikelas	Ekspresi dan postur	Sikap dikelas	Lain-lain
✓	ADHI	Mengjawab ketika ditanya o/ trainer	Ekspresi : tertawa Postur : badan menyender di kursi	- Tertawa - Keluar kelas - menyenderkan badan ke kursi Sambil sesekali memeriksa HPnya	
✓	AYODYA	Menanggapi jawaban teman	Ekspresi : Tertawa ketika menanggapi jawaban teman Postur : menyenderkan badan ke kursi (08.15) - membuka dompet menyenderkan badan ke kursi	- berbicara dg temannya ketika materi disampaikan - melihat kearah teman nya ketika temannya bermain HP.	
✓	ANGGI	Menanggapi pertanyaan dari trainer	Ekspresi : (08.30) membuka mulut lebar (mengucap) Postur : bertaling 3 mengucap (08.10) (08.20) - subjek menepang bawon kepala dengan tangan kiri.	- mengajak teman berbicara (09.34)	
	NOFLIA (YOGI)	menanggapi pertanyaan trainer.	Ekspresi : Tertawa ketika mendengar jawaban teman Postur : menyenderkan badan kebelakang		
	AAN	Memperhatikan slide mengikuti instruksi	Ekspresi : postur :	menulis ketika materi diberikan (mencatat sesuatu di kertas).	

	ALI WAFA	Menanggapi pertanyaan trainer	Ekspresi : Postur: (08-30) menyendarkan badan ke kursi dan sesekali melihat ke atas.		
	RISKANDA (RONY)	Menanggapi pertanyaan trainer	Ekspresi : datar, tersenyum Postur : Badan menyender ke kursi		
	RAHMAT	- bertanya ketika ada yg tidak mengerti - menanggapi pertanyaan trainer	Ekspresi : Postur : 	08.04 : mengajak teman berbicara ketika trainer m'ben materi	
	DEFA	Menanggapi pertanyaan trainer	Ekspresi : Tertawa Postur : menyenderkan badan ke belakang (di kursi)		
✓	SONY	Memperhatikan slide - (melihat ke arah proyektor) Menanggapi jawaban teman -	Ekspresi : Postur: (09-31) - badan condong ke depan - Menyenden ke kursi		

Catatan:

Lembar Panduan Observasi Peserta

Hari/tanggal : Sabtu/26 Oktober 2013

Sesi ke : III

Observer : SUSAN IFKI KELI08AS

No.	Nama	Keaktifan dikelas	Ekspresi dan postur	Sikap dikelas	Lain-lain
	ADHI	menanggapi pertanyaan trainer. (09.45)	Ekspresi : mulut terbuka lebar (tertawa) (09.51) Posture : menyender ke kursi (10.02).	Kata - 2x meninggalkan kelas ds lain - tertawa dgn teman. - Berbicara ds teman.	
	AYODYA	Menanggapi pertanyaan teman.	Ekspresi : Postur : Badan Condong ke depan ke kursi (09.50) menyenderkan badan ke kursi	- Sering tertawa dan mengobrolkan ketika yg lain berbicara - Suka bercanda di kelas.	
	ANGGI	menanggapi pertanyaan teman	Ekspresi : Postur : Badan cenderung menyender ke arah kursi	- Sering tertawa, berbicara dgn teman	
	NOFIA (YOSI)	- menanggapi pertanyaan trainer. - menanggapi	Ekspresi : postur = Badan Condong ke depan ketika	-	
	AAN	Menanggapi pertanyaan trainer	Ekspresi : Posture : mencorat * bulpen ke kertas		

	ALI WAFA	- menanggapi pertanyaan jika ditanya -	Ekspresi Postur: Badan condong menghadap kanan.		
	MUSKANDA (SONY)	- menanggapi pertanyaan dari trainer.	Ekspresi. Postur: Badan cenderung menyender ke kursi		
	RAHMAT	- Menanggapi pertanyaan trainer	Ekspresi Postur: Badan condong ke depan		
	DEFA	- Menanggapi pertanyaan trainer - Menanggapi jawaban teman.	Ekspresi: Postur: Badan cenderung menyender ke kursi	menanggapi jawaban teman.	
	SONY		Ekspresi: tertawa (00.40) Postur: Badan condong ke depan	jika menanggapi jawaban teman	

Catatan:

Lembar Panduan Observasi Peserta

Hari/tanggal : Jum'at/25 Oktober 2013

Sesi ke : I

Observer : Dewi Lusita

No.	Nama	Keaktifan dikelas	Ekspresi dan Postur	Sikap dikelas	Lain-lain
1	Anggi	- Tidak ikut memberi pendapat ketika diskusi	Postur: Meletakkan kepala di atas meja & tangan dilipat - Bersandar di kursi & melipat kertas.	- membuat pesawat dari kertas ketika materi. - lebih banyak diam	
2	Riskanda (Roni)	- Tidak memberi pendapat ketika diskusi - mau memberikan jawaban ketika diberi pertanyaan.	Postur: menyandar di kursi Ekspresi: melihat ke arah trainer ketika memberi materi.	- lebih banyak diam	
3	Notlia (yogi)	- ikut serta memberi pendapat saat diskusi kelompok - mewakili klp dan mengonfirmasi hasil diskusi klp	Postur: Menyandar di kursi Ekspresi: Tertawa, tertawa	- menyela ketika ada teman yg bicara - memperhatikan ketika trainer memberi materi - menertawakan teman ketika disuruh men jawab	
4	Rahmat	- ikut berdiskusi dan memberikan pendapat - memberikan pendapat ketika diskusi kelas	Postur: Duduk tegak	- menyela ketika ada teman berbicara - menyela berbicara kepada teman ketika ada temannya berbicara di kelas	
5	Ayodya	- Tidak ikut serta dalam diskusi kelompok	Postur: Duduk tegak meletakkan tangan di meja Badan condong kedepan	- menyela - menunjuk teman ketika kelompoknya ditunjuk	

		keaktifan di kelas	Ekspresi & Postur	Skop di kelas	Lain-lain
6	Defa	- menjawab ketika diberi pertanyaan secara keseluruhan peserta - ikut serta (mencafat) hasil diskusi	Ekspresi: Tersenyum, tertawa Postur: Duduk tegak saat materi diberikan	Berbicara dg teman sebelah ketika ada teman lain yg sdg ditanya - suka menypletuk ketika teman berbicara - menggambar di kertas - keluar kelas	
7	ADHI	Ikut serta ketika berdiskusi - mau menjawab ketika diberi pertanyaan di kelas.	Postur: memegang " kertas dan kertas. Ekspresi: tersenyum, tertawa	- suka menypletuk ketika ada teman berbicara - menulis di kertas - menertawai teman ketika ada teman menulis	
8	Aan	Ikut serta ketika berdiskusi kelompok seperti memberikan pendapat.	Postur: menyandar di kursi	- Tidak mau baca brosur & memberi kpd teman untuk dibaca. - suka bercanda	
9	Sony	- memberikan pendapat ketika berdiskusi - ikut kelompok dalam menyampaikan hasil diskusi kelompok	Postur: Duduk tegak di kursi	- meletakkan kepala diatas meja sambil menulis. - lebih banyak diam	
10	Ali wafa	- memberikan pendapat saat diskusi kelompok - membantu memberi pendapat saat diskusi kelas - menjawab pertanyaan saat diskusi kelas	Postur: menyandar di kursi.	- mengikuti apa yang telah diperintahkan oleh trainer	

Catatan:

Lembar Panduan Observasi Peserta

Hari/tanggal : Sabtu/26 Oktober 2013

Sesi ke : II

Observer :

No.	Nama	Keaktifan dikelas	Ekspresi dan postur	Sikap dikelas	Lain-lain
1.	Anggi	- Tidak menjalankan skenario yang telah diberikan - Menjawab pertanyaan yang diberikan pematani	Postur: Badan bungkuk, menempelkan kepala di meja, meletakkan wajah di tangan sambil menghadap ke bahu	- Tidak melihat pematani ketika menjelaskan materi - mengganggu; berbicara & tertawa kepal teman sbh ketika materi berlangsung - tertawa dgn tmn skimpau saat pematani	- berbicara dg kelompok lain - menulis lembaran sambil menyalang kepala diatas - tertawa terbahal ketika peserta lain memberi pendapat
2.	Riskanda (Roni)	- Memerankan peran sesuai dg skenario - menjawab pertanyaan yg diberi pematani	Postur: Duduk tegak & tangan dilipat diatas meja	- Diam dan melihat trainer saat menyampaikan materi - Tertawa ketika teman mengomentari dirinya	
3.	Noflia (Yogi)	- memerankan peran sesuai dg skenario - menjawab pertanyaan yang diberikan pematani	Postur: menyandar di kursi & memegang kepala. Ekspresi: Tersenyum, tertawa	- Ceria dan mengikuti apa yang telah diberi oleh pematani (Instruksi) - Berbicara ketika pematani menutup kelas	- Berkomenter ketika mengisi lembar evaluasi
4.	Rahmat	- memerankan peran sesuai dg skenario - Bertanya kepada pematani ketika ada yg tdk dimengerti saat mengerjakan tugas individu - menjawab pertanyaan dari pematani (ulang jawaban salah)	Postur: Menumpangkan kepala di tangan Menaruh kepala diatas meja / ditumpangkan diatas tangan	- Berbicara dg teman di sebelah ketika materi diberikan	
5.	Ayodya	- Menggantikan peran teman sekelompok	Postur: Duduk tegak sesekali, menyandar di kursi	- menulis di notes ketika pematani berbicara - berbicara dg teman sebelah saat pematani memberikan materi - Tertawa dg tmn	- Tidak serius saat menjalankan skenario - menyalak kepala teman saat mengerjakan tugas

Sebelum ketika pematani berbicara dg ulp lain

		Kegiatan	Ekspresi & Postur	Sikap di kelas	Lain-lain
6.	Defa	memerankan peran sesuai skenario	Postur: menumpangkan kepala di tangan, menyandarkan badan di kursi	- Menulis di kertas ketika materi berlangsung - berbicara dg teman ketika materi dibenkan - Menertawakan teman ketika skt Role Play	- Bernyanyi - Berkomentar saat teman berpendapat - berkomentar ketika mengisi lembar evaluasi
7.	Adhi	- Menjawab pertanyaan yang diberikan di kelas - Perlu diingatkan berkali-kali untuk mengerjakan tugas individu yang diberikan.	Postur: menyandar di kursi Ekspresi: Terenyum, tertawa	- Berbicara kepd teman saat materi diberikan - Keluar kelas tertawa dg teman di sebelah ketika triher berbicara dg kelompok lain	- Tertawa ketika melakukan skenario (tidak serius) - Mengganggu teman sebelah - Bermain HP saat berdiskusi - Terlambat masuk di sesi II
8.	Aan	- memerankan peran sesuai skenario - masih bingung saat menjawab pertanyaan yg diberikan pematani	Postur: menyandarkan badan di kursi	- Menulis di kertas ketika materi berlangsung	
9.	Sony	memerankan peran sesuai dg skenario yang diberikan	Postur: Duduk tegak melihat ke arah trainer saat menyampaikan materi	- diam & melihat ke arah pematani saat menyampaikan materi	
10.	Ali Wafa	- memerankan peran sesuai skenario - menjawab pertanyaan yg dibenkan pematani	Postur: menumpangkan kepala di tangan	- mengarahkan badan ke samping ketika diajau berbicara pematani - menulis di kertas ketika pematani menyampaikan materi.	

Catatan:

Lembar Panduan Observasi Peserta

Hari/tanggal : Sabtu/26 Oktober 2013

Sesi ke : III

Observer :

No.	Nama	Keaktifan dikelas	Ekspresi dan postur	Sikap dikelas	Lain-lain
7	Adhi			- keluar kelas (izin dg pematani) - memukul teman sebelah ketika mengisi lembar evaluasi - mengganggu/memukul ketika teman menyampaikan pendapat di dan kb	- menunjukkan notes teman dg sengaja
5	Ayodya			- Tertawa terbatah " ketika pematani berbicara dg peserta lain - Berkomentar saat video diputar - Berkomentar dg suara keras ketika teman blndpt	
				- Berkomentar ketika mengisi lembar evaluasi	



Catatan:



LAMPIRAN 12

SURAT PENELITIAN

**UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA**

Lembar Persetujuan Subjek

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nofli2 Apri Yogi Putra
Umur : 16
Alamat : Pogung Kidul RT 01 RW 49
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Sekolah : SMA UII
Kelas : XI-IPA 1

Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia mengikuti program pelatihan “Psikoedukasi berbasis *Cognitive Behavior* untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Remaja” dan berjanji untuk aktif mengikutinya sampai selesai.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran saya sendiri setelah mendapatkan penjelasan dari pihak yang terkait mengenai pelaksanaan penelitian “Psikoedukasi berbasis *Cognitive Behavior* untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Remaja”.

Jika dikemudian hari, saya merasa dirugikan dan keberatan terhadap hal-hal yang menyangkut penelitian ini, maka saya dapat menghubungi sdr. Dian Juliarti Bantam (087739696130) atau menghubungi pihak Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.

Mengetahui

Guru Pembimbing

(Tri Nur Anjani, S.Pd.)

Yang Menyatakan

(Nofli2 Apri Yogi P)

Lembar Persetujuan Subjek

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : DEFA MAHARIDA R
Umur : 17
Alamat : Suryodnigratan
Jenis Kelamin : Laki-laki
Sekolah : SMA UII
Kelas : XI IPS

Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia mengikuti program pelatihan “Psikoedukasi berbasis *Cognitive Behavior* untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Remaja” dan berjanji untuk aktif mengikutinya sampai selesai.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran saya sendiri setelah mendapatkan penjelasan dari pihak yang terkait mengenai pelaksanaan penelitian “Psikoedukasi berbasis *Cognitive Behavior* untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Remaja”.

Jika dikemudian hari, saya merasa dirugikan dan keberatan terhadap hal-hal yang menyangkut penelitian ini, maka saya dapat menghubungi sdr.Dian Juliarti Bantam (087739696130) atau menghubungi pihak Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.

Mengetahui

Guru Pembimbing


(Tri Nur Anjani, S.Pd.)

Yang Menyatakan


(DEFA - M)

Lembar Persetujuan Subjek

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ayodya Banu Pitaya
Umur : 17
Alamat : Jl. Suryodiningrat No 46
Jenis Kelamin : Laki - laki
Sekolah : SMA U11
Kelas : XI - 1A1

Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia mengikuti program pelatihan “Psikoedukasi berbasis *Cognitive Behavior* untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Remaja” dan berjanji untuk aktif mengikutinya sampai selesai.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran saya sendiri setelah mendapatkan penjelasan dari pihak yang terkait mengenai pelaksanaan penelitian “Psikoedukasi berbasis *Cognitive Behavior* untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Remaja”.

Jika dikemudian hari, saya merasa dirugikan dan keberatan terhadap hal-hal yang menyangkut penelitian ini, maka saya dapat menghubungi sdr.Dian Juliarti Bantam (087739696130) atau menghubungi pihak Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.

Mengetahui

Guru Pembimbing



(Tri Nur Anjani, S.Pd.)

Yang Menyatakan



(AYODYA BANU.)

Lembar Persetujuan Subjek

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anggi Dua Nugraha
Umur : 17 tahun
Alamat : Kotagede Yogyakarta
Jenis Kelamin : laki-laki
Sekolah : SMA UII Yogyakarta
Kelas : XI IA I

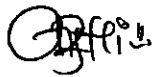
Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia mengikuti program pelatihan “Psikoedukasi berbasis *Cognitive Behavior* untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Remaja” dan berjanji untuk aktif mengikutinya sampai selesai.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran saya sendiri setelah mendapatkan penjelasan dari pihak yang terkait mengenai pelaksanaan penelitian “Psikoedukasi berbasis *Cognitive Behavior* untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Remaja”.

Jika dikemudian hari, saya merasa dirugikan dan keberatan terhadap hal-hal yang menyangkut penelitian ini, maka saya dapat menghubungi sdr.Dian Juliarti Bantam (087739696130) atau menghubungi pihak Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.

Mengetahui

Guru Pembimbing


(Tri Nur Anjani, S.Pd.)

Yang Menyatakan


(ANGGI DUA N.)

Lembar Persetujuan Subjek

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aan Khaidar
Umur : 16
Alamat : Jl. Pringgolayan no 24A Congcat
Jenis Kelamin : laki²
Sekolah : SMA UII
Kelas : XI-15

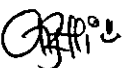
Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia mengikuti program pelatihan “Psikoedukasi berbasis *Cognitive Behavior* untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Remaja” dan berjanji untuk aktif mengikutinya sampai selesai.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran saya sendiri setelah mendapatkan penjelasan dari pihak yang terkait mengenai pelaksanaan penelitian “Psikoedukasi berbasis *Cognitive Behavior* untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Remaja”.

Jika dikemudian hari, saya merasa dirugikan dan keberatan terhadap hal-hal yang menyangkut penelitian ini, maka saya dapat menghubungi sdr. Dian Juliarti Bantam (087739696130) atau menghubungi pihak Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.

Mengetahui

Guru Pembimbing


(Tri Nur Anjani, S.Pd.)

Yang Menyatakan


(Aan Khaidar)

Lembar Persetujuan Subjek

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ali wafa
Umur : 15
Alamat : jalan KH Ali maksum
Jenis Kelamin : laki - laki
Sekolah : SMA UII
Kelas : XI IPS.

Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia mengikuti program pelatihan “Psikoedukasi berbasis *Cognitive Behavior* untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Remaja” dan berjanji untuk aktif mengikutinya sampai selesai.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran saya sendiri setelah mendapatkan penjelasan dari pihak yang terkait mengenai pelaksanaan penelitian “Psikoedukasi berbasis *Cognitive Behavior* untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Remaja”.

Jika dikemudian hari, saya merasa dirugikan dan keberatan terhadap hal-hal yang menyangkut penelitian ini, maka saya dapat menghubungi sdr.Dian Juliarti Bantam (087739696130) atau menghubungi pihak Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.

Mengetahui

Guru Pembimbing

(Tri Nur Anjani, S.Pd.)

Yang Menyatakan

(Ali wafa.)

Lembar Persetujuan Subjek

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rahmat Kurniawan
Umur : 18
Alamat : Jln. Timoho, ngentak sopen
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Sekolah : SMA. UII Yogyakarta
Kelas : XI-IPS

Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia mengikuti program pelatihan “Psikoedukasi berbasis *Cognitive Behavior* untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Remaja” dan berjanji untuk aktif mengikutinya sampai selesai.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran saya sendiri setelah mendapatkan penjelasan dari pihak yang terkait mengenai pelaksanaan penelitian “Psikoedukasi berbasis *Cognitive Behavior* untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Remaja”.

Jika dikemudian hari, saya merasa dirugikan dan keberatan terhadap hal-hal yang menyangkut penelitian ini, maka saya dapat menghubungi sdr. Dian Juliarti Bantam (087739696130) atau menghubungi pihak Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.

Mengetahui

Guru Pembimbing


(Tri Nur Anjani, S.Pd.)

Yang Menyatakan


(Rahmat)

Lembar Persetujuan Subjek

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sony Mianto K.P
Umur : 17 tahun
Alamat : Babarsari
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Sekolah : SMA UII Yogyakarta
Kelas : XI IPS

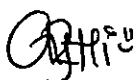
Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia mengikuti program pelatihan “Psikoedukasi berbasis *Cognitive Behavior* untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Remaja” dan berjanji untuk aktif mengikutinya sampai selesai.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran saya sendiri setelah mendapatkan penjelasan dari pihak yang terkait mengenai pelaksanaan penelitian “Psikoedukasi berbasis *Cognitive Behavior* untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Remaja”.

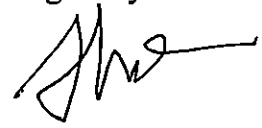
Jika dikemudian hari, saya merasa dirugikan dan keberatan terhadap hal-hal yang menyangkut penelitian ini, maka saya dapat menghubungi sdr.Dian Juliarti Bantam (087739696130) atau menghubungi pihak Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.

Mengetahui

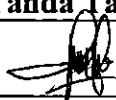
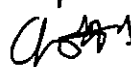
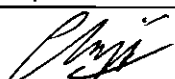
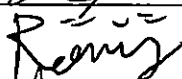
Guru Pembimbing


(Tri Nur Anjani, S.Pd.)

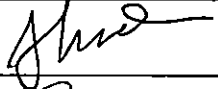
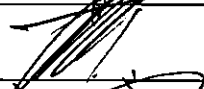
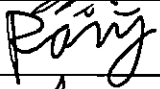
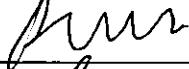
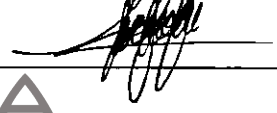
Yang Menyatakan


(Sony Mianto K.P)

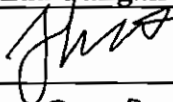
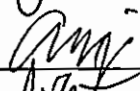
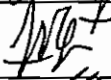
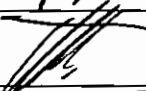
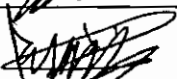
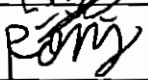
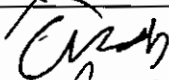
DAFTAR HADIR PESERTA
PSIKOEDUKASI BERBASIS *COGNITIVE BEHAVIOR*
PERTEMUAN I

No	Nama Responden	Kelas	Tanda Tangan Responden
1	Adhi Cahya N	XI IAI	
2	Nofisa Apri Yogi Putra	XI IAI	
3	Anggi Dua Nugeraha	XI IAI	
4	Riskanda SYRONIE	XI IPS	
5	Ayudia Barus P	XI-IAI	
6	Am Khaibar	XI-IPS	
7	Ali wafa	XI-IPS	
8	Rahmat-kurniawan	XI-IPS	
9	DEFA Mahandala	XI-IPS	
10	Sony meianto k.p	XI-IPS	
11			
12			
13			
14			
15			

DAFTAR HADIR PESERTA
PSIKOEDUKASI BERBASIS *COGNITIVE BEHAVIOR*
PERTEMUAN II

No	Nama Responden	Kelas	Tanda Tangan Responden
1	Sony mianto E-P	XI-18	
2	Anggi Dva Nugraha	XI-1A1	
3	Ayodya Banu Pitaya	XI-1A1	
4	Aan Rhaidar	XI-18	
5	Rahmat Kurniawan	XI-18	
6	Riska nda, sy. RON	XI-18	
7	Arif Wafa	XI-18	
8	DEFA MANANDA	XI-18	
9	Nofisa Arbi Yogi P	XI-1A1	
10	Adhi Cahya D	XI-1A1	
11			
12			
13			
14			
15			

DAFTAR HADIR PESERTA
PSIKOEDUKASI BERBASIS *COGNITIVE BEHAVIOR*
PERTEMUAN III

No	Nama Responden	Kelas	Tanda Tangan Responden
1	Sony mianto k.p	XI-18	
2	Anggi Dua Nugraha	XI-1A 2	
3	Ayadyn Barus Pitaya	XI-1A 1	
4	An Khaidar	XI-18	
5	Rahmat.kurniawan	XI-18	
6	Riska Andasy. Ronie	XI-18	
7	Du waka	XI-18	
8	DEFA MANAN	XI-18	
9	NOFIRI Amri Yogi P	XI-1A 1	
10	Athri Cahya N	XI-1A 1	
11			
12			
13			
14			
15			

PROFESIONAL JUDGEMENT

Judul Penelitian : Pengaruh Psikoedukasi Berbasis *Cognitive Behavior* Untuk
Menurunkan Perilaku Merokok Pada Remaja

Dosen Pembimbing : Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi.

Pemberi Judgement : R.A. Retno Kumolohadi, S.Psi., M.Psi.

Masukan :

1. Blue Print Rencana Intervensi

- Tidak sistematis
- Kurang memperhatikan need asesmen
mengapa harus ada pengenalan diri,
kekuatan kelemahan

2. Materi Intervensi

a. Isi Materi, Waktu dan Tujuan

- o Perilaku Asertif diajarkan lebih
intensif (2x minimal) dg Role Play
→ Pelatihan
- o Psikoedukasi, Film sdr ok
- o Waktu disesuaikan terutama untuk Role play

b. Lembar Kerja

Aku Sehat Tanpa Rolek
→ Rencana
→ Strategi

c. Metode

Syarat Psikolog



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

Yogyakarta, 21 Oktober 2013

Dosen Pemberi Judgement

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'R. Retno'.

(R.A. Retno Kumolohadi, S.Psi., M. Psi.)

SURAT KETERANGAN FASILITATOR

Menerangkan bahwa mahasiswa yang beridentitas di bawah ini:

Nama : Dian Juliarti Bantam
NIM : 10320252
Univ/Fak : Universitas Islam Indonesia / Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Judul Penelitian : *Pengaruh Psikoedukasi Berbasis Cognitive Behavior Untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Remaja*

Telah melakukan pengambilan data berupa Psikoedukasi Berbasis *Cognitive Behavior* yang dilakukan pada tanggal 25 Oktober dan 26 Oktober 2013 di SMA Universitas Islam Indonesia (SMA UII), Jl Sorowajan Baru, Yogyakarta.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

Yogyakarta, 26 Oktober 2013

Fasilitator Penelitian



(Nur Widiasmara, S.Psi., M. Psi.)



UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

Program Studi Psikologi (S1), Program Studi Ilmu Komunikasi (S1), Program Pendidikan Bahasa Inggris (S1),
Program Studi Hubungan Internasional (S1), Program Magister Profesi Psikologi (S2)

Nomor : 1214/Dek/70/Div.Um&Rt/X/2013
Lampiran : -
Hal : Permohonan Ijin Penelitian untuk Skripsi

07 Oktober 2013

Kepada Yth.
Kepala SMA UII

Bismillahirrahmanirrahiem
Assalamu'alaikum wr.wb.

Dengan ini kami memohon bantuan Bapak/Ibu untuk memberi ijin pada mahasiswa kami :

Nama : Dian Juliarti Bantam
No. Mahasiswa : 10 320 252

Agar dapat melakukan penelitian di instansi yang Bapak/Ibu pimpin.
Kegiatan ini dilakukan oleh mahasiswa yang bersangkutan dalam rangka penyusunan skripsi sebagai syarat kelulusan study di fakultas kami.

Judul penelitian yang diajukan adalah:
"Pengaruh Psikoedukasi Berbasis Cognitive Behavioral Untuk Menurunkan Intensitas Perilaku Merokok"

Demikian permohonan kami atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Mengetahui,
Dekan,



H. Sus Budiharto, S.Psi., M.Si., Psikolog

Dosen Pembimbing,

Mira Aliza Rachmawati, S.Psi. M.Psi



BADAN WAKAF UII
SEKOLAH MENENGAH ATAS UIN SUNAN KALIJAGA UII
TERAKREDITASI : A

Alamat: Jl. Sorowajan Baru, Banguntapan Yogyakarta 55198 Telp. (0274) 489693

SURAT KETERANGAN

Nomor : 117/I13.2/SMA UII/XI/2013

Yang bertanda-tangan dibawah ini :

N a m a : Sumaryatin, S.Pd. M.Pd
Jabatan : Kepala SMA UII Banguntapan
Alamat : Karangmojo, Tamanmartani, Kalasan, Sleman

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa yang tersebut di bawah ini :

N a m a : Dian Juliarti Bantam
NIM : 10 320 252
Fakultas : Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia

Benar-benar telah melakukan Try Out dalam rangka penyusunan skripsi tanggal 11 Oktober 2013 di SMA UII Yogyakarta dengan judul :

“Pengaruh Psikoedukasi Berbasis Cognitive Behavioral Untuk Menurunkan Intensitas Perilaku Merokok”

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 1 November 2013

Plh. Kepala Sekolah

Purwaningsih, S.Si.



BADAN WAKAF UII
SEKOLAH MENENGAH ATAS SMA UII
TERAKREDITASI : A

Alamat: Jl. Sorowajan Baru, Banguntapan Yogyakarta 55198 Telp. (0274) 489693

SURAT KETERANGAN

Nomor : 118/I13.2/SMA UII/XI/2013

Yang bertanda-tangan dibawah ini :

N a m a : Sumaryatin, S.Pd. M.Pd
Jabatan : Kepala SMA UII Banguntapan
Alamat : Karangmojo, Tamanmartani, Kalasan, Sleman

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa yang tersebut di bawah ini :

N a m a : Dian Juliarti Bantam
NIM : 10 320 252
Fakultas : Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia

Benar-benar telah melakukan Penelitian dalam rangka penyusunan skripsi mulai tanggal 21 Oktober s.d 2 November 2013 di SMA UII Yogyakarta dengan judul :

“Pengaruh Psikoedukasi Berbasis Cognitive Behavioral Untuk Menurunkan Intensitas Perilaku Merokok”.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 2 November 2013

Pth. Kepala Sekolah



Purwaningsih, S.Si.



DOKUMENTASI

**UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA**



الجامعة الإسلامية
الاندونيسية

UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA



