

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
**EFEKTIVITAS TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF**  
**DALAM MEREDUKSI PERILAKU MEROKOK**  
**SISWA SMP NEGERI 8 PALOPO**

disusun dan diajukan oleh

Wiwi Pratiwi Sabaruddin  
1686201029

telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

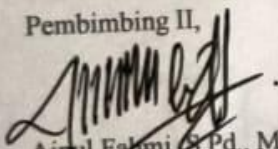
Pembimbing I,



Nur Saqinah Galugu, S.Pd., M.Si.  
NIDN. 0902108902

Tanggal.....


Pembimbing II,



Aimul Fahmi, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0925079301

Tanggal.....

Mengetahui  
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling

  
Aswidy Wijaya Cipta, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0902069002

## SKRIPSI

### EFEKTIVITAS TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM MEREDUKSI PERILAKU MEROKOK SISWA SMP NEGERI 8 PALOPO

disusun dan diajukan oleh

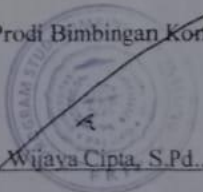
Wiwi Pratiwi Sabaruddin  
1686201029

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi pada tanggal 26 Oktober 2020 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo.

#### Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I	: Nur Saqinah Galugu, S.Pd., M.Si.	(.....)
Pembimbing II	: Ainul Fahmi, S.Pd., M.Pd.	(.....)
Penguji I	: Muh. Irham Zanuri, S.Pd., M.Pd.	(.....)
Penguji II	: Jusriati, S.Pd., M.Pd.	(.....)

Ketua Prodi Bimbingan Konseling

  
Aswidy Wijaya Cipta, S.Pd., M.Pd

# SKRIPSI

## EFEKTIVITAS TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM MEREDUKSI PERILAKU MEROKOK SISWA SMP NEGERI 8 PALOPO

disusun dan diajukan oleh

Wiwi Pratiwi Sabaruddin

1686201029

telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi

pada tanggal 26 Oktober 2020

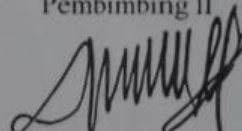
### Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



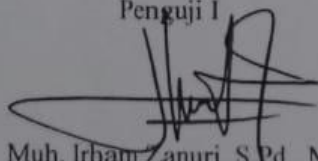
Nur Saqinah Galugu, S.Pd., M.Si.

Pembimbing II



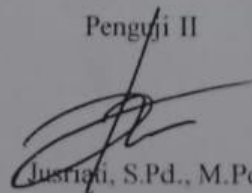
Ainul Fahmi, S.Pd., M.Pd.

Penguji I



Muh. Irham Zanuri, S.Pd., M.Pd.

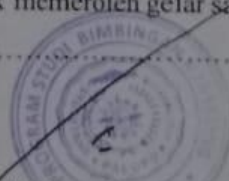
Penguji II



Jusriati, S.Pd., M.Pd.

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar sarjana

Tanggal.....



Aswidy Wijaya Cipta, S.Pd., M.Pd

Ketua Program Studi Bimbingan Konseling

## **PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS SKRIPSI**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

### **EFEKTIVITAS TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM MEREDUKSI PERILAKU MEROKOK SISWA SMP NEGERI 8 PALOPO**


Dan diajukan untuk diuji pada tanggal 26 Oktober 2020, adalah hasil karya saya.

Saya juga menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi ini, tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau symbol yang menunjukkan gagasan atau pendapat atau pemikiran dari penulis lain, yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri, dan atau tidak terdapat sebagian atau keseluruhan tulisan yang saya salin, tiru atau yang saya ambil dari tulisan orang lain tanpa memberikan pengakuan kepada penulis aslinya.

Apabila saya melakukan yang tersebut di atas secara sengaja atau tidak, saya menyatakan menarik skripsi yang saya ajukan sebagai hasil karya tulisan saya sendiri. Jika kemudian terbukti bahwa ternyata saya melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah itu hasil pemikiran saya sendiri, berarti gelar dan ijazah yang telah diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Palopo, November 2020

Yang memberi pernyataan



Wiwi Pratiwi Sabaruddin

WIWI

# Skripsi WIWI.docx

## Sources Overview

39%

OVERALL SIMILARITY

1	repository.uinsu.ac.id INTERNET	6%
2	id.scribd.com INTERNET	5%
3	repository.upi.edu INTERNET	4%
4	media.net.id.com INTERNET	4%
5	www.scribd.com INTERNET	3%
6	redcyrus.wordpress.com INTERNET	2%
7	hatedurenzibpt.blog.com INTERNET	2%
8	eprints.uns.ac.id INTERNET	2%
9	e-research.upi.edu INTERNET	2%
10	com.ac.uk INTERNET	1%
11	id.123dok.com INTERNET	1%
12	pt.scribd.com INTERNET	1%
13	eprints.uns.ac.id INTERNET	<1%
14	septi-wuland.blogspot.com INTERNET	<1%
15	adoc.tigo INTERNET	<1%
16	www.net.id.com INTERNET	<1%
17	fanata.wordpress.com INTERNET	<1%
18	docplayer.info INTERNET	<1%
19	anzdoc.com INTERNET	<1%
20	tpsi.mercubuana-yogya.ac.id INTERNET	<1%
21	amipambudi.wordpress.com INTERNET	<1%

### Excluded search repositories:

- None

## **PRAKATA**

Alhamdulillah Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Mereduksi Perilaku Merokok Siswa SMP Negeri 8 Palopo” Skripsi ini diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan program studi Strata-1 (S1) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo.

Penulisan skripsi ini, banyak sekali kendala atas kekurangan yang dihadapi peneliti, namun karena bantuan, dorongan, pengetahuan, bimbingan dan doa yang telah diberikan dari berbagai pihak yang tidak mungkin peneliti lupakan begitu saja, sehingga skripsi ini dapat selesai tepat pada waktunya. Semua ini juga dapat terlaksana karena dukungan dan bimbingan dari banyak pihak, oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Salju., S.E., M.M selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Palopo, yang telah memberikan peluang untuk mengikuti proses perkuliahan pada Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo.
2. Dr. Imam Pribadi, S.Sos., M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo yang telah memberikan dorongan, kebijakan dan nasehatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Aswidy Wijaya Cipta, S.Pd.,M.Pd selaku ketua Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo.
4. Nur Saqinah Galugu, S,Pd., M.Psi selaku pembimbing I dan Ainul Fahmi, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Muh. Irham Zanuri, S.Pd., M.Pd. selaku penguji I dan Jusriati, S.Pd., M.Pd. selaku penguji II yang telah memberi masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo yang telah banyak memberikan bimbingan sehingga memperlancar dalam penulisan skripsi ini.
7. Drs. H. Imran selaku kepala sekolah SMP Negeri 8 Palopo yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan bekerja sama selama proses penelitian berlangsung.
8. Nur Afriany Syarifuddin, S.Pd dan Baharuddin, S.Pd selaku guru bimbingan dan konseling SMP Negeri 8 Palopo yang telah banyak membantu mensukseskan dan memperlancar dalam penelitian skripsi ini.
9. Para siswa-siswi kelas VIII atas kesediaannya untuk membantu pelaksanaan penelitian skripsi ini dapat diselesaikan.

Kepada kedua orang tua saya, saudara-saudara saya yang tidak sempat saya sebutkan namanya dan keluarga besar saya yang senantiasa memberikan

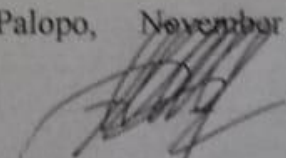


dorongan dan doa selama melanjutkan studi di Universitas Muhammadiyah Palopo.

11. Kepada teman seperjuangan Umrah Qhairunnisa, Vidiya Jayanti, Nurleli, kak Rahmiati, Sriwahyuni, Kartini Bahrum, Putriani dan Irma Yanti terimakasih atas bantuan selama menyelesaikan skripsi ini.
12. Kepada teman-teman seperjuangan Bimbingan dan Konseling 2016 terimakasih atas semangat dan bantuannya selama ini.
13. Kepada semua yang membantu penulis yang tidak sempat disebutkan satu persatu diucapkan banyak terimakasih.

Semoga amal kebaikan yang telah diberikan dari semua pihak dengan penuh ketulusan menjadi pahala dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari masih banyak kekurangan pada penyusunan skripsi ini, oleh karena itu saran dan kritik yang selalu penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis juga berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan para pembaca pada umumnya, serta bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Palopo, November 2020



Wiwi Pratiwi Sabaruddin



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERYANTAAAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>	<b>iv</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
1.5 Ruang Lingkup dan Batasan Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
2.1 Teknik Restrukturisasi Kognitif .....	7
2.2 Perilaku Merokok.....	12
2.3 Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Perilaku Merokok pada Remaja .....	22
2.4 Kerangka Konseptual.....	25
2.5 Hipotesis Penelitian .....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
3.1 Desain Penelitian .....	28
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	28
3.3 Populasi dan Sampel .....	29
3.4 Jenis dan Sumber Data.....	29
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.6 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	30
3.7 Instrumen Penelitian .....	31
3.8 Teknik Analisis Data.....	32
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>35</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	35
4.2 Pembahasan .....	38
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>42</b>
5.1 Simpulan .....	42
5.2 Saran .....	42

<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>44</b>
-----------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Rekaman Pikiran.....	23
Tabel 3.1 Kriteria Penilaian .....	32
Tabel 4.1 Nilai Deskriptif .....	36
Tabel 4.2 Uji Normalitas.....	36
Tabel 4.3 Uji Homogenitas .....	37
Tabel 4.4 Uji Hipotesis .....	38

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	26
-------------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Angket Instrumen Penelitian .....	46
Lampiran 2. Master Tabel.....	50
Lampiran 3. Hasil Olah Data SPSS .....	56
Lampiran 4. Tindakan .....	59

## **DAFTAR SINGKATAN**

SMP	: Sekolah Menengah Pertama
BK	: Bimbingan dan Konseling
WHO	: World Health Organization
SKR	: Stimulus Kognisi Respons

## INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku merokok siswa SMP Negeri 8 Palopo, untuk mengetahui efektifitas teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi perilaku merokok siswa SMP Negeri 8 Palopo. Populasi dalam penelitian ini yaitu semua siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Palopo dan jumlah kelas yang dijadikan populasi yaitu kelas VIII.2, VIII.4 dan VIII.9 dengan jumlah peserta didik sebanyak 71 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah siswa yang dijadikan sampel yaitu 10 orang. Variable yang diteliti dalam penelitian ini yaitu variabel teknik restrukturisasi kognitif sebagai variabel bebas dan perilaku merokok pada siswa SMP Negeri 8 Palopo sebagai variabel terikat. Teknik analisis data yang digunakan adalah Uji T. Hasil penelitian ini menunjukkan perilaku merokok siswa SMP Negeri 8 Palopo setelah diterapkan teknik restrukturisasi kognitif mengalami perubahan yang positif, dimana sebelum diterapkan teknik restrukturisasi kognitif 10 siswa memiliki perilaku merokok yang berat dan setelah diterapkan teknik restrukturisasi kognitif jumlah siswa yang memiliki perilaku merokok berat hanya tersisa 3 siswa saja dan sebanyak 7 orang lainnya mengalami perubahan menjadi perilaku merokok sedang. Hal ini berarti teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mereduksi perilaku merokok siswa SMP Negeri 8 Palopo.

**Kata kunci:** perilaku merokok, restrukturisasi kognitif



## **ABSTRACT**

*This study aims to determine the description of smoking behavior of students of SMP Negeri 8 Palopo, to determine the effectiveness of cognitive restructuring techniques in reducing smoking behavior of students of SMP Negeri 8 Palopo. The population in this study were all students of class VIII SMP Negeri 8 Palopo and the number of classes made into the population was class VIII.2, VIII.4 and VIII.9 with a total of 71 students. The sample used in this study was taken using purposive sampling technique with the number of students sampled, namely 10 people. The variables studied in this study were the cognitive restructuring technique variable as the independent variable and smoking behavior in the students of SMP Negeri 8 Palopo as the dependent variable. The data analysis technique used was the T test. The results of this study showed the smoking behavior of students of SMP Negeri 8 Palopo after being applied to cognitive restructuring techniques experienced positive changes, where before the cognitive restructuring technique was applied 10 students had heavy smoking behavior and after being applied the cognitive restructuring technique the number There are only 3 students who have heavy smoking behavior and as many as 7 other people experience changes to moderate smoking behavior. This means that cognitive restructuring techniques are effective in reducing smoking behavior of students at SMP Negeri 8 Palopo.*

*Key words: smoking behavior, cognitive restructuring*