

**EFEKTIVITAS TERAPI KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK  
RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM SETING KELOMPOK UNTUK  
MENGURANGI PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA DI SMK X DI  
KABUPATEN BADUNG, BALI**

I Putu Andika Sanjaya

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam seting kelompok untuk mengurangi perilaku merokok pada remaja di SMK X di daerah Badung. Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen *pretest posttest control group design*. Subjek penelitian diambil berdasarkan rekomendasi guru BK dari siswa kelas XI sebanyak 15 siswa yang memiliki kecenderungan perilaku merokok. Kemudian terpilih 8 siswa yang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian dan secara acak dibagi kedalam 2 kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini yakni skala perilaku merokok dengan model skala *likert* dan wawancara. Teknik analisis data menggunakan uji statistik parametrik yakni uji *independent sample t-test* dan *correlated/paired sample t-test* yang diolah menggunakan *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 22. Dari hasil perbandingan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan uji *independent sample t-test* diperoleh nilai  $t = -2,793$  dengan signifikansi  $p = 0,031$  ( $p < 0,050$ ) pada hasil *follow up* kedua kelompok. Sementara dari hasil hitung uji *correlated/paired sample t-test* pada kelompok eksperimen diperoleh nilai  $t = 4,045$  dengan signifikansi  $p = 0,027$  ( $p < 0,050$ ) pada hasil *pretest* ke *posttest* dan  $t = 4,908$  dengan signifikansi  $p = 0,016$  ( $p < 0,050$ ) pada hasil *posttest* ke *follow up*. Hasil analisis data ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada kelompok eskperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan, sehingga terapi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam seting kelompok secara signifikan dapat mengurangi tingkat perilaku merokok remaja di SMK X di daerah Badung.

**Kata Kunci:** Terapi kognitif perilaku, Teknik restrukturisasi kognitif, perilaku merokok, remaja

**EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY WITH  
COGNITIVE RESTRUCTURING TECHNIQUES IN GROUP SETTINGS TO  
REDUCE SMOKING BEHAVIOR IN ADOLESCENTS AT SMK X IN BADUNG  
REGION, BALI**

I Putu Andika Sanjaya

***Abstract***

*The aim of this study was to determine the effectiveness of cognitive behavior therapy with cognitive restructuring techniques in a group setting to reduce smoking behavior in adolescents at SMK X in the Badung area. This study used an experimental pretest posttest control group design. Research subjects were selected based on the recommendation of the guidance and counselling teacher from class XI students as many as 15 students who were known to have smoking behavior. Then selected eight students who met the criteria as subjects of the study and were randomly divided into 2 groups: the experimental group and the control group. The data collection instrument in this study was the smoking behavior scale with a Likert scale model and interviews. Data were analyzed using parametric statistical tests namely independent sample t-test and correlated / paired sample t-test were processed using the Statistical Product and Service Solutions (SPSS) version 22. From the comparison results of the experimental group and the control group with the independent sample t-test, a significance value of  $t = 2,793$  and  $p = 0.031$  ( $p < 0,050$ ) was obtained in the follow-up results of the two groups. Meanwhile, from the results of the test count of correlated / paired sample t-test on the experimental group gained significant value of  $t = 4,045$  and  $p = 0.027$  ( $p < 0,050$ ) at pretest to posttest results and  $t = 4,908$  and  $p = 0.016$  ( $p < 0,050$ ) at posttest to follow-up results. The results of the analysis of this data revealed significant differences in the groups of experiments before and after treatment compared to the control group who were not given the treatment, so that cognitive behavior therapy with cognitive restructuring techniques in a group setting can significantly reduce the rate of smoking behavior of adolescents in SMK X in the Badung area.*

**Keyword:** *Cognitive behavior therapy, cognitive restructuring, smoking behavior, adolescent*