



Konseling Kelompok Teknik Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Perilaku Merokok Siswa

Rezki Amalia

Bimbingan dan Konseling , Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Corresponding author, E-mail: rezkiamalia701@email.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki efektivitas konseling kelompok menggunakan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam menurunkan perilaku merokok di kalangan siswa di sekolah. Penelitian ini menggunakan Metode literatur review. Metode ini merupakan strategi metodis untuk menemukan, menilai, dan menginterpretasikan artikel yang relevan dengan isu tertentu. Adapun hasil dari penelitian ini adalah terbukti efektif bahwa konseling kelompok dengan menggunakan teknik CBT dapat membantu siswa untuk berhenti merokok. Metode ini mengajarkan siswa untuk mengidentifikasi dan mengubah sikap dan tindakan yang mendorong untuk merokok. Mereka dapat mendiskusikan pengalaman mereka, menentukan pemicu, dan menciptakan mekanisme koping yang lebih baik dengan bantuan anggota kelompok lainnya. Oleh karena itu, intervensi ini merupakan alat yang berharga dalam upaya untuk mencegah dan mengatur kebiasaan merokok di lingkungan sekolah karena tidak hanya mengurangi kecenderungan merokok, tetapi juga meningkatkan keterampilan sosial dan kesadaran diri peserta didik.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), perilaku merokok

Abstract. This study aims to investigate the effectiveness of group counseling using Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in reducing smoking behavior among students in schools. This study used the literature review method. This method is a methodical strategy for finding, assessing, and interpreting articles relevant to a particular issue. The results of this study are proven effective that group counseling using CBT techniques can help students to stop smoking. This method teaches students to identify and change attitudes and actions that encourage smoking. They can discuss their experiences, determine triggers, and create better coping mechanisms with the help of other group members. Therefore, this intervention is a valuable tool in the effort to prevent and regulate smoking in the school environment because it not only reduces smoking tendencies, but also improves learners' social skills and self-awareness.

Keywords: Group Counseling, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), smoking behavior



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2025 by author.

Pendahuluan

Perilaku siswa yang merokok menimbulkan resiko kesehatan masyarakat yang besar semakin mengkhawatirkan pada masa kini. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa merokok di kalangan remaja semakin umum di sejumlah negara, termasuk di Indonesia (Wakum, 2021). Siswa yang merokok mengalami dampak negatif pada perkembangan mental dan sosial mereka selain kesehatan fisik mereka. Meskipun kampanye anti-merokok sudah gencar dilakukan oleh pihak sekolah, hal itu tidak menjadikan mereka untuk tetap berhenti merokok. Tingginya perbuatan untuk merokok itu ditandai dengan adanya peserta didik yang selama di sekolah melakukan hal itu dengan diam-diam. Biasanya

mereka melakukan perbuatan tersebut ketika waktu istirahat maupun ketika jam kosong dan mereka melakukan itu di dalam toilet, belakang sekolah ataupun di kantin sekolah. Banyak faktor yang menyebabkan munculnya perilaku merokok pada siswa, seperti fakta bahwa memiliki konsep diri yang lemah dan tidak mampu menfilter interaksi sosial yang tidak sehat (Sriadji et al., 2021). Karena perbuatan itu membuat peserta didik menjadi suka bolos dan membentuk kawan dari berbagai kelas untuk selalu nongkrong bersama sambil merokok. Oleh sebab itu, mengambil langkah-langkah untuk mencegah perilaku siswa merokok sudah sangat penting.

Cara paling efektif untuk mengatasi perilaku merokok ialah dengan menggunakan pendekatan teknik konseling kelompok. Memberikan kesempatan siswa dengan konseling untuk mencari efektivitas pengalaman dan saling mendukung dalam proses transformasi perilaku (Zakiyyah & Muhid, 2024). Dengan adanya interaksi sosial tersebut, siswa dapat merasa lebih terinspirasi dan termotivasi untuk mengejar tujuan mereka dan meninggalkan perilaku tersebut. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan komitmen dan ketahanan anggota untuk mengurangi risiko merokok (Trifena et al., 2020).

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) atau Terapi Perilaku Kognitif merupakan salah satu jenis psikoterapi yang paling populer dan telah menunjukkan kemanjuran dalam menangani berbagai masalah psikologis, seperti gangguan makan, kecemasan, depresi, dan perilaku tidak sehat seperti merokok. Hubungan antara ide, perasaan, dan perilaku adalah topik utama CBT. Prinsip dasarnya adalah bahwa kita dapat mengubah perasaan kita dengan mengubah proses kognitif dan perilaku kita. Teknik CBT merupakan sebuah langkah membantu individu mencapai perubahan yang lebih positif pada dirinya (Khairani, 2019). Selain itu Terapi perilaku kognitif (CBT) ialah salah satu teknik yang banyak digunakan dalam konseling untuk mengatasi berbagai perilaku negatif, termasuk merokok. CBT berfokus pada pola tidur dan pola makan yang tidak sehat, serta membantu individu mengembangkan kebiasaan mengatasi masalah dengan lebih baik. Penelitian yang dilakukan oleh Tindle menunjukkan bahwa CBT efektif dalam membantu individu menjadi lebih sadar diri, terutama jika diterapkan dalam lingkungan kelompok (Kenneth A. Perkins, Cynthia A. Conklin, 2015).

Pengaruh latar belakang sosial terhadap perilaku merokok siswa juga tidak dapat dihindari. Teman sebaya mempunyai pengaruh yang besar kepada orang untuk merokok atau stop merokok. Oleh sebab itu, konseling yang dikombinasikan dengan CBT dapat menjadi cara yang efektif untuk membantu siswa mengatasi masalah sosial yang terkait dengan perjalanan merokok mereka. Penelitian oleh (Wakum, 2021) menyoroti pentingnya pengaruh sosial terhadap transisi kehidupan, terutama dalam konteks remaja. Meskipun berbagai upaya telah dilakukan di Indonesia untuk mengurangi jumlah insiden merokok di kalangan remaja, namun masih banyak hal yang perlu ditangani. Program intervensi seringkali tidak efektif karena gagal dan tidak memikirkan faktor psikologis dan sosial yang berpengaruh negatif pada perilaku merokok. Karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki efektivitas konseling kelompok menggunakan CBT dalam menurunkan perilaku merokok di kalangan siswa di sekolah. Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini dapat memberikan wawasan baru tentang intervensi yang lebih efektif untuk mengatasi perilaku merokok di kalangan siswa. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan program perencanaan yang lebih komprehensif dan jangka panjang yang bertujuan untuk menciptakan generasi muda yang bebas dari bias merokok.

Metode

Metode penelitian yang digunakan peneliti yakni literatur review. Metode literatur review merupakan strategi metodis untuk menemukan, menilai, dan menginterpretasikan artikel yang relevan dengan isu tertentu. Prosedur ini mencakup pemeriksaan publikasi ilmiah, buku, dan artikel yang telah terbit sebelumnya untuk merangkum dan menyimpulkan temuan-temuan yang ada. Peneliti dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang tantangan yang dihadapi, mengenali kesenjangan penelitian yang memerlukan penyelidikan tambahan, dan memahami kemajuan terbaru dalam bidang studi dengan menggunakan strategi ini (Okoli & Schabram, 2015).

Penulis membaca dengan saksama saat menggunakan metode telaah pustaka. Selanjutnya, dilakukan tahap penyaringan untuk mengidentifikasi kalimat-kalimat yang berkaitan dengan pokok bahasan atau subjek penelitian yang sedang dibahas. Selain itu, setelah menentukan kalimat mana yang akan dimasukkan dalam telaah pustaka, penelitian disusun ke dalam paragraf dengan mempertimbangkan seberapa baik alur telaah tersebut sesuai dengan analisis. Langkah terakhir adalah menarik kesimpulan dari temuan telaah pustaka yang telah selesai. Agar telaah pustaka lebih mudah dibaca dan dipahami oleh pembaca, maka telaah pustaka tersebut diperiksa ulang secara menyeluruh sebagai langkah terakhir (Rahmaniyah, 2024).

Tabel 1. Deskripsi Data Literatur Review

No	Data Teks Judul	Kode data Penulis	Tahun	Sumber Data Link/DOI Data literatur
1	Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Siswa	Evi Nurhafifah, Yusuf Hasan Baharudin, Rubino Sriadji	2021	https://jurnal.unugha.ac.id/index.php/crm/article/view/128
2	Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Untuk Meningkatkan Rasa Empati Siswa: Literature Review	Norafika Virly, Devi Aryani Ega, Abdul Muhid	2023	10.28926/pyschoak sara.v1i1.739
3	Systematic Literature Review: Penerapan Layanan Konseling Kelompok Solution Focused Brief Therapy (SFBT) pada Peserta Didik di Sekolah Menengah	Vina Dartina, Syifa Nabila, Alfaiz Alfaiz , Iris Fatia Maharani	2024	10.30653/001.2024 81.319
4	Pengaruh Therapi Kognitif Behavior Terhadap Perilaku Merokok	Wittin Khairani	2019	10.33087/jiubj.v19i 2.679
5	Pengaruh Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengalaman Traumatis Siswa Kelas VIII-A di UPTD SMP Negeri 1 Gunungsitoli Utara	Nisty Idasari Zega, Elizama Zebua	2023	10.54373/imeij.v4i 2.275
5	Modifikasi Perilaku Kenakalan Remaja dengan Metode Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan Terapi Keluarga	Delia Cahya Wijaya, Warda Uswa Tsaniya, Irhamni Rahman	2024	https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/12467
6	Interaksi Teman Sebaya Berpengaruh Terhadap Perilaku Merokok Remaja Kelas IX Di Smp Dawan Klungkung	I Gede Eka Pratama, Komang Yogi Triana, Ni Made Dwi Ayu Martini	2021	10.31596/jcu.v10i2 .761
7	Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Modeling Simbolis dan Role Playing Untuk Meningkatkan Self-Confidence Siswa	Betsi Siti Nurhidayah , Mungin Eddy Wibowo, Edy Purwanto	2022	10.51214/bocp.v4i 1.156
8	Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja	Zulkifli A, Ahmad Fauzi, Mulkiyan	2022	http://journal.iaim sinjai.ac.id/indeks.php/mimbar
9	Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Siswa	Risma Kumara Rani , Dwi Yuwono Puji Sugiharto, Sugiyono	2022	10.51214/bocp.v4i 1.155

Hasil dan Pembahasan

Konseling Kelompok

Konseling kelompok menurut Sutanti 2015 dalam penelitian (Zakiyyah & Muhid, 2024) adalah untuk membantu orang dalam mengatasi masalah yang berkaitan dengan kehidupan pribadi, sosial, pendidikan, dan karir mereka. Selain itu, konseling kelompok membahas masalah yang dihadapi sebagian besar kelompok dan mencakup pikiran, perasaan, perilaku, dan komunikasi interpersonal. Virly et al., 2023 mengatakan bahwa memang benar konseling kelompok khususnya bagi remaja, bermanfaat dalam mengelola pencegahan, adaptasi, pengembangan, penyembuhan, terapi, dan proses pemulihan. Pada pelaksanaan konseling kelompok akan di pimpin oleh seorang konselor yang akan membantu berjalannya kegiatan agar terlaksana dengan baik dan interaksi antara konseli terjadi umpan balik sehingga

permasalahan yang dimiliki anggota kelompok terselesaikan dan akan merubah perlakuan tingkah laku yang buruk menjadi lebih baik (Zakiyyah & Muhid, 2024).

Penelitian Khairani 2014 menguraikan beberapa tujuan konseling kelompok, diantaranya: 1. Membantu klien mengubah perilaku mereka menjadi lebih baik 2. Memberikan siswa lingkungan yang baru dan segar 3. Mengembangkan perilaku yang fleksibel. 4. Mengurangi perilaku maladaptif (Zakiyyah & Muhid, 2024). Proses konseling kelompok diarahkan menerima diri mereka sendiri, alih-alih berjuang untuk kesempurnaan. Anggota kelompok juga secara khusus menciptakan rasa kepercayaan diri mereka dan tingkat pengetahuan diri mereka. Anggota kelompok juga membuat keputusan untuk diri mereka sendiri yang terkait dengan standarisasi kehidupan mereka dan memenuhi harapan yang diterima dari orang lain. Mereka juga berusaha untuk memercayai diri mereka sendiri dan orang lain. Sehingga, anggota kelompok menyadari keputusan yang dibuat sesuai dan membuat pilihan yang tepat (Yusop et al., 2020). Dapat saya simpulkan bahwa Konseling kelompok bertujuan membantu individu menyelesaikan masalah pribadi, sosial, pendidikan, dan karir, serta mendorong perubahan perilaku menjadi lebih baik. Proses ini dipandu oleh konselor agar kegiatan berjalan efektif dan tercipta umpan balik antar anggota. Konseling kelompok bermanfaat bagi remaja dalam pencegahan, adaptasi, pengembangan, terapi, dan pemulihan. Tujuannya mencakup mengubah perilaku maladaptif, memberikan lingkungan baru, serta mengembangkan fleksibilitas perilaku. Anggota kelompok diajak menerima diri, meningkatkan kepercayaan diri, dan membuat keputusan yang tepat terkait kehidupan mereka, sehingga lebih mampu memenuhi harapan pribadi maupun sosial.

Teknik Cognitive Behavioral Therapy

Teknik CBT adalah salah satu jenis psikoterapi yang paling populer dan telah menunjukkan kemanjuran dalam menangani berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan perilaku tidak sehat seperti merokok. Teknik CBT merupakan sebuah langkah membantu individu mencapai perubahan yang lebih positif pada dirinya. Tindakan terbaik untuk pemulihan jangka panjang adalah CBT, yang mengubah perilaku dengan menggunakan kognisi atau perolehan informasi sebagai katalisator perubahan. Teknik CBT ialah strategi konseling yang dasarnya pada konseptualisasi atau pemahaman setiap klien, khususnya kepada tiga keyakinan utama klien dan pola perilaku mereka. Akibatnya, salah satu pendekatan terapi yang lebih integratif adalah CBT (Zega & Zebua, 2023).

Konseling kelompok yang menggunakan prosedur terapi perilaku kognitif (CBT) berhasil membantu orang dalam mengatasi berbagai masalah psikologis, termasuk depresi dan kecemasan. Peserta belajar untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir berbahaya yang memengaruhi emosi dan perilaku mereka melalui strategi terapi perilaku kognitif. Selain menerima saran dari terapis, orang-orang dalam lingkungan kelompok juga dapat memperoleh manfaat dari mendengar tentang pengalaman dan mekanisme koping rekan-rekan mereka. Hal ini dapat membantu mereka lebih memahami dan menggunakan teknik terapi perilaku kognitif yang diajarkan (Wijaya et al., 2024). Kemampuan konseling kelompok untuk memberikan dukungan sosial adalah komponen penting lainnya dari keberhasilan CBT. Dalam lingkungan yang aman dan mendukung, peserta sering merasa lebih terhubung dan lebih mudah mendiskusikan pengalaman mereka. Hal ini mengurangi rasa kesepian yang sering dirasakan oleh orang dengan gangguan kesehatan mental. Para anggota kelompok dapat saling mendorong satu sama lain untuk menggunakan keterampilan yang baru diperoleh dengan menawarkan dukungan dan umpan balik, yang meningkatkan kemungkinan keberhasilan terapi (Eka Sri Handayani, 2019).

Selain itu, dibandingkan dengan konseling individu, konseling kelompok menggunakan CBT menawarkan strategi yang lebih hemat biaya. Hal ini membuat perawatan kesehatan mental berkualitas tinggi lebih mudah diakses oleh lebih banyak orang. Peserta dapat memperoleh keterampilan yang berguna untuk kehidupan sehari-hari di bawah bimbingan terapis yang terampil. Konseling kelompok dengan terapi perilaku kognitif (CBT) adalah cara yang sangat berhasil untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan orang karena mengurangi gejala, memberikan dukungan sosial, dan harganya terjangkau (Kenneth A. Perkins, Cynthia A. Conklin, 2015).

Perilaku Merokok dalam Konteks Teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Seseorang yang ingin berhenti merokok dapat memperoleh manfaat besar dari Terapi Perilaku Kognitif (CBT), yang bekerja dengan cara mengubah cara berpikir dan bertindak tentang merokok. Mengidentifikasi dan mempertanyakan keyakinan yang mendorong untuk merokok, seperti "Saya butuh rokok untuk mengatasi stres," adalah salah satu strategi utama CBT (Rani et al., 2022). Terapis membantu klien untuk menyadari bahwa ide-ide ini adalah distorsi kognitif dan mengajarkan mereka cara menggantinya dengan ide-ide yang lebih realistis dan optimis, seperti "Saya dapat menemukan cara yang

lebih sehat untuk mengatasi stres.” Melalui pendekatan ini, orang belajar untuk mengurangi ketergantungan emosional mereka terhadap rokok dan mengubah cara mereka berpikir tentang merokok. Penciptaan taktik penghindaran dan pengelolaan rangsangan yang dapat mendorong dorongan untuk merokok adalah prosedur CBT lainnya. Klien dilatih untuk mengidentifikasi keadaan atau perasaan yang membuat mereka ingin merokok dan membuat strategi untuk menghadapi keadaan tersebut tanpa kembali ke rutinitas sebelumnya. Sebagai contoh, jika seseorang mengalami kecemasan dalam situasi ramai, mereka dapat menemukan cara untuk dengan rileks memikirkan serta terlibat pada kegiatan lain yang tidak melibatkan rokok. Dengan metode ini, terapi perilaku kognitif (CBT) tidak hanya membantu perokok untuk berhenti merokok, tetapi juga memberikan mereka mekanisme penanggulangan untuk mengatasi stres dan rintangan lain dalam hidup tanpa harus kembali merokok (Kenneth A. Perkins, Cynthia A. Conklin, 2015).

Elemen Penting CBT untuk Menghentikan Perilaku Merokok

Poin utama yang perlu diperhatikan dalam menghentikan perilaku merokok dengan teknik CBT ialah sebagai berikut (Eka Sri Handayani, 2019)

1. Mengenali pemikiran negatif: Klien dilatih untuk mengidentifikasi pemikiran otomatis, seperti “Saya perlu merokok untuk rileks” atau “Merokok membantu saya mengatasi stres,” yang mengarah pada keinginan untuk merokok.
2. Restrukturisasi kognitif melibatkan bantuan kepada klien untuk mengidentifikasi pemikiran negatif dan kemudian menggunakan terapi untuk menggantinya dengan ide-ide yang lebih praktis dan optimis, seperti “Saya dapat menemukan cara lain untuk bersantai agar dapat bekerja dengan lebih sehat.”
3. Manajemen Kondisi Pemicu: CBT membantu orang dalam mengidentifikasi keadaan atau perasaan yang memicu keinginan untuk merokok. Klien dilatih untuk menggunakan mekanisme penanganan yang efisien untuk mencegah atau mengantisipasi keadaan ini.
4. Pelatihan Perilaku: Klien diajarkan untuk mengganti perilaku yang lebih baik, seperti olahraga atau metode relaksasi, untuk kebiasaan merokok mereka. Hal ini melibatkan pembelajaran tentang bagaimana menangani keadaan yang biasanya membuat Anda ingin merokok tetapi tidak merokok.
5. Penguatan Positif: Untuk mendukung perilaku positif, klien didorong untuk mendapatkan penghargaan pada diri mereka sendiri ketika mereka berhasil menahan diri untuk tidak merokok.
6. Keterampilan Mengatasi Stres: Terapi Perilaku Kognitif (CBT) memberikan keterampilan baru, seperti latihan pernapasan, komunikasi, dan aktivitas fisik, untuk membantu orang mengelola stres tanpa merokok.

Hasil Yang Diharapkan Dari Konseling Kelompok Teknik CBT

Di antara hasil yang diharapkan dari konseling kelompok yang menggunakan strategi Terapi Perilaku Kognitif (CBT) untuk menangani perilaku merokok adalah peningkatan kesadaran diri peserta akan pemicu dan pola kognitif yang membuat mereka merokok. Prosedur ini juga mencoba untuk mengenali dan mengubah sikap yang tidak logis atau negatif tentang merokok menjadi sikap yang lebih konstruktif dan baik. Untuk mengatasi keinginan merokok, peserta didorong untuk mempelajari mekanisme coping yang berguna. Hal ini dapat mencakup penerapan taktik relaksasi dan pengalihan perhatian untuk menangani situasi yang menantang tanpa harus beralih ke merokok (Nurhidayah et al., 2022).

Diharapkan juga bahwa dukungan sosial akan berkembang di antara para peserta, membentuk jaringan dukungan dan inspirasi satu sama lain saat mereka berhenti merokok. Diharapkan melalui pertemuan-pertemuan ini, individu akan mengurangi seberapa sering mereka merokok dan bahkan mungkin berhasil berhenti sama sekali. Para peserta juga akan mempelajari teknik-teknik pengurangan stres yang memungkinkan mereka untuk mengatasi tekanan tanpa harus beralih ke rokok, yang dapat membantu meningkatkan kesehatan mental mereka secara umum (Zega & Zebua, 2023). Akhirnya, diharapkan para peserta lebih percaya diri dengan kemampuan mereka untuk berhenti merokok dengan bantuan kelompok dan pelaksanaan prosedur CBT. Dengan metode ini, mereka dapat menurunkan kemungkinan terkena penyakit yang berhubungan dengan merokok selain mencapai tujuan mereka untuk meningkatkan kesehatan, sehingga memungkinkan mereka untuk berhenti merokok serta mendapatkan kualitas hidup yang lebih sehat.

Pembahasan

Konseling kelompok dengan teknik CBT dalam konteks perilaku merokok di kalangan peserta didik di sekolah merupakan pendekatan yang efektif untuk mengatasi masalah ini. Remaja sering kali terpengaruh oleh tekanan teman sebaya dan berbagai faktor lingkungan yang menjadikan mereka rentan terhadap kebiasaan merokok. Dalam sesi konseling ini, peserta didik dapat diajak untuk mengeksplorasi

alasan di balik kebiasaan merokok mereka, serta memahami dampak negatif yang ditimbulkan, baik secara fisik maupun psikologis (Wijaya et al., 2024).

Salah satu fokus utama dalam konseling kelompok adalah meningkatkan kesadaran diri peserta. Melalui diskusi terbuka, peserta dapat berbagi pengalaman dan mengidentifikasi pemicu yang mendorong mereka untuk merokok, seperti stres akademis, tekanan sosial, atau pengaruh media. Dengan memahami faktor-faktor ini, mereka dapat mulai mengubah pola pikir yang mendasari perilaku merokok. CBT mendorong peserta untuk mengganti pikiran negatif atau irasional dengan yang lebih realistis dan positif, sehingga mereka dapat mengembangkan sikap yang lebih sehat terhadap merokok (Eka Sri Handayani, 2019).

Selain itu, konseling kelompok juga dapat memperkuat dukungan sosial di antara peserta didik. Lingkungan yang aman dan saling mendukung memungkinkan mereka untuk berbagi tantangan dan strategi yang telah berhasil. Melalui interaksi ini, peserta dapat menciptakan jaringan dukungan yang saling memotivasi untuk berhenti merokok. Dengan mengajarkan keterampilan manajemen stres dan teknik koping yang efektif, seperti relaksasi atau aktivitas fisik, peserta diharapkan dapat mengurangi ketergantungan mereka pada rokok. Dengan demikian, konseling kelompok dengan teknik CBT tidak hanya membantu peserta didik berhenti merokok, tetapi juga meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan (McMahon, S. D., & Watts, 2015).

Simpulan

Telah terbukti efektif bahwa konseling kelompok dengan menggunakan strategi Terapi Perilaku Kognitif (CBT) dapat membantu siswa untuk berhenti merokok. Metode ini mengajarkan siswa untuk mengidentifikasi dan mengubah sikap dan tindakan yang mendorong untuk merokok. Mereka dapat mendiskusikan pengalaman mereka, menentukan pemicu, dan menciptakan mekanisme koping yang lebih baik dengan bantuan anggota kelompok lainnya. Oleh karena itu, intervensi ini merupakan alat yang berharga dalam upaya untuk mencegah dan mengatur kebiasaan merokok di lingkungan sekolah karena tidak hanya mengurangi kecenderungan merokok, tetapi juga meningkatkan keterampilan sosial dan kesadaran diri peserta didik.

Daftar Rujukan

- Eka Sri Handayani, M. E. P. (2019). Cognitive Behaviour Therapy Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Pada Remaja Awal Di Panti Asuhan Xx Di Banjarmasin. *Jurnal Al-Ikhlâs*, 5(2461-0992), 20-25. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31602/jpaiuniska.v5i2.2365>
- Kenneth A. Perkins, Cynthia A. Conklin, M. D. L. (2015). *Cognitive Behavioral Therapy for Smoking Cessation*: <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203844533>
- Khairani, W. (2019). Pengaruh Therapi Kognitif Behavior Terhadap Perilaku Merokok. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(2), 357. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i2.679>
- McMahon, S. D., & Watts, A. W. (2015). The Role of Social Support in the Quit Process. *Journal of Smoking Cessation*, 10, 43-51.
- Nurhidayah, B. S., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Modeling Simbolis dan Role Playing untuk Meningkatkan Self-Confidence pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 64-69. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.156>
- Okoli, C., & Schabram, K. (2015). A Guide to Conducting a Systematic Literature Review of Information Systems Research. *SSRN Electronic Journal*, 10(1535-6078). <https://doi.org/10.2139/ssrn.1954824>
- Rahmaniyah, M. (2024). Konseling Individual Teknik Kursi Kosong terhadap Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah (Dikdasmen)*, 4(1), 60-66. <https://doi.org/10.31960/dikdasmen-v4i1-2387>
- Rani, R. K., Sugiharto, D. Y. P., & Sugiyo, S. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 44-48. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.155>
- Sriadji, R., Nurhafifah, E., & Baharudin, Y. H. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emotive

- Behavior Therapy (Rebt) Untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Siswa. *CERMIN Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 2–4. <https://jurnal.unugha.ac.id/index.php/crm/article/view/128>
- Trifena, R., Istirahayu, I., & Fitriyadi, S. (2020). Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Smp N 1 Teriak. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 5(2), 46. <https://doi.org/10.26737/jbki.v5i2.785>
- Virly, N., Ega, D. A., & Muhid, A. (2023). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan rasa empati siswa: literature review. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 1(1), 32–40. <https://doi.org/10.28926/psychoaksara.v1i1.739>
- Wakum, A. Y. (2021). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Merokok Pada Siswa di SMPN 12 Padang*. xiii + 104 halaman, 27 tabel, 2 gambar, 9 lampiran. <http://scholar.unand.ac.id/id/eprint/78909>
- Wijaya, D. C., Tsaniya, W. U., & Rahman, I. (2024). Modifikasi Perilaku Kenakalan Remaja dengan Metode Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan Terapi Keluarga. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 823–829. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/12467>
- Yusop, Y. M., Zainudin, Z. N., & Ahmad, N. A. (2020). the Effectiveness of Group Counselling: a Systematic Review. *Journal of Critical Reviews*, 7(13). <https://doi.org/10.31838/jcr.07.13.94>
- Zakiyyah, A. N. C., & Muhid, A. (2024). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa: Literature Review. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 63–72.
- Zega, N. I., & Zebua, E. (2023). Pengaruh Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengalaman Traumatis Siswa Kelas VIII-A di UPTD SMP Negeri 1 Gunungsitoli Utara. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 4(2), 754–762. <https://doi.org/10.54373/imeij.v4i2.275>