PENGARUH TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP PERILAKU MEROKOK MAHASISWA DI STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP

S K R I P S I

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa Pangkep

OLEH :

ARFAHRIANI BAHRUN

916862010077

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP

2020

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan Judul : **PENGARUH TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP PERILAKU MEROKOK MAHASISWA DI STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP**

Atas Nama Saudari :

1. Nama : **ARFAHRIANI BAHRUN**
2. NPM : 916862010077
3. Jurusan : Ilmu Pendidikan
4. Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Setelah diperiksa/diteliti telah memenuhi persyaratan untuk dipertahankan dalam ujian skripsi.

Disetujui Oleh

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Pattola Muhajir, SE, MM	**Putra Jaya, S.Pd.,M.Pd**

Diketahui Oleh

Ketua STKIP Andi Matappa Pangkep	Ketua Jurusan/Program Bimbingan dan Konseling
AZZAM IMMAWAN ALAM, SH, MH	**SALMIATI, S.Pd., M.Pd**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Diterima oleh Panitia Ujian Skripsi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada hari Rabu Tanggal 20 Januari 2021

Disahkan Oleh :
Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan
(STKIP) Andi Matappa
Ketua,

A. ZAM IMMAWAN ALAM, SH. MH

PANITIA PENGUJI:

1. Ketua :**Pattola Muhajir, SE, MM** (.....)
2. Sekretaris :**Putra Jaya, S.Pd.,M.Pd** (.....)
3. Anggota :
   - 3.1. **Dra.Hj.Harmini Abbas,M.Pd** (.....)
   - 3.2 **A.Aztri Fithrayani Alam, SH,S.Pd.,MH** (.....)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: **ARFAHRIANI BAHRUN**
NPM	: 916862010077
Jurusan/Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	: Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Perilaku Merokok Mahasiswa Di STKIP Andi Matappa Pangkep

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan karya saya sendiri dan segala sesuatunya dikemudian hari adalah tanggung jawab saya sendiri. Apabila dikemudian hari ternyata skripsi ini, baik sebahagian maupun seluruhnya hasil tiruan atau duplikat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Pangkajene, 30 Januari 2021

Yang membuat pernyataan

ARFAHRIANI BAHRUN
NPM : 916862010077

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

MOTTO

"Bila setiap yang kita inginkan maunya dikabulkan, kita tak pernah tahu indahnya mendekati ALLAH SWT bersama jutaan Doa & Harapan"

"Gantungkan cita-citamu didepan keningmu agar setiap saat, kamu dapat mengingat bahwa kamu punya cita-cita yang harus kamu capai, dan jadikan seakan-akan cita-citamu itu 5cm didepanmu, hingga kamu merasa cita-citamu akan segera kamu capai dan teruslah ingat bahwa ALLAH SWT yang berkuasa dalam jarak 5cm yang berkehendak untuk mewujudkan mimpimu"

(5 cm)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

ABSTRAK

Arfahriani Bahrun, 2020. Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Perilaku Merokok Mahasiswa Di STKIP Andi Matappa Pangkep. Dibimbing oleh Bapak Pattola Muhajir dan Putra Jaya. Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa Pangkep.

Penelitian ini menelaah Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Perilaku Merokok Mahasiswa Di STKIP Andi Matappa Pangkep. Masalah utama penelitian ini adalah (1) Bagaimanakah perilaku merokok mahasiswa sebelum dan setelah diterapkan teknik restrukturisasi kognitif di STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP, (2) Apakah teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh terhadap perilaku merokok mahasiswa di STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP

Tujuan penelitian ini yaitu: (1) Untuk mengetahui perilaku merokok mahasiswa sebelum dan setelah diterapkan teknik restrukturisasi kognitif di STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP, (2) Untuk mengetahui pengaruh teknik restrukturisasi kognitif terhadap merokok mahasiswa di STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Gambaran teknik restrukturisasi kognitif terhadap perilaku merokok Mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep. (2) perilaku merokok mahasiswa sebelum dan sesudah teknik restrukturisasi kognitif semakin menurun.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

KATA PENGANTAR



Assalamu Alaikum Warahmatullahi. Wabarakatu.

Syukur *"Alhamdulillah"*, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **"PENGARUH TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP PERILAKU MEROKOK MAHASISWA DI STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP"** yang merupakan syarat untuk memperoleh gelar Sarjana S-1 Program Bimbingan dan Konseling pada Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) ANDI MATAPPA PANGKEP. Salawat dan salam semoga **Allah SWT** mencurahkan segala kebaikanNya serta tercurah atas junjungan **Nabi Kita Nabi Muhammad SAW.**

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan kesulitan yang pada dasarnya memberikan hikmah tersendiri bagi penulis, walau hanya berbekal kemampuan yang serba terbatas, namun tidak melemahkan semangat dijiwa untuk berusaha menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu tak ada kata yang mampu dan pantas penulis ucapkan selain kata terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Almarhumah Ibuku **Hj. Sitti Ruchniah** serta Ayahku **Muh Bahri,** Saudaraku **Arfhandi Bahrun, S.IP, Arfanitha Bahrun S.Kep, Arfahnuriadi Bahrun, A.Md, Arfadinatha Bahrun, Arfaniarizky Bahrun S.Pd, Arfariansyar Bahrun** terima kasih atas kasih sayangnya yang dengan tulus ikhlas selalu memberikan dukungan dan motivasi sehingga penulis tetap semangat dalam menjalani hidup. Tak lupa kiranya penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada yang terhormat;

1. Ibu **Hj. Zaorah Sapan** selaku Ketua Yayasan STKIP Andi Matappa Pangkep.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

2. Bapak **A. Zam Immawan Alam, SH.,** selaku Ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa Pangkep.
3. Ibu **Salmiati S.Pd.,M.Pd.,** selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu dalam proses perkuliahan.
4. Bapak **PATTOLA MUHAJIR, SE., M.Si.,** dan **PUTRA JAYA, S.Pd., M.Pd.,** masing-masing sebagai pembimbing pertama dan kedua yang telah mencurahkan tenaga dan pikirannya, meluangkan waktunya yang begitu berharga untuk memberi bimbingan dan pengarahan dengan baik, dan memberikan dukungan serta motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak **Dra. HJ. Harimini Abbas., M.Pd.,** dan Bapak **Ahmad Yusuf S.Pd., M.Pd.,** masing-masing sebagai Validator Instrumen Penelitian yang telah memberikan masukan yang konstruktif.
6. Segenap Dosen STKIPAndi Matappa, khususnya Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah mendidik dan mengajarkan ilmunya.
7. Teristimewa diucapkan terima kasih dan penghormatan kepada Ayahanda dan Ibunda yang tercinta yang telah mengasuh, mendidik, memenuhi kebutuhan financial dan moril selama kuliah serta selalu memanjatkan doa yang tulus sehingga penulis dapat berhasil menyelesaikan studi.
8. Seluruh teman seperjuangan yang telah memberikan motivasi kepada penulis selama penulisan skripsi ini.

Bagian Lembar Persembahan merupakan bagian tersulit dari skripsi ini, karena pada bagian ini penulis harus seperti sedang berdoa, mengingat kembali semua orang yang berjasa bagi penulis dari rentang waktu kelahiran hingga kini. Namun oleh karena keterbatasan ingatan, dan kesadaran penulis bahwa lembar-lembar kertas tak cukup untuk menuliskannya, maka untuk semua yang berjasa dan selalu ada untuk penulis, penulis hanya bisa mengucapkan Terima Kasih. . . Semoga Allah SWT selalu merahmati kalian. Aamiin !!!

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

Almamater Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan karunia Ilahi . . .

Pangkajene, Februari 2021

Penulis

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

MOTTO..... i

ABSTRAK.....ii

KATA PENGANTAR.....iii

DAFTAR ISI.....vi

DAFTAR GAMBAR.....viii

DAFTAR LAMPIRAN.....ix

A. BAB I PENDAHULUAN

a. Latar Belakang.....1

b. Rumusan Masalah.....7

c. Tujuan Penelitian.....7

d. Manfaat Penelitian.....7

B. BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS

a. Kajian Pustaka.....9

b. Kerangka Pikir.....19

c. Hipotesis.....22

C. BAB III METODE PENELITIAN

a. Lokasi Penelitian.....23

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

b. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....23

c. Variabel dan Desain Penelitian.....23

d.Defenisi Operasional Variabel.....25

D. BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil 33

b. Pembahasan 46

E. BAB V PENUTUP

a. KESIMPULAN 48

b. SARAN 48

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

RIWAYAT HIDUP

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

DAFTAR GAMBAR

No		Halaman
1	1.1 Kerangka Pikir	19

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

DAFTAR LAMPIRAN

No		Halaman
1.	Lampiran 1 Kisi-kisi instrument angket	.....
2.	Lampiran 2 Pedoman observasi	.....
3.	Lampiran 3 Kuesioner	.....
4.	Lampiran 4 Skenario perlakuan	.....
5.	Lampiran 5 Skenario teknik restrukturisasi kognitif	.....
6.	Lampiran 6 Panduan pelaksanaan eksperimen	.....
7.	Lampiran 7 Hasil pedoman observasi	.....
8.	Lampiran 8 Hasil kuesioner	.....
9.	Lampiran 9 Permohonan judul skripsi	.....
10.	Lampiran 10 Surat keterangan perbaikan seminar	.....
11.	Lampiran 11 Validasi instrumen	.....
12.	Lampiran 12 Surat izin melakukan penelitian	.....
13.	Lampiran 13 Dokumentasi meneliti	.....
14.	Lampiran 14 Riwayat Hidup	.....

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fenomena merokok sekarang kerap kali sulit terlepas dari perilaku merokok yang dapat disebabkan dari berbagai macam faktor, baik itu faktor psikososial maupun faktor lingkungan. Kedua faktor tersebut dapat saling berkaitan satu sama lain jika dilihat dari perspektif yang berbeda namun jika dicari tahu, maka akan menemukan suatu titik temu diantara keduanya. Melihat dari segi psikoanalisis yang mempelajari tentang proses perkembangan manusia khususnya pada beberapa masa pertumbuhan anak tersebut. Hal ini lingkungan untuk memberikan pengaruh terhadap perilaku sesuai dengan keadaan fisik maupun sosial remaja.

Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan pada beberapa mahasiswa STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP yang berperilaku merokok diperoleh informasi bahwa sebagian mahasiswa yang merokok karena terpengaruh oleh pergaulan dari teman-teman yang merokok. Ada mahasiswa yang memulai perilaku merokoknya ketika masih duduk di Sekolah Menengah Atas dan saat itu merokok dilakukan karena rasa ingin tahu terhadap rokok akhirnya rokok menjadi kebiasaan dalam keseharian mereka. Ada mahasiswa yang berpendapat jika seorang pria tidak merokok kurang gagah. STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP memiliki mahasiswa kurang lebih dari 367 dengan kriteria laki-laki

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

sebanyak 75 dan perempuan 292 dari tahun 2019-2020 ini kebanyakan mahasiswa laki-lakinya mempunyai perilaku merokok. Menurut mahasiswa yang mengkonsumsi rokok, sikap terhadap perilaku merokok sudah menjadi kebiasaan sehari-hari, bahkan tanpa rokok ada sesuatu yang kurang dalam hidupnya, rokok sudah serasa menjadi bagian dari keseharian mereka. Beberapa juga mengatakan bahwa rokok juga membantu mereka untuk menenangkan pikiran, juga memberi kenyamanan. Seperti yang dikatakan Setiono; Rokok dapat membuat orang yang menghisapnya merasa tenang dan percaya diri, begitulah pengakuan dari sebagian perokok (Mangoenprasodjo, 2005: 21).

Restrukturisasi kognitif adalah suatu teknik yang merupakan bagian dari pendekatan rasional emotif, dengan membelajarkan diri sendiri, yang pada dasarnya merupakan suatu bentuk penyusunan kembali kognitif, memfokuskan pada perubahan verbalisasi diri dari remaja.

Restrukturisasi kognitif mereduksi perilaku merokok dengan cara mengubah cara berpikir, akibat faktor kognitif atau kecanduan nikotin disebabkan karena remaja perokok merasakan efek bermanfaat dari nikotin, seperti merokok dapat menimbulkan efek relaksasi, menghilangkan kecemasan dan menimbulkan ketergantungan psikologis untuk mengatur keadaan emosi.

Meichenbaum (Choerunnisa, 2004: 26) mengungkapkan premis dasar dari restrukturisasi kognitif adalah remaja harus dapat mengetahui bagaimana berpikir dan dampaknya terhadap orang lain sebelum mencapai perubahan perilaku dari diri remaja.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

Pada remaja saat ini, merokok merupakan suatu pemandangan yang sangat tidak asing. Kebiasaan merokok dianggap dapat memberikan kenikmatan bagi perokok, namun di lain pihak dapat menimbulkan dampak buruk bagi perokok sendiri maupun orang-orang disekitarnya. Berbagai kandungan zat yang terdapat di dalam rokok memberikan dampak negatif pada tubuh penghisapnya. Beberapa motivasi yang melatar belakangi merokok adalah untuk mendapat pengakuan untuk menghilangkan kekecewaan dan menganggap perbuatannya tersebut tidak melanggar norma. Hal ini sejalan dengan kegiatan merokok yang dilakukan oleh remaja yang biasanya dilakukan di depan orang lain, terutama dilakukan di depan kelompoknya karena mereka sangat tertatik kepada kelompok sebayanya atau dengan kata lain terikat dengan kelompoknya.

Perilaku merokok adalah aktivitas seseorang yang merupakan respon orang tersebut terhadap rangsangan dari luar yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang untuk merokok dan dapat diamati secara langsung. Sedangkan menurut Istiqomah merokok adalah membakar tembakau kemudian dihisap, baik menggunakan rokok maupun pipa. Temperatur sebatang rokok yang tengah dibakar adalah 90 derajat Celcius untuk ujung rokok yang dibakar, dan 30 derajat Celcius untuk ujung rokok yang terselip di antara bibir perokok. (Istiqomah, 2003:32).

Munculnya perilaku dari organisme ini dipengaruhi oleh faktor stimulus yang diterima, baik stimulus internal maupun stimulus eksternal. Seperti halnya

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

perilaku ini, perilaku merokok pun muncul karena adanya faktor internal dan faktor eksternal menyebutkan bahwa perilaku merokok adalah aktivitas menghisap atau menghirup asap rokok dengan menggunakan pipa atau rokok (Sari ddk, 2003:11).

Kebiasaan merokok pada kaum remaja sangat terkait dengan pergaulannya, pada umumnya ingin sekali diterima oleh kelompok seusia dan tidak ingin merasa kurang cocok. Beberapa alasan yang diberikan adalah merokok dianggap bergaya, dari gambar-gambar bintang pop dan film. Selain itu, orang dewasa yang melambangkan 'otoritas' sehingga remaja menganggap bahwa merokok merupakan cara untuk mengungkapkan penentangan dan kemandirian. Alasan lain mengapa remaja merokok adalah adanya pendapat bahwa merokok menimbulkan rasa santai dan merupakan cara untuk mengatasi stres (Rika, 2010:32).

Menurut Ogawa (dalam Triyanti, 2006:18) dahulu perilaku merokok disebut sebagai suatu kebiasaan atau ketagihan, tetapi dewasa ini merokok disebut sebagai tobacco dependency sendiri dapat didefinisikan sebagai perilaku penggunaan tembakau yang menetap, biasanya lebih dari setengah bungkus rokok per hari, dengan adanya tambahan distres disebabkan oleh kebutuhan akan tembakau secara berulang-ulang.

Perilaku merokok juga dapat didefinisikan sebagai aktivitas subjek yang berhubungan dengan perilaku merokoknya, yang diukur melalui intensitas

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

merokok, waktu merokok, dan fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari (Komalasari & Helmi, 2000:28)

Merokok merupakan salah satu masalah yang sulit dipecahkan. Apalagi sudah menjadi masalah nasional, dan bahkan internasional. Hal ini menjadi sulit, karena berkaitan dengan banyak faktor yang saling memicu, sehingga seolah- olah sudah menjadi lingkaran setan. Di tinjau dari segi kesehatan, merokok harus dihentikan karena menyebabkan kanker dan penyumbatan pembuluh darah yang mengakibatkan kematian, oleh karena itu merokok harus dihentikan sebagai usaha pencegahan sedini mungkin. Terlebih diketahui bahwa sebagian besar perokok adalah remaja sehingga perlu adanya pencegahan dini yang dimulai dari pihak sekolah.

Para perokok merasakan nikmatnya merokok begitu nyata, sampai dirasa memberikan rasa menyenangkan dan menyegarkan sehingga setiap harinya harus menyisihkan uang untuk merokok. Kelompok lain, khususnya remaja pria, mereka menganggap bahwa merokok adalah merupakan ciri kejantanan yang membanggakan, sehingga mereka yang tidak merokok malah justru diejek. Padahal mereka sadar bahwa merokok dapat membahayakan kesehatan bahkan menimbulkan banyak penyakit serius.

Fenomena umum merokok adalah salah satu zat adiktif yang bila digunakan mengakibatkan bahaya bagi kesehatan individual. Merokok adalah perilaku menghisap rokok yang diminati oleh banyak kaum laki-laki. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan ada lebih dari 1,1 miliar

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

perokok di seluruh dunia, dengan lebih dari 80% dari anggota yang tinggal di Negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Terutama bermasalah adalah bahwa penggunaan tembakau, termasuk bentuk-bentuk penggunaan lain selain rokok, terus meningkat di kalangan remaja di bagian Negara, dan cenderung mebahayakan kemajuan dalam mengurangi penyakit kronis dan kematian yang berhubungan dengan tembakau.

Fenomena khusus merokok dapat menimbulkan berbagai penyakit atau gangguan kesehatan baik pada perokok itu sendiri, maupun orang lain disekitarnya yang tidak merokok. Kandungan dalam merokok yang berupa nikotin dan zat adikitif dapat memberikan berbagai dampak negatif bagi kesehatan seperti kanker paru-paru, kanker mulut, kanker tenggorokan, penyakit jantung koroner, radang saluran pernafasan, penyakit kandung kemih, gangguan reproduksi, gangguan kehamilan dan janin. Dampak yang ditimbulkan akibat penggunaan rokok dengan intensitas yang tinggi serta usia yang lebih dini saat mengonsumsi rokok dapat menambah resiko kematian.

Meski semua orang tahu akan bahaya yang ditimbulkan akibat merokok, perilaku merokok tidak pernah surut dan tampaknya merupakan perilaku yang masih dapat ditolerir oleh masyarakat. Bahkan kebiasaan merokok ini dari tahun ke tahun semakin meningkat dan lebih parahnya lagi merokok seakan akan sudah menjadi trend di kalangan remaja.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti menetapkan rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimanakah gambaran perilaku merokok mahasiswa sebelum dan setelah diterapkan teknik restrukturisasi kognitif di STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP?
2. Apakah teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh terhadap perilaku merokok mahasiswa di STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran perilaku merokok mahasiswa sebelum dan setelah diterapkan teknik restrukturisasi kognitif di STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP.
2. Untuk mengetahui apakah pengaruh teknik restrukturisasi kognitif terhadap merokok mahasiswa di STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari hasil penelitian ini di harapkan memberi manfaat, yaitu :

1. Hasil Teoritis

   Memperkaya ilmu pengetahuan terutama yang terkait dengan mengurangi perilaku merokok siswa di STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

BAB II
KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

1. Perilaku Merokok

a. Pengertian Merokok

Perilaku merokok merupakan segala bentuk kegiatan individu dalam membakar rokok kemudian menghisap dan menghembuskannya keluar sehingga menimbulkan asap yang dapat terhirup oleh orang disekitarnya (Nasution, 2007:2).

Perilaku merokok adalah aktivitas seseorang yang berhubungan dengan perilaku merokokya, yang diukur melalui intensi merokok, tempat meroko, situasi merokok, dan fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari (Komalasari & Helmi, 2000:12)

Perilaku merokok adalah suatu kebiasaan atau ketagihan, tetapi dewasa ini merokok disebut sebagai tobacco dependency sendiri dapat didefinisikan sebagai perilaku penggunaan tembakau yang menetap, biasanya lebih dari setengah bungkus rokok per hari, dengan adanya tambahan distres yang disebabkan oleh kebutuhan akan tembakau secara berulang-ulang (Triyanti, 2006:19)

Menurut Sitepoe (dalam Sanjiwani & Budisetyani, 2014:23), perilaku merokok adalah suatu perilaku yang melibatkan proses membakar tembakau

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

yang kemudian dihisap asapnya, baik menggunakan rokok ataupun pipa. Kemudian tokoh lain,

Shiffman (Astuti, 2012:18) menjelaskan bahwa merokok adalah menghirup atau menghisap asap rokok yang dapat diamati atau diukur dengan melihat volume atau frekuensi merokok. Berdasarkan uraian-uraian pengertian perilaku merokok menurut para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok adalah segala bentuk aktivitas individu dalam membakar tembakau yang kemudian dihisap dan dihembuskan kembali asapnya, yang dapat diamati atau diukur dengan melihat volume atau frekuensi merokok.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok adalah suatu kegiatan atau aktivitas membakar rokok dan kemudian menghisapnya dan menhembuskannya keluar dan dapat menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang-orang disekitarnya.

b. Aspek-Aspek Perilaku Merokok

Aspek-aspek perilaku merokok menurut Aritonang (Solehah & Mulyana, 2018:24) yaitu:

- Fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari

Erickson (dalam Komalasari & Helmi, 2000) menyampaikan bahwa merokok berkaitan dengan masa pencarian jati diri pada remaja. Silvans & Tomkins (dalam Mu'tadin, 2002) menyatakan fungsi merokok ditunjukkan dengan perasaan yang dialami perokok, seperti perasaan positif maupun negatif.

- Intensitas merokok

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

Smet (2010) membagi intensitas merokok berdasarkan banyaknya rokok yang dihisap, yaitu perokok berat (lebih dari 15 batang per hari), perokok sedang (menghisap 5 – 14 batang per hari), dan perokok ringan (1 – 4 batang per hari).

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok pada Mahasiswa

Subanada (2008) menyampaikan 3 faktor yang dapat mempengaruhi perilaku merokok pada remaja, yaitu:

- Faktor Psikologis

Perasaan stres, cemas, bosan, ingin tahu, serta tekanan teman sebaya turut andil mempengaruhi individu untuk mulai merokok.Merokok menjadi cara bagi individu untuk santai dan bersenangsenang. Remaja yang mengalami stres memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk merokok. Masa remaja merupakan masa dimana individu menghadapi masalah untuk pertama kalinya, seperti perubahan fisik, tekanan sekolah, kebosanan, tekanan dari teman sebaya, masalah finansial, dan sebagainya. Masalah-masalah tersebut menyebabkan remaja sangat rentan menghadapi stres (Finkelstein., dkk, 2006:42).

- Faktor Biologis

Faktor genetik dapat mempengaruhi individu untuk memiliki ketergantungan terhadap rokok. Selain itu, efek dari nikotin juga dapat meningkatkan kecanduan nikotin pada individu. Proses yang terjadi dalam tubuh ketika rokok dihisap yakni nikotin diterima reseptor asetilkolin-

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

nikotinik yang kemudian membagi ke jalur imbalan dan jalur adrenergenik. Pada jalur imbalan, perokok akan merasakan nikmat yang memacu sistem dopaminergik, hasilnya perokok merasa lebih tenang, daya pikir cemerlang, dan mampu menekan rasa lapar

- Faktor Lingkungan

Orang tua, teman sebaya, saudara, iklan pada media televisi, dan reklame merupakan faktor lingkungan yang berpengaruh dalam perilaku merokok individu. Orang tua memiliki peranan penting dalam perilaku merokok, anak akan menganggap merokok tidak berbahaya bagi kesehatan karena melihat orang tuanya maupun saudaranya merokok. Paparan iklan rokok pada berbagai media diperkirakan memiliki pengaruh lebih kuat daripada orang tua dan teman sebaya, hal ini mungkin karena iklan mempengaruhi persepsi remaja terhadap penampilan dan manfaat rokok.

d. Tipe-Tipe Perokok

Berdasarkan Smet tahun 2013, ada beberapa jenis perilaku merokok yaitu:

- Perilaku perokok yang dipengaruhi oleh perasaan positif

Pleasure relaxition adalah perilaku merokok hanya untuk menambah atau meningkatkan kenikmatan yang sudah di dapat, misalnya merokok setelah minum kopi atau makan. Simulation to pick them up adalah perilaku merokok hanya dilakukan sekedar untuk menyenangkan perasaan. Pleasure

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

of handling the cigarette adalah perilaku merokok berdasarkan kenikmatan yang dipereloh dari memegang rokok.

- Perilaku perokok yang dipengaruhi oleh perasaan negatif

Banyak orang merokok untuk mengurangi perasaan negatif dalam dirinya. Misalnya merokok bila marah, cemas, gelisah, rokok dianggap sebagai penyelamat. Mereka menggunakan rokok bila perasaan tidak enak terjadi, sehingga terhindar dari perasaan yang lebih tidak enak.

- Perilaku perokok yang adiktif

Perokok yang sudah adiksi, akan nenambah dosis rokok yang digunakan setiap saat setelah efek dari rokok yang dihisapnya berkurang.

- Perilaku merokok yang sudah jadi kebiasaan

Mereka menggunakan rokok sama sekali bukan karena untuk mengendalikan perasaan mereka, tetapi karena sudah menjadi kebiasaan.

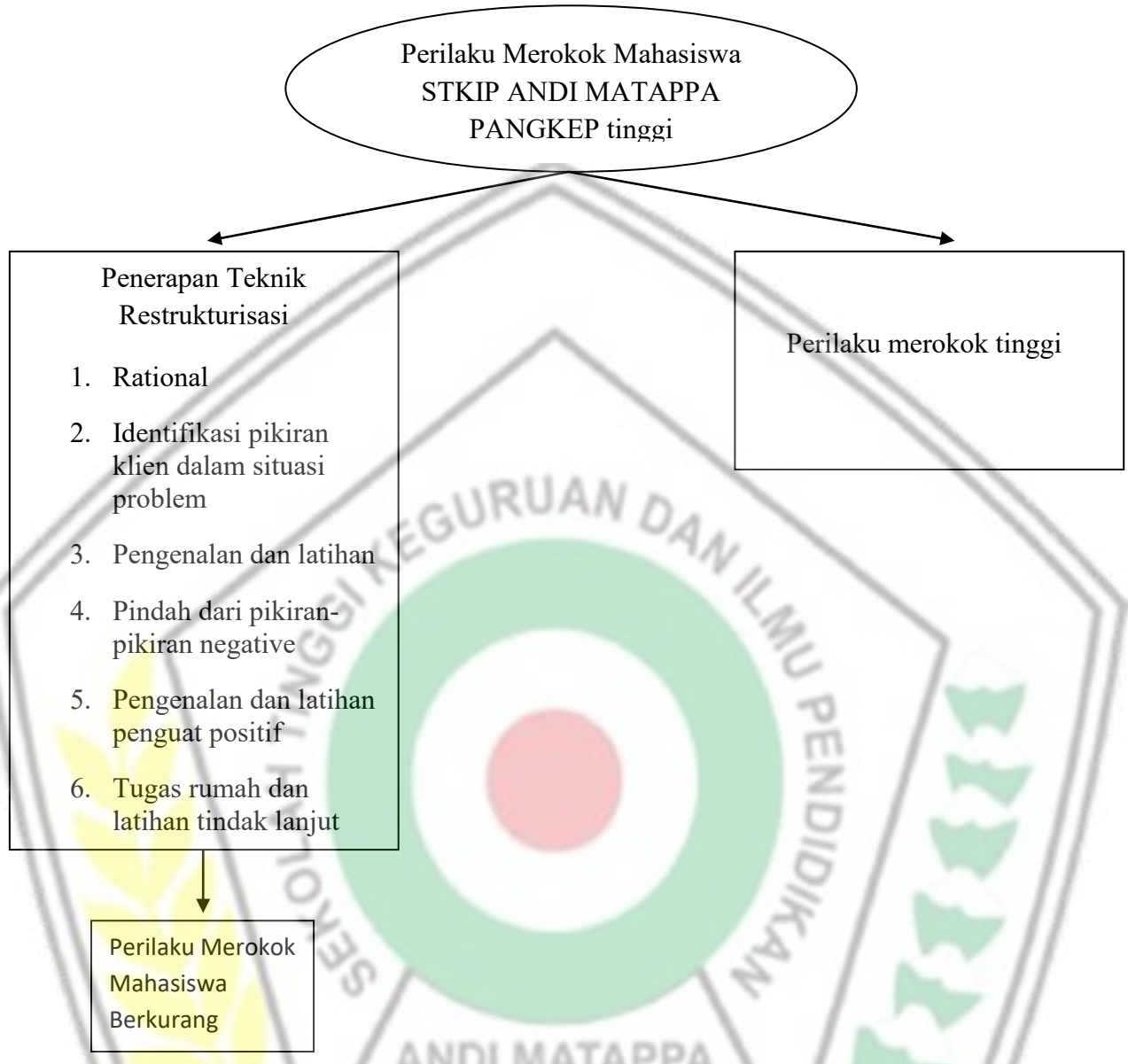
e. Tahapan Dalam Merokok

Terdapat empat tahapan seseorang melakukan kebiasaan merokok, yaitu (Komasari & Helmi, 2000:23):

- Tahap Prepatory. Seseorang mendapatkan gambaran yang menyenangkan mengenai merokok dengan cara mendengar, melihat atau dari hasil bacaan, hal-hal ini dapat menimbulkan minat untuk merokok.

- Tahap Initiation. Tahap perintisan merokok yaitu tahap apakah seseorang akan meneruskan atau tidak terhadap perilaku merokok.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg



Gambar 1. Kerangka Pikir

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Stkip Andi Matappa Pangkep yang beralamat di Jl. Andi Mauraga No.70, Kel. Tumampua, Kec. Pangkajene, saya meneliti di sini karena ada beberapa mahasiswa yang berperilaku merokok.

B. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dipilih dengan maksud untuk mengidentifikasi pengaruh teknik restrukturisasi kognitif terhadap perilaku merokok mahhasiswa di Stkip Andi Matappa Pangkep

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *"eksperimen"*, penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan sebab akibat yang tercipta antar variabel.

C. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya Variabel yang akan diselidiki dalam penelitian ini terdiri atas dua macam, yaitu:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

1. Variabel Independen atau Variabel Bebas yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab timbulnya variabel terikat.

2. Variabel Dependen atau variabel terikat yang dipengaruhi oleh variabel bebas.

Variabel-variabel tersebut adalah sebagai berikut :

a. Teknik restrukturisasi kognitif sebagai variabel yang mempengaruhi atau variabel bebas (X)

b. Perilaku merokok sebagai variabel terikat (Y)

2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunaka dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendapat dari Sugiyono (2013: 46) yang menyatakan bahwa "*One Group Pretest-Posttest* dengan satu macam perlakuan". Di dalam model ini sebelum dimulai perlakuan, kedua variabel diberikan tes awal atau pretest untuk mengukur kondisi awal (O_1). Selanjutnya variabel X diberikan tes sebagai posttest (O_2) . Desain penelitiannya sebagai berikut:

O_1	**X**	**O_2**

Keterangan:

O_1 = Nilai Pre test (sebelum diberi perlakuan)

X = Perlakuan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

D. Defenisi Operasional Variabel

1. Perilaku merokok adalah suatu kegiatan atau aktivitas membakar rokok dan kemudian menghisapnya dan menghembuskannya keluar dan dapat menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang-orang disekitarnya.
2. Teknik restrukturisasi kognitif dalam penelitian adalah teknik konseling kognitif perilaku yang dijadikan sebuah upaya mengubah kognitif remaja yang negatif menjadi positif sebagai sentral dari proses perubahan perilaku merokok melalui tahapan-tahapan intervensi yang sistematis. Cormier Cormier mengungkapkan bahwa, langkah-langkah prosedur CR(Cognitive Restructuring) terdapat tiga bagian utama yaitu: Rasional, Identifikasi pikiran konseli, dan Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke coping thought

E. Setting Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan mengambil Lokasi pada Stkip Andi Matappa Pangkep, yang terletak di kota pangkep di Jalan Andi Mauraga No. 70 Pangkep, Sulawesi Selatan. Pertimbangan memilih lokasi tersebut sebab memiliki beberapa mahasiswa yang memiliki perilaku merokok di kampus. Selain itu lokasi tersebut sangat mudah dijangkau dan masalah yang diteliti belum pernah diangkat oleh peneliti dalam lokasi yang sama.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada semester 1 (satu) dan 2 (dua) tahun ajaran 2019/2020, tepatnya pada tahun 2020 bulan Juni sampai selesai

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

F. Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data

Teknik dan Prosedur data merupakan suatu hal yang penting dalam penelitian pada umumnya, termasuk dalam Bimbingan dan Konseling dalam Penelitian Ekspeimen ini Peneliti menggunakan prosedur pengumpulan data di antaranya:

- Angket atau Kuesioner

Angket yang dipakai adalah angket tertutup, artinya dalam angket tersebut telah tersedia jawaban, sehingga responden tinggal memilih jawaban yang sesuai.

- Observasi

Dengan observasi kita bisa mengamati langsung tingkah laku mahasiswa dalam kondisi wajar, sehingga tingkah laku yang kita amati adalah tingkah laku

Angket kepada mahasiswa mengenai perilaku merokok pada remaja yang berjumlah 4 item pernyataan dengan pilihan jawaban Selalu, Sering, Kadang-kadang, dan Jarang. Adapun skor dari setiap pilihan jawaban sebagai berikut:

Pilihan	Favourable	Unfavourable
Selalu (SL)	4	1
Sering (SR)	3	2
Kadang-kadang (KD)	2	3
Jarang (JR)	1	4

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

Dalam penyusunan skala perilaku merokok terdapat bentuk kisi-kisi instrument berdasarkan data dalam kajian teori. Untuk lebih jelasnya, akan disajikan pengembangan kisi-kisi instrument tentang skala perilaku merokok siswa. Berikut kisi-kisi intrumen skala perilaku merokok mahasiswa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengukur perilaku merokok mahasiswa, yang bertujuan memperoleh informasi tentang tingkat perilaku merokok mahasiswa.

Uji Instrumen

- Uji Validitas

Validitas dilakukan untuk mengukur tingkat keandalan atau kesahihan suatu alat ukur. Sebuah instrument dikatakan valid apabila dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat Uji validitas dilakukan pada mahasiswa yang berjumlah 10 mahasiswa, untuk menguji tingkat validitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan SPSS 24.

1. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjukan suatu instrumen cukup dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Reliabilitas suatu tes pada umumnya diekspresikan secara numerik dalam bentuk koefisien.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

a. Pretest

Sebelum dilakukan uji statistic terlebih dahuludisajikan statistic deskriptif. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui gambaran secara umum perilaku merokok mahasiswa sebelum dan setelah diterapkan teknik restrukturisasi kognitif

Table. Deskripsi Data perilaku merokok mahasiswa sebelum diterapkan teknik restrukturisasi kognitif

Statistics

		Pretest
N	Valid	10
	Missing	1
Mean		91.70
Std. Error of Mean		3.218
Median		93.00
Mode		83[a]
Std. Deviation		10.177
Variance		103.567
Skewness		.142
Std. Error of Skewness		.687
Kurtosis		-.943
Std. Error of Kurtosis		1.334
Range		32
Minimum		77
Maximum		109
Sum		917

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

Data hasil angket pretest yang ditunjukkan oleh 10 orang responden tersebut diketahui bahwa jumlah skor angket adalah 917 nillai rata-rata (mean) 91.70, nilai tengah (median) yang diperoleh adalah 93.00, nilai yang paling sering muncul (modus) adalah 83 nilai tertinggi 109 dan nilai terendah adalah 77, simpangan baku (standar deviasi) adalah 10.177 dan variansi 103.567 yang menandakan bahwa sebaran data normal.

b. Posttest

Berbeda dengan hasil rata-rata perilaku merokok mahasiswa sebelum perlakuan (pretest), maka rata-rata prilaku merokok mahasiswa setelah diberikan perlakuan yaitu:

Table. Deskripsi Data perilaku merokok mahasiswa setelah diterapkan teknik restrukturisasi kognitif

Statistics

		Posttest
N	Valid	10
	Missing	1
Mean		87.80
Std. Error of Mean		3.123
Median		86.50
Mode		80
Std. Deviation		9.875
Variance		97.511
Skewness		-.045
Std. Error of Skewness		.687
Kurtosis		-.673
Std. Error of Kurtosis		1.334
Range		32
Minimum		71

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

Maximum	103
Sum	878

Dari data angket posttest yang ditunjukkan oleh 10 responden tersebut diketahui bahwa jumlah skor angket adalah 878 nilai rata-rata (mean) 87.80 nilai tengah (median) yang diperoleh adalah 86.50 nilai yang paling sering muncul (modus) adalah 80 nilai tertinggi adalah 103 dan nilai terendah adalah 71, simpangan baku (standar deviasi) adalah 9.875 dan variansi 97.511 yang menandakan bahwa sebaran data normal.

Data perilaku merokok mahasiswa setelah diterapkan teknik restrukturisasi kognitif (posttest). Selanjutnya jika hasil data posttest tersebut dikelompokkan ke dalam empat kategori skor yang paling tinggi diperoleh mahasiswa adalah 109 dan skor yang paling rendah diperoleh mahasiswa adalah 77. Berikut ini disajikan data perilaku merokok mahasiswa sebelum dan setelah diterapkan teknik restrukturisasi kognitif pada table berikut ini:

Tabel 4.3 Rekapitulasi Hasil Angket Pretest dan Posttest

		Pretest		Posttest	
Interval	**Kategori**	**Frekuensi**	**Persentase**	**Frekuensi**	**Persentase**
101-109	Sangat Tinggi	2	20%	2	20%
92-100	Tinggi	4		2	20%
83-91	Sedang	1	10%	3	30%
77-82	Rendah	3	30%	3	30%

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

Total	10	100%	10	100%

Dapat diketahui bahwa rata-rata perilaku merokok mahasiswa sebelum diterapkan teknik restrukturisasi kognitif dimana terdapat 2 orang responden pada kategori "selalu" atau 20%, 2 orang responden pada kategori "sering" atau 20% . Setelah pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif terdapat 2 orang responden berada pada kategori "selalu" atau 20%, 4 orang responden berada pada kategori sering atau 40%.

Hal ini menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh terhadap perilaku merokok mahasiswa di STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP member pengaruh yang positif. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat dilihat hasil hasil angket sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posttest)

Gambaran prilaku merokok mahasiswa sebelum sebelum diterapkan teknik restrukturisasi kognitif berdasarkan hasil pretest berada pada kategori "sering"sebesar 20%, berbeda dengan hasil angket posttest, dimana perilaku merokok mahasiswa setelah diterapkan teknik restrukturisasi kognitif berada pada kategori "sering" sebesar 40%, ini berarti pengaruh terhadap perilaku merokok mahasiswa mengalami peningkatan yang sangat baik setelah pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

c. Hasil Observasi

Dari hasil observasi dilapangan pada tanggal 9,10 dan 11 September 2020 yang dilakukan selama pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif dapat diketahui bahwa:

1) Persentase per-individu adalah sebagai berikut

Peningkatan jumlah persentase setiap individu dari 10 aspek ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami peningkatan yang positif dalam hal restrukturisasi kognitif perilaku merokok. Hal ini menandakan bahwa mahasiswa antusias dalam mengikuti teknik restrutkturisasi kognitif, meskipun masih ada mahasiswa yang kurang maksimal atau tetap dalam mengikuti kegiatan dapat mengurangi perilaku merokok.

2) Persentase perkelompok adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4 Rekapitulasi Hasil Observasi Selama Mengikuti Teknik *restrukturisasi Kognitif*

No	Aspek Yang Diobservasi	Responden	
		f	%
1	Memperhatikan petunjuk pelaksanaan restrukturisasi kognitif	7	70%
2	Ikut permainan penghangatan	10	100%
3	Mengemukakan pendapatnya tentang perilaku merokok	7	70%
4	Aktif mengikuti latihan coping thoughts	8	80%
5	Mengemukakan pendapat yang rasional tentang bahaya merokok	10	100%
6	Mengemukakan komitmennya untuk tidak merokok lagi	6	60%
7	Mencatat latihan tugas rumah	7	70%
8	Mengemukakan langkah-langkah yang ditempih untuk mengurangi merokok	5	50%

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Pelaksanaan perilaku merokok mahasiswa sebelum diterapkan teknik restrukturisasi kognitif di STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP sangat tinggi dan sesudah diberikan penerapan teknik restrukturisasi kognitif maka perilaku merokoknya menurun pada kategori rendah.
2. Teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh terhadap perilaku merokok mahasiswa di STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP, hal ini efektif mengurangi tingkat perilaku merokok mahasiswa dan terlihat dari hasil observasi atau pengamatan dimana awal kegiatan mahasiswa mengemukakan pendapatnya tentang perilaku merokok dan bahayanya tetapi setelah ditetapkan teknik restrukturisasi kognitif terhadap perilaku merokok Mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep. Responden mengemukakan komitmennya untuk tidak merokok lagi. Artinya perilaku merokok mahasiswa sebelum dan sesudah teknik restrukturisasi kognitif semakin berkurang.

B. Saran-Saran

1. Bagi Akademisi

   Agar hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan pengembangan ilmu pengetahuan dan pemikiran khususnya dalam Bimbingan dan konseling

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

2. Bagi praktisi Bimbingan dan Konseling

   Agar dapat menjadi bahan masukan yang konstruktif dalam rangka peningkatan layanan yang tepat bagi konseli dalam menggunakan teknik restrukturisasi kognitif terhadap perilaku merokok Mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep

3. Bagi Rekan-RekanMahasiswa

   Agar dapat menyempurnakan penerapan teknik restrukturisasi kognitif terhadap perilaku merokok Mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep pada permasalahan-permasalahan yang berbeda untuk kemajuan IPTEK khususnya pada Bimbingan dan Konseling (BK)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg





Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg

RIWAYAT HIDUP



ARFAHRIANI BAHRUN Lahir di Pangkajene pada tanggal 19 Desember 1997, anak dari pasangan Muh Bahri dan Hj. St Ruchnia. Pada tahun 2004 penulis mulai menginjak pendidikan non formal di TK Pertiwi tamat pada tahun 2004. Penulis melanjutkan pendidikan formal di Sekolah Dasar Negeri 28 Tumampua II tamat pada tahun 2010. Pada tahun yang sama melanjutkan pendidikan di tingkat SMPN 2 Pangkajene. Setamat dari SMP pada tahun 2013 penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Bungoro dan tamat pada tahun 2016. Pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi dan diterima di jurusan Bimbingan dan Konseling, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa. Dengan Ketekunan, motivasi untuk terus belajar dan berusaha, penulis berhasil menyelesaikan pengerjaan tugas akhir skripsi ini. Semoga dengan penulisan tugas akhir skripsi ini mampu memberikan kontribusi positif dalam dunia pendidikan. Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya atas terselesaikannya skripsi ini.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/lTo3HHWkacbL5VuGdEPkdg