

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

KONSEP TEORETIS

A. Kerangka Teoretis

1. Perilaku Merokok

a. Pengertian

Perilaku dapat dilihat dari dua arti. Pertama dalam arti luas didefinisikan sebagai segala sesuatu yang dialami seseorang. Pengertian kedua perilaku didefinisikan dalam arti sempit yaitu segala sesuatu yang mencakup reaksi yang dapat diamati.¹⁰

Perilaku juga diartikan segala sesuatu yang dilakukan oleh manusia dalam menanggapi stimulus lingkungan yang meliputi aktivitas motoris, emosional dan kognitif. Perilaku dapat ditunjukkan dalam sikap, perasaan, keinginan dan perbuatan-perbuatan.

Merokok merupakan *overt behavior* dimana perokok menghisap gulungan tembakau. Merokok adalah menghisap gulungan tembakau yang dibungkus dengan kertas, dan rokok adalah gulungan tembakau yang berbalut daun nipah atau kertas. Merokok sebagai *overt behavior* karena merokok merupakan perilaku yang dapat terlihat karena ketika merokok individu melakukan suatu kegiatan yang nampak yaitu menghisap asap

¹⁰ Chaplin, J.P. *Op. Cit* . h. 55

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

rokok yang dibakar kedalam tubuh, merokok adalah menghisap asap tembakau yang dibakar kedalam tubuh dan menghembuskannya kembali keluar.

Seperti halnya perilaku lain, perilaku merokok munculnya karena adanya faktor internal dan eksternal, faktor internal yaitu faktor biologis dan faktor psikologis seperti perilaku merokok dilakukan untuk mengurangi stres, dan faktor eksternal yaitu faktor lingkungan sosial seperti terpengaruh oleh teman sebaya. Rokok juga mengandung nikotin yang sangat berbahaya bagi tubuh manusia. Efek yang disebabkan nikotin dalam rokok sesungguhnya relatif ringan, tetapi sifat adiktifnya dapat termanifestasi dalam bentuk pusing-pusing, mudah gugup, lesu, sakit kepala, dan perasaan cemas.¹¹ Namun demikian, sebagian dari pada pemula tersebut mengabaikan perasaan tersebut, biasanya berlanjut menjadi kebiasaan dan akhirnya menjadi ketergantungan. Ketergantungan ini dipersepsikan sebagai kenikmatan yang memberikan kepuasan psikologis.

b. Tahapan Perilaku Merokok

Seperti yang diungkapkan oleh Leventhal dan Clearly terdapat 4 tahap dalam perilaku merokok sehingga menjadi perokok, yaitu:

¹¹Sari,dkk. 2003. *Empati dan Perilaku Merokok di Tempat Umum*. Jurnal Psikologi [online].

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- a. Tahap preparatory. Seseorang mendapatkan gambaran yang menyenangkan mengenai merokok dengan cara mendengar, melihat, mengakses atau dari hasil bacaan. Hal tersebut menimbulkan minat merokok.
- b. Tahap initiation. Tahap perintisan merokok, apakah seseorang akan meneruskan atau tidak perilaku merokok.
- c. Tahap becomeng smoker. Apabila seseorang telah mengkonsumsi rokok sebanyak empat batang perhari maka memiliki kecenderungan menjadi perokok.
- d. Tahap maintenance of smoking. Merokok sudah menjadi bagian dari cara pengaturan diri. Merokok dilakukan untuk memperoleh efek fisiologis yang menyenangkan.¹²

Dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok dengan intensitas ringan, sedang maupun berat sangat berbahaya bagi kesehatan. Merokok dapat memicu stres sehingga berakibat buruk pada perkembangan syaraf. Nikotin pada rokok mengakibatkan peroko mengalami kecanduan. Perilaku merokok juga berakibat buruk bagi individu yang mengisap asap rokok dan mengakibatkan bau tidak sedap bagi perokok itu sendiri.

c. Tahap perilaku merokok

Ada tiga tipe perokok yang dapat diklasifikasikan menurut banyaknya rokok yang dihisap, yaitu:

¹² Dian Komarsi dan Alvin Fadila Helmi. 2000

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- a. Perokok berat menghisap lebih dari 15 batang rokok dalam sehari.
- b. Perokok sedang menghisap 5-14 batang rokok dalam sehari.
- c. Perokok ringan menghisap 1-4 batang rokok dalam sehari.¹³

Penelitian ini menggunakan subjek perokok sedang yaitu perokok yang intensitas merokoknya 5-14 batang dalam sehari.

2. Konseling Kelompok dengan Teknik Imitasi

a. Konseling Kelompok

1) Pengertian layanan konseling kelompok

Layanan konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-10 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Menurut Juntika Nurihsan didalam buku M Edi Kurnanto konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.¹⁴

Konseling kelompok merupakan pelaksanaan proses konseling yang dilakukan antara seorang konselor profesional dan beberapa klien sekaligus dalam kelompok kecil. Tujuan konseling kelompok untuk memberikan dorongan dan pemahaman pada klien untuk memecahkan masalahnya.

¹³ Indri Kemala Nasution. 2007

¹⁴ M. Edi Kurnanto. *Op. Cit.* h. 7-8

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Ciri utama konseling kelompok adalah berfokus pada pemikiran sadar, tingkah laku, dan menerapkan interaksi terbuka. Klien konseling kelompok adalah individu yang normal dan konselor bertindak sebagai fasilitator yang menggerakkan klien. Konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis dan terfokus pada pikiran dan tingkah laku yang disadari serta dibina dalam suatu kelompok yang dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri menuju perilaku yang lebih baik sebelumnya.

2) Tujuan layanan konseling kelompok

Tujuan yang didukung oleh konseling kelompok semua anggota kelompok adalah terpecahkannya masalah-masalah yang dialami oleh para anggota kelompok. Anggota kelompok ialah sesama mereka yang mengikat kegiatan konseling kelompok itu. Pemimpinnya ialah konselor. Sedangkan atyran yang diikuti ialah ketentuan berkenaan dengan pengembangan suasana interaksi yang akrab, hangat, pemitif, terbuka. Konseling kelompok merupakan cara yang amat baik untuk menangani konflik-konflik antar pribadi dan membantu individu-individu dalam pengembangan kemampuan pribadi mereka.¹⁵

Sementara itu Herman dalam buku Namora Lumongga Lubis menyatakan bahwa definisi konseling kelompok adalah suatu

¹⁵ Prayitno. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya. 2004. h. 311-315

proses antar-pribadi yang dinamis dan terfokus pada pikiran dan tingkah laku yang disadari serta dibina dalam suatu kelompok yang dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri untuk menuju perilaku yang lebih baik dari sebelumnya.¹⁶

Faktor-faktor yang mempengaruhi konseling kelompok yaitu:

1. Membina harapan

Harapan akan menimbulkan perasaan optimis pada diri klien untuk dapat menyelesaikan masalahnya. Melalui harapan, klien akan belajar memahami dan mengembangkan kemampuan yang dimilikinya. Adanya keterlibatan dalam kelompok juga akan menguatkan semangat klien untuk saling membantu mewujudkan tujuan bersama yang ingin dicapai.

2. Universal

Universal akan mengurangi tingkat kecemasan klien karena mengetahui bahwa bukan hanya dirinya yang memiliki masalah. Teman-teman satu kelompoknya juga memiliki masalah walaupun dalam dimensi yang berbeda. Untuk itulah memberikan pemahaman pada klien bahwa permasalahan adalah hal yang wajar dalam kehidupan sangat diperlukan agar klien tertantang untuk mengatasi masalahnya.

¹⁶ Namora Lumongga Lubis. *Op. Cit.* h. 198

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Pemberian informasi

Informasi dapat diperoleh melalui pimpinan kelompok (konselor) maupun dari anggota kelompok lain. Informasi ini meliputi pengalaman dari anggota kelompok, pemecahan masalah yang ditawarkan oleh konselor atau anggota kelompok dan hal yang bermakna bagi kehidupan klien.

4. Altruisme

Altruisme mengacu kepada proses memberi dan menerima. Klien yang merasa bahwa kelompoknya telah memberikan banyak masukan dan kebaikan pada dirinya selama menjalani proses konseling, akan melakukan hal yang sama terhadap anggota kelompoknya. Hal ini akan mendorong terjadinya umpan balik antar anggota.

5. Pengulangan korektif keluarga primer

Pengulangan korektif keluarga primer dimaksudkan untuk menjalin kedekatan emosional antar anggota dan konselor. Masing-masing klien diharapkan dapat merasa sebagai satu keluarga yang saling mendukung dan memberikan perhatian layaknya berhubungan saudara. Hal ini akan lambat laun akan dipelajari oleh anggota kelompok sehingga dapat mencoba perilaku baru dalam berhubungan dengan orang lain.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

6. Pengembangan teknik sosialisasi

Teknik sosialisasi berhubungan dengan cara anggota kelompok menjalin hubungan interpersonal. Masing-masing anggota belajar untuk dapat mengomunikasikan keinginannya dengan tepat, memberikan perhatian dan dapat memahami orang lain. Hal ini juga meliputi bagaimana kesiapan anggota memperoleh umpan balik dari kelompok yang ditujukan untuk dirinya.

7. Peniruan tingkah laku

Peniruan tingkah laku diperoleh dari pengalaman atau hasil identifikasi anggota kelompok yang dirasakan layak untuk ditiru. Mendapatkan model positif yang ditiru akan sangat menguntungkan anggota karena memudahkannya dalam mempelajari tingkah laku baru yang lebih positif.

8. Belajar menjalin hubungan interpersonal

Anggota kelompok diharapkan dapat saling belajar menjalin hubungan interpersonal dengan kelompoknya. Beberapa hal yang dapat dilakukan antara lain: berani mengekspresikan dirinya dihadapan kelompok, merespon apa yang disampaikan anggota kelompok serta meningkatkan sensitivitas terhadap masalah anggota kelompoknya.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

9. Kohesivitas kelompok

Kohesivitas tidak terjadi begitu saja. Ada bentuk penerimaan yang hangat dari masing-masing anggota serta keinginan untuk terus menerus menjalin hubungan interpersonal yang akrab. Apabila kohesivitas telah terbentuk, masing-masing anggota akan dapat berinteraksi secara optimal dan tanpa keraguan memberikan umpan balik demi kemajuan anggota kelompoknya.

10. Katarsis

Anggota kelompok diharapkan dapat melepaskan katarsis yang dimilikinya melalui pengungkapan perasaan baik secara positif maupun negatif. Ekspresi perasaan tersebut dapat berupa marah, cinta, sedih, kecewa, atau kesulitan yang tidak dapat diungkapkan. Katarsis ini dapat disebabkan pengalaman masa lalu atau masa kini yang dialami anggota. Melalui katarsis, anggota kelompok dapat menyadari emosinya dan membuangnya ke alam sadar sehingga menyadari emosinya dan membuangnya ke alam sadar sehingga tidak menimbulkan represi yang dapat berakibat fatal.

11. Faktor-faktor eksistensial

Faktor-faktor eksistensial perlu dibicarakan dan menjadi bahan diskusi bagi anggota kelompoknya. Hal ini penting untuk memberikan pemahaman pada kelompok bahwa banyak hal

yang harus dimengerti dan dicapai dalam hidup. Untuk itu, anggota kelompok dapat termotivasi mengatasi masalahnya untuk mencapai kehidupan yang lebih banyak. Menanamkan tanggung jawab pada klien juga bagian dari faktor-faktor eksistensial yang harus dibicarakan.

3) Struktur layanan konseling kelompok

Untuk melaksanakan konseling kelompok, konselor harus memperhatikan struktur yang tepat dan sesuai dengan klien. Corey, Gazda, Ohlsen dan Yalom dalam Namora Lumongga Lubis telah menyusun struktur dalam konseling kelompok mencakup jumlah anggota kelompok, homogenitas kelompok, sifat kelompok, dan waktu pelaksanaan konseling kelompok.¹⁷ Berikut ini adalah penjelasannya:

1. Jumlah anggota kelompok

Yalom dalam Namora Lumongga Lubis jumlah keanggotaan pada konseling kelompok terdiri dari empat sampai dua belas orang klien, karena hasil penelitian menunjukkan bahwa apabila jumlah anggota kelompok kurang dari empat orang dinamika kelompok menjadi kurang hidup, sebaliknya bila anggota lebih dari 12 orang, maka kelompok terlalu besar.

Dalam menentukan jumlah anggota kelompok, konselor dapat pula menetapkannya berdasarkan kemampuan

¹⁷ Namora Lumongga Lubis. *Op. Cit.* h. 210

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan pertimbangan keefektifan proses konseling. Konselor yang terbiasamenangani klien dengan format konseling individual dapat saja mengalami kesulitan ketika harus menangani klien dapat konseling kelompok dengan jumlah klien diatas lima orang. Tetapi hal tersebut tidak berlaku bagi konselor yang terbiasa menangani konseling kelompok dengan jumlah klien diatas lima orang. Oleh karena itu, penetapan jumlah anggota kelompok ini bersifat sangat fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kondisi yang ingin diciptakan klien dan konselor.

2. Homogenitas kelompok

Permasalahan homogenitas atau heterogenitas dalam konseling kelompok tentu saja sangat relatif artinya tidak ada ketentuan yang baku dalam menentukan karakteristik kliennya dapat disebut homogenitas atau heterogen. Beberapa konseling kelompok memandang bahwa homogenitas kelompok dilihat berdasarkan jenis kelamin klien yang sama, dan kelompok usia yang sama. Tetapi pada saat yang berbeda seorang konselor dalam konseling kelompok dapat saja menetapkan bahwa homogenitas klien hanya dilihat dari masalah atau gangguan yang dihadapi. Artinya klien yang memiliki masalah yang sama dimasukkan dalam kelompok yang sama meskipun jauh dari segi usia yang jauh berbeda. Dan sekali lagi, Kaplan dan Sadock dalam Namora Lumongga Lubis mengatakan bahwa penentuan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

homogenitas ini kembali disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan konselor dalam mengelola konseling kelompok.

3. Sifat kelompok

Ada dua macam sifat kelompok yang terdapat dalam konseling kelompok, yaitu:

a. Sifat terbuka

Dikatakan dengan sifat terbuka karena pada kelompok ini dapat menerima kehadiran anggota baru setiap saat sampai batas yang telah ditetapkan. Contoh: sebuah kelompok telah terdiri dari lima orang anggota, kemudian minggu berikutnya ada dua orang klien yang akhirnya dimasukkan konselor kedalam anggota kelompok, karena dianggap memiliki homogenitas dengan kelompok yang telah terbentuk. Walaupun sifat terbuka, akan tetapi yang perlu diingat adalah bahwa jumlah maksimal anggota telah ditetapkan oleh konselor sebelumnya, misalnya 12 orang. Maka setelah anggota kelompok berjumlah 12 orang, konselor tidak akan menambah anggota lagi. Efek samping dari sifat terbuka adalah anggota kelompok akan kesulitan membentuk kohesivitas dengan sesama anggota.

b. Sifat tertutup

Bersifat tertutup maksudnya adalah konselor tidak memungkinkan masuknya klien baru untuk bergabung dalam

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kelompok yang telah terbentuk. Contoh: sebuah kelompok terdiri dari empat orang maka sampai proses konseling kelompok berakhir, jumlah ini tidak akan bertambah. Kelompok untuk membentuk dan memelihara kohesivitas. Akan tetapi, efek sampingnya ada;ah apabila ada anggota kelompok yang keluar karena alasan pribadi, sistem keanggotaan tidak dapat menerima masuknya anggota baru sehingga harus melanjutkan konseling dengan sisa anggota yang ada.

4. Waktu pelaksanaan

Batas akhir pelaksanaan konseling kelompok sangat ditentukan seberapa besar permasalahan yang dihadapi kelompok. Biasanya masalah yang tidak terlalu kompleks membutuhkan waktu penanganan yang lebih cepat bila dibandingkan dengan masalah kompleks dan rumit. Selain itu, durasi pertemuan konseling sangat ditentukan pula oleh situasi dan kondisi anggota kelompoknya. Yalom dalam Namora Lumongga Lubis mengatakan bahwa durasi konseling yang terlalu lama yaitu diatas dua jam akan menjadi tidak kondusif, karena anggota mengalami kelelahan dan memungkinkan terjadinya pengulangan pembicaraan.

Bagaimanakah menentukan waktu pertemuan yang tepat? Dalam hal ini tergantung dari kebijaksanaan yang dibuat oleh

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

konselor. Tetapi secara umum, pada konseling kelompok yang bersifat jangka pendek Latipun dalam Namora Lumongga Lubis mengatakan bahwa waktu pertemuan berkisar antara 8 hingga 20 pertemuan. Frekuensi pertemuan satu hingga tiga kali dalam seminggu, dan durasi antara 60-90 menit.

4) Tahapan konseling kelompok

Tahapan yang dilalui dalam konseling kelompok yang merupakan alur perjalanan dalam sebuah konseling. Untuk itu, penulis beranjak dari pemikiran Corey dan Yalom dalam Namora Lumongga Lubis yang membagi tahapan tersebut menjadi enam bagian yaitu prakonseling, tahap permulaan, tahap transisi, tahap kerja, tahap akhir dan pasca konseling. Berikut ini adalah penjelasannya:

1. Prakonseling

Tahap prakonseling dianggap sebagai tahap persiapan pembentukan kelompok. Adapun hal-hal mendasar yang dibahas pada tahap ini adalah para klien yang telah diseleksi akan dimasukkan kedalam keanggotaan yang sama menurut pertimbangan homogenitas. Setelah itu, konselor akan menawarkan program yang dapat dijalankan untuk mencapai tujuan. Penting sekali bahwa pada tahap inilah konselor menanamkan harapan pada anggota kelompok agar bahu membahu mewujudkan tujuan bersama sehingga proses konseling

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

akan berjalan efektif. Konselor juga perlu menekankan bahwa pada konseling kelompok hal yang paling utama adalah keterlibatan klien untuk ikut berpartisipasi dalam keanggotaannya dan tidak sekedar hadir dalam pertemuan kelompok.

2. Tahap permulaan

Tahap ini ditandai dengan dibentuknya struktur kelompok. Adapun manfaat dari dibentuknya struktur kelompok ini adalah agar anggota kelompok dapat memahami aturan yang ada dalam kelompok. Aturan-aturan ini akan menuntut anggota kelompok untuk bertanggung jawab pada tujuan dan proses kelompok. Konselor dapat kembali menegaskan tujuan yang harus dicapai dalam konseling. Hal ini dimaksudkan untuk menyadarkan klien pada makna kehadirannya terlibat dalam kelompok.

Selain itu, klien diarahkan untuk memperkenalkan diri mereka masing-masing yang dipimpin oleh ketua kelompok (konselor). Pada saat inilah klien menjelaskan tentang dirinya dan tujuan yang ingin dicapainya dalam proses konseling. Biasanya klien hanya akan menceritakan hal-hal umum yang ada dalam dirinya dan belum mengungkapkan permasalahannya.

3. Tahap transisi

Tahap ini disebut Prayitno dalam Namora Lumongga Lubis sebagai tahap peralihan. Hal umum yang sering kali muncul pada tahap ini adalah terjadinya suasana ketidakseimbangan dalam diri

masing-masing anggota kelompok. Konselor diharapkan dapat membuka permasalahan masing-masing anggota sehingga masalah tersebut dapat bersama-sama dirumuskan dan diketahui penyebabnya. Walaupun anggota kelompok mulai terbuka satu sama lain, tetapi dapat pula terjadi kecemasan, resistensi, konflik, dan keenganan anggota kelompok membuka diri.

4. Tahap kerja

Prayitno dalam Namora Lumongga Lubis menyebut tahap ini sebagai tahap kegiatan. Tahap ini dilakukan setelah permasalahan anggota kelompok diketahui penyebabnya sehingga konselor dapat melakukan langkah selanjutnya yaitu menyusun rencana tindakan. Pada tahap ini anggota kelompok diharapkan telah dapat membuka dirinya lebih jauh dan menghilangkan defensinya.

5. Tahap akhir

Tahap ini adalah tahapan dimana anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah mereka pelajari dan didapatkan dari kelompok. Umpan balik adalah hal penting yang sebaliknya dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok. Hal ini dilakukan untuk menilai dan memperbaiki perilaku kelompok apabila belum sesuai. Oleh karena itu, tahap akhir ini dianggap sebagai tahap melatih diri klien untuk melakukan perubahan.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

6. Pascakonseling

Jika proses konseling telah berakhir, sebaliknya konselor menetapkan adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok. Evaluasi bahkan sangat diperlukan apabila terdapat hambatan dan kendala yang terjadi dalam pelaksanaan kegiatan dan perubahan perilaku anggota kelompok setelah proses konseling berakhir.

b. Konseling Kelompok dengan Teknik Imitasi

Konseling kelompok merupakan pelaksanaan proses konseling yang dilakukan antara seorang konselor dan beberapa klien sekaligus dalam kelompok kecil. Tujuan konseling kelompok yaitu untuk memberikan pemahaman dan dorongan pada klien untuk memecahkan masalahnya. Ciri utama konseling kelompok adalah terfokus pada pemikiran sadar, tingkah laku, dan menerapkan interaksi terbuka. teknik *imitasi* merupakan sebagian dari pendekatan yang diterapkan dalam konseling kelompok karena tujuan dari teknik *imitasi* adalah mengubah dan memperbaiki sikap individu dimana konseli diminta untuk meniru secara terus menerus suatu model perilaku tertentu dengan maksud menghadapi dan menghilangkan perilakunya sendiri yang negatif.¹⁸

¹⁸ M. Edi Kurnanto. *Op. Cit.* h. 180-181

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B. Penelitian Relevan

1. Vita May Lestari. Jurusan bimbingan dan konseling Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau (2016) yang berjudul “pengaruh pendekatan kognitif-behavioral melalui konseling kelompok untuk meningkatkan perilaku sosial siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru”. Dari penelitian yang dilakukan subjek yang digunakan berjumlah 195 orang, semua adalah siswa kelas XI Mipa.
2. Yuli Marita Pratama. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau (2016) yang berjudul “hubungan perilaku merokok dengan perasaan peningkatan harga diri remaja di desa simpang ayam kecamatan bengkalis kabupaten bengkalis”. Penelitian dilakukan dengan metode kuantitatif dan pendekatan statistical product service solution (SPSS) versi 16. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linier sederhana dengan format skala likert. Hasil analisis data menggunakan uji validitas, uji reabilitas, korelasi, regresi, uji t dan uji hipotesis

C. Konsep Operasional

Konsep operasional ini merupakan konsep yang digunakan untuk menjabarkan dan memberikan batasan-batasan pada kerangka teoritis, selain itu konsep operasional juga digunakan untuk mengukur variabel penelitian. Konsep ini membahas konseling kelompok dengan teknik *imitasi* (variabel X) dan perilaku merokok (variabel Y).

1. Konseling kelompok dengan teknik *imitasi*

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Adapun konseling kelompok dengan teknik *imitasi* dikatakan baik, apabila memenuhi indikator sebagai berikut:

- a. Adanya pengetahuan baru yang didapatkan oleh siswa yang berperilaku merokok setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *imitasi*.
 - b. Siswa merasa adanya keringanan masalah (perilaku merokok) setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *imitasi*.
 - c. Konseling kelompok dengan teknik *imitasi* yang mulai efektif dalam mereduksi perilaku merokok.
 - d. Siswa dapat merencanakan kegiatan positif dan mampu bertindak mandiri dan bertanggung jawab.
2. Perilaku merokok

Adapun indikator perilaku merokok siswa pada penelitian ini adalah:

- a. Aktivitas fisik, merupakan perilaku yang ditampakkan individu saat merokok. Perilaku ini berupa pada saat individu memegang rokok, menghisap rokok dan menghembuskan rokok.
- b. Aktivitas psikologis, merupakan asosiasi individu terhadap rokok yang dihisap yang dianggap mampu meningkatkan daya konsentrasi, meredakan ketegangan, meningkatkan kepercayaan diri.
- c. Intensitas merokok cukup tinggi, yaitu seberapa sering atau seberapa banyak rokok yang dihisap dalam sehari.¹⁹

¹⁹ Tempo.Co.2015. Pengguna Rokok.