

PELATIHAN MANAJEMEN DIRI DENGAN PENDEKATAN *CHOICE THEORY* UNTUK MENURUNKAN KECENDERUNGAN MEROKOK PADA REMAJA

Lely Ika Mariyati

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Ikalely@yahoo.co.id

Sering kali remaja awal melakukan tindakan maladaptif, seperti merokok. Tujuan penelitian untuk mengetahui adanya pengaruh pelatihan manajemen diri dengan pendekatan *choice theory* terhadap kecenderungan merokok. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimental dengan *randomize pretest posttest group design*. Teknik *sampling* menggunakan *simpel random* sebanyak 26 siswa dengan *random assignment* untuk 13 siswa kelompok eksperimen dan 13 siswa kelompok kontrol. Analisa data menggunakan analisis kovarian (anakova). Hasil analisa menunjukkan bahwa ($F = 6,287$; $\rho = 0,02$; $\rho < 0,05$; $\eta = 0,215$), sedangkan pada uji anakova untuk data *follow up* ($F = 7,223$; $\rho = 0,013$; $\rho < 0,05$; $\eta = 0,239$). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan kecenderungan perilaku merokok yang mendapatkan perlakuan pelatihan manajemen diri dengan pendekatan *choice theory* dengan yang tidak perlakuan pelatihan manajemen diri dengan pendekatan *choice theory* dengan melakukan kontrol terhadap kecenderungan perilaku merokok sebelum perlakuan.

Katakunci: Pelatihan manajemen diri, *choice theory*, kecenderungan merokok

More often the early adolescents do maladaptive behaviour, one of them is smoking. The purpose of this research was to know there were the influence of self management with choice theory approach to the smoking preference. This research was used experimental quantitative approach with randomized pretest-posttest group design. Sampling technique was used simple random for 26 students and random assignment for 13 students for experiment group and 13 students for control group. Data was analyzed by covarians analysis. The result of analyzed showed that ($F=6,287$; ; $\rho = 0,02$; $\rho < 0,05$; $\eta = 0,215$), and anacova test for the follow up data ($F = 7,223$; $\rho = 0,013$; $\rho < 0,05$; $\eta = 0,239$). It was showed there were differences smoking preference behaviour who got self management training with choice theory approach with who didn't get self management training with choice theory approach with controlled to the smoking preference behaviour before the treatment.

Keywords: Self management training, *choice theory*, smoking preference in early adolescents.

Seringkali masyarakat mendefinisikan remaja sebagai periode transisi antara masa anak-anak ke dewasa, atau masa usia belasan tahun, atau menunjukkan tingkah laku tertentu seperti susah diatur, perasaan mudah terangsang dan lain sebagainya (Sarwono, 2002). Lebih lanjut, Sarwono (2002) mengambil batasan usia untuk remaja Indonesia adalah 11-24 tahun dan belum menikah dengan pertimbangan bahwa usia 11 tahun adalah usia yang umumnya sudah mulai nampak tanda-tanda seksual skunder (kriteria fisik) dan batas 24 tahun untuk memberi peluang bagi mereka yang masih menggantungkan diri pada orang tua, belum memiliki hak-hak penuh sebagai orang dewasa (secara adat/tradisi) yang pada intinya belum memenuhi persyaratan kedewasaan secara sosial maupun psikologik.

Hurlock (2002) menyatakan masa remaja awal merupakan masa transisi, dimana usianya berkisar antara 13 sampai 16 atau 17 tahun dan akhir masa remaja dari 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum. Akhir masa remaja merupakan periode yang sangat singkat. Pada batasan usia ini, remaja harus melakukan beberapa penyesuaian diri, diantaranya: mencapai kedewasaan dengan kemandirian, kepercayaan diri dan kemampuan menghadapi kehidupan, mencapai posisi yang diterima oleh masyarakat, tanggung jawab, moralitas, dan nilai-nilai yang sesuai dengan lingkungan dan kebudayaan, memecahkan problem secara nyata dalam pengalaman sendiri dan dalam kaitannya dengan lingkungan (Sarwono, 2002).

Pada masa transisi, memungkinkan remaja menimbulkan masa krisis yang ditandai dengan munculnya perilaku menyimpang. Paradigma ini mendasari seringkali remaja melakukan tindakan yang dianggap sebagai tindakan yang memiliki muatan menyimpang dalam tataran norma dan nilai-nilai sosial yang dibangun oleh masyarakat, atau dianggap sebagai tindakan yang mengarah pada bentuk kenakalan remaja.

Salah satu tugas perkembangan remaja sebagai siswa adalah memiliki tanggung jawab menyesuaikan dirinya terhadap nilai-nilai yang ada di lingkungan sekolah. Pada kenyataannya, masih banyak siswa melakukan tindakan yang bertentangan dengan aturan di sekolah, sehingga seringkali dianggap melakukan kenakalan di sekolah. Salah satu bentuk kenakalan siswa di sekolah adalah merokok. Merokok merupakan kategori bentuk kenakalan pada taraf sedang, namun dapat memberikan kecenderungan bagi remaja untuk mengarahkan pada kenakalan yang lebih berat (Masngudin, 2006).

Banyak kasus yang ditangani oleh sekolah-sekolah mengenai kenakalan siswa terutama pada kasus merokok. Sebuah studi kohort prospektif yang dilakukan di sekolah pada 276 perokok dengan umur 12 sampai 18 tahun, angka kejadian penghentian merokok adalah 46% pada perokok jarang, 12% pada perokok 1-9 batang perhari (Soetjningsih, 2007). Hasil studi tentang rokok yang menyatakan angka kematian akibat dari mengkonsumsi rokok meningkat pesat. Sekitar 500 ribu orang diperkirakan meninggal dan lebih dari setengahnya adalah anak-anak dan remaja (Karman & Suyasa, 2004; Pattinasarany, 2005).

Salah satu kota yang memiliki jumlah perokok terbanyak di Indonesia adalah Surabaya dan Sidoarjo. Data Dinkes Kota Sidoarjo (2010), menyatakan bahwa pada 2008

sebagian besar perokok di Sidoarjo (63,7%) ternyata berada pada usia remaja. Persentase ini meningkat dari tahun 2000 (54,5%) dan 2006 (58,9%).

Merokok bagaimanapun juga merupakan perilaku yang lebih banyak memberi dampak yang sangat merugikan. Dipandang dari sudut kesehatan, perokok dapat mengidap berbagai penyakit seperti kanker paru-paru, gangguan ereksi, gagal jantung serta dampak secara psikologis yang lain ditimbulkan adalah merangsang timbulnya depresi ringan, gangguan daya tangkap, pikiran, perasaan, tingkah laku, dan lainnya, seperti; kurang tenaga, egois, kegugupan, frustrasi, kurang fokus, pusing, insomnia, detak jantung tidak teratur, berkeringat, depresi, gangguan sosial, gangguan belajar, dan lainnya (Komalasari, 2000).

Berbagai macam alasan yang melatarbelakangi remaja merokok. Secara umum, perilaku merokok disebabkan oleh faktor dalam diri remaja itu sendiri selain faktor lingkungan. Faktor dalam diri remaja dapat dilihat dari kajian perkembangan remaja, yaitu krisis psikososial menurut Erikson (Hurlock, 2002) yang menyatakan bahwa masa remaja adalah masa mencari jati dirinya. Kondisi demikian sangat wajar bila remaja merokok karena didasarkan pada usaha coba-coba dan berujung pada bentuk ketagihan dan kebiasaan. Faktor luar dari remaja adalah lingkungan yang ada di sekitar remaja. Bila remaja lebih banyak bergaul dengan teman-temannya yang merokok atau ada salah satu anggota keluarga yang merokok, maka sangat memungkinkan bila remaja tersebut akan merokok.

Kecenderungan Merokok

Keinginan merokok pada remaja awal dimulai dari adanya kecenderungan remaja awal tersebut untuk menghisap rokok. Kecenderungan merupakan *predisposisi* (kesiapan seseorang bersangkutan untuk bertindak dalam menghadapi obyek sikap) dan ini dipengaruhi oleh kognisi dan perasaan (Istiqomah, 1998). Menurut Notoatmodjo (2010) menyatakan bahwa kepercayaan adalah komponen kognitif dari faktor sosio-psikologis. Kepercayaan dibentuk oleh pengetahuan, kebutuhan dan kepentingan.

Lebih lanjut, Green menyatakan bahwa *predisposisi* dapat terwujud dari pengetahuan, sikap, kepercayaan dan keyakinan. WHO juga menyatakan bahwa pengetahuan diperoleh dari pengalaman sendiri atau pengalaman orang lain. Kepercayaan sering diperoleh dari orang-orang sekitar terhadap suatu objek tertentu. Sikap menggambarkan suka atau tidak sukanya seseorang terhadap objek. (Notoatmodjo, 2010)

Selain pengetahuan dan keyakinan, WHO juga menambahkan bahwa individu cenderung melakukan suatu tindakan dipengaruhi oleh orang-orang penting yang ada di sekitarnya (*reference group*). Selain *reference group*, perilaku juga dipengaruhi oleh adanya sumber-sumber daya (*resource*) seperti fasilitas, uang, waktu, tenaga dan sebagainya (Notoatmodjo, 2010). Berdasarkan hal tersebut aspek-aspek kecenderungan merokok meliputi;

- a. Pengetahuan individu terhadap rokok. Individu yang memiliki kecenderungan merokok tinggi adalah individu yang memiliki pengetahuan rendah terhadap

- dampak dan bahan kandungan rokok serta pengetahuan yang tinggi terhadap jenis, rasa dan harga rokok.
- b. Keyakinan individu terhadap rokok. Individu yang memiliki kecenderungan merokok tinggi adalah individu yang memiliki niat untuk merokok, meyakini dampak rokok secara positif pada dirinya dan dorongan untuk meniru merokok orang yang dianggap penting (*reference group*).
 - c. Kepercayaan individu terhadap rokok. Individu yang memiliki kecenderungan merokok tinggi adalah individu yang memiliki nilai-nilai baik sosial maupun agama yang mendukung untuk merokok.

Salim (1995) menambahkan bahwa kecenderungan merokok merupakan suatu kecondongan untuk melakukan kegiatan sesuai dengan keinginan akan sesuatu kegiatan tanpa ada paksaan dari luar melainkan dari dalam diri individu sendiri dalam hal menghisap asap rokok ke dalam mulut, yang masuk ke dalam saluran pernafasan dan dikeluarkan kembali. Remaja yang memiliki kecenderungan tinggi untuk merokok, akan memungkinkan dirinya untuk merokok. Hal ini yang nantinya tidak sesuai dengan tugas dan perkembangan remaja sebagai siswa yang harus lebih bertindak aktif dan produktif yakni belajar dan membuat karya-karya yang bermanfaat dalam bidang akademis maupun non akademis.

Adanya permasalahan tersebut, maka diperlukan suatu bentuk intervensi psikologis yang mampu menurunkan kecenderungan merokok pada remaja awal sebagai bentuk dari langkah preventif. Pembentukan perilaku remaja yang lebih produktif dan aktif dalam pengembangan potensinya baik dalam bidang akademik, pengendalian emosi dan hubungan sosialnya dapat diperoleh dengan diberikannya suatu latihan keterampilan dalam bertingkah laku. Pelatihan adalah salah satu bentuk intervensi psikologis yang dapat memberikan pembelajaran bagi peserta pelatihan dalam meningkatkan kemampuan, pengetahuan, keterampilan dan sikap yang lebih baik sesuai dengan tujuan yang sudah ditentukan dalam pelatihan (Thacker & Blanchard, 1997).

Pelatihan Manajemen Diri dengan Pendekatan *Choice Theori*

Pelatihan akan memberikan pengetahuan, kemampuan, keterampilan atau sikap yang relatif baru bagi peserta pelatihan dan akhirnya dapat diaplikasikan hasil pelatihan yang diikuti dalam kehidupan sehari-hari sehingga individu mendapatkan produktifitas kinerja yang maksimal dalam setiap tugas. Salah satunya adalah pelatihan dalam bentuk manajemen diri.

Terry (2010) menyatakan bahwa manajemen sebagai proses yang khas dan terdiri dari tindakan-tindakan untuk melakukan suatu perencanaan, pengorganisasian, menggerakkan dan pengawasan yang dilakukan untuk menentukan serta mencapai sasaran-sasaran yang telah ditetapkan melalui pemanfaatan sumber daya manusia serta sumber-sumber lain. Pelatihan manajemen diri akan memberikan manfaat kepada remaja mengenai bagaimana remaja dapat melakukan suatu perencanaan, perorganisasian dan pengawasan tentang dirinya sendiri dalam melakukan tindakan yang lebih positif, aktif dan produktif sebagai.

Pelatihan tersebut dapat diberikan dengan melakukan pendekatan psikologis salah satunya adalah *choice theory* yang dikemukakan oleh William Glasser. Wubbolding (2000) menyatakan bahwa *choice theory* sangat membantu individu dalam menentukan suatu metode rekoveri yang menyehatkan dengan mengeksplorasi WDEP (W=Want, D=Direction and Doing, E=Evaluation, P=Plan), bagaimana individu tersebut mampu memenuhi lima kebutuhan dasar mereka melalui pertanyaan apa yang mereka lakukan, inginkan, evaluasi diri, dan rencanakan sebagaimana individu memilih perilaku yang efektif.

Berdasarkan pendekatan *choice theory*, seseorang bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri terhadap apa yang mereka lakukan, rasakan, dan pikirkan. *Choice theory* membantu seseorang untuk mengontrol perilaku mereka dan membuat pilihan yang baru dan sulit dalam kehidupan mereka (Kim, 2008).

Ada lebih dari dua puluh “sekolah berkualitas” di Amerika, yang telah menerapkan pembelajaran dengan pendekatan *choice theory* (Glasser, 2006). Salah satu pengawas yang terlibat dengan Glasser Institute, mencoba mengawasi salah satu “sekolah berkualitas” di Corning, hasil menunjukkan bahwa sekolah itu memiliki penurunan dalam akademik yang lebih sedikit sejak penerapan *choice theory* dimulai di sekolah (Foderaro, 2002). Selain itu, tenaga pendidik yang menggunakan *choice theory*, menunjukkan adanya perubahan pada siswa untuk menemukan pembelajaran yang diminati dan menyebabkan retensi dalam kepuasan siswa untuk belajar menjadi meningkat (Cooke, 1995).

Corey menyatakan bahwa terapi *choice theory* cocok diterapkan dalam konseling individual, kelompok, dan perkawinan. Proses pelatihan manajemen diri dengan pendekatan *choice theory* akan sangat kuat membantu peserta pelatihan dalam mengimplementasikan rencana dan komitmen mereka. Keterlibatan dengan peserta pelatihan yang lain dengan cara yang bermakna merupakan suatu rangsangan untuk melekatkan komitmen yang dibuat (Kim, 2008). Hasil penelitian atas efektivitas intervensi psikologis yang menggunakan pendekatan *choice theory* terhadap tingkat kecanduan internet dan harga diri mahasiswa, Kim (2008) menyatakan bahwa pendekatan dengan *choice theory* sangat efektif menurunkan tingkat kecanduan mahasiswa terhadap internet dan meningkatkan harga diri mahasiswa tersebut dalam penggunaan internet.

Penerapan *choice theory* melalui adanya pelatihan manajemen diri memberikan keterampilan pada siswa untuk lebih aktif dalam bertanggung jawab atas apa yang menjadi pilihannya. Remaja akan mencoba untuk melakukan perencanaan dan mengorganisasikan serta melakukan pengawasan dalam menentukan pilihan dirinya dan bertanggung jawab terkait dirinya sebagai seorang siswa yang harus mampu berperilaku secara aktif dan produktif sesuai dengan sasaran dan tujuan yang telah dibuat. Melalui peran dan tanggung jawabnya sebagai pelajar, maka remaja diberikan kebebasan untuk memilih perilaku yang akan dimunculkan berdasarkan kebutuhan-kebutuhan yang dimiliki. Remaja akan diperlihatkan pada paparan-paparan akan kebutuhan yang menjadi skala prioritas untuk dipenuhi.

Salah satu persoalan yang menjadi penentu untuk dipilih adalah tentang merokok. Remaja akan dipaparkan pada pilihan atas skala kebutuhan untuk mengklasifikasikan merokok sebagai kebutuhan yang perlu dipenuhi atau tidak. Melalui pemaparan akan informasi rokok dan dampaknya, remaja dapat memilih merokok sebagai perilaku pilihan untuk tidak dimunculkan, sehingga terwujud konsep bahwa merokok sebagai salah satu kebutuhan yang tidak mendesak dan tidak harus dipenuhi. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh pelatihan manajemen diri dengan pendekatan *choice theory* terhadap kecenderungan merokok pada remaja awal.

Hipotesis

Pelatihan manajemen diri dengan pendekatan *choice theory* dapat menurunkan kecendrungan merokok pada remaja awal

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis eksperimental, yakni bertujuan untuk meneliti pengaruh perlakuan terhadap perilaku yang timbul sebagai akibat perlakuan (Alsa, 2004). Pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui pengaruh dari pelatihan manajemen diri dengan pendekatan *choice theory* sebagai variabel independen (X) dan kecenderungan merokok sebagai variabel dependen (Y) pada remaja awal.

Penelitian eksperimental digunakan untuk menganalisa data-data tentang akibat yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti. Peneliti mendefinisikan dan mengukur variabel secara kuantitatif, karena memungkinkan dapat melukiskan dan merangkum hasil penelitian eksperimental yang telah dilakukan serta menyimpulkan data yang diperoleh dalam sampel yang berlaku bagi populasi (Faisal, 2005).

Penelitian eksperimental membutuhkan sebuah rancangan atau desain untuk menentukan langkah dalam pemberian perlakuan yang diinginkan dan melihat hasilnya (Kerlinger, 2003). Penelitian ini menggunakan *true experimental design* dengan model *randomized pretest-posttest control group design*, yaitu melakukan randomisasi untuk membentuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dan kedua kelompok diberikan *pretest* dan *posttest* untuk melakukan kontrol konstansi terhadap *proactive history* (Seniati, dkk, 2011).

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa-siswi kelas VIII-A dan VIII-B tahun ajaran 2011-2012 SMP Muhammadiyah 3 Waru Sidoarjo sebanyak 26 siswa yang dipilih secara acak melalui *cluster random sampling* yakni menentukan sampel yang akan diteliti sudah terbagi-bagi ke dalam kelompok atau kelas-kelas (Sugiyono, 2008). Subjek 26 siswa-siswi tersebut kemudian dibagi menjadi 2 kelompok masing-masing berjumlah 13 orang. Satu kelompok sebagai kelompok perlakuan dan satu kelompok sebagai kelompok kontrol.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini variabel kecenderungan merokok diukur menggunakan skala kecenderungan merokok, dengan penyusunan skala yang dikonstruksikan sendiri oleh peneliti. Penyusunan skala kecenderungan merokok berdasarkan indikator kecenderungan perilaku merokok pada aspek pengetahuan, keyakinan dan kepercayaan yakni pengetahuan terhadap dampak rokok, pengetahuan bahan kandungan rokok, pengetahuan jenis rokok, pengetahuan rasa rokok dan pengetahuan harga rokok, keyakinan untuk merokok, keinginan untuk meniru orang lain yang merokok, yakin akan dampak rokok secara positif, percaya norma agama yang memperbolehkan merokok, dan percaya norma sosial yang memperbolehkan merokok.

Skala kecenderungan merokok dikembangkan dengan model skala *Likert* yang menggunakan lima pilihan jawaban yaitu sangat setuju, setuju, tidak dapat menentukan (netral), tidak setuju, dan sangat tidak setuju pada item *favourabel* dan item *unfavourabel*. Masing-masing kategori jawaban mempunyai rating yang bergerak dari nol hingga empat. Upaya untuk memasukkan kategori tengah (*middle category*) adalah untuk memfasilitasi responden yang memiliki *trait* yang sedang (*moderate trait standing*).

Skala kecenderungan merokok yang terdiri dari 72 item dilakukan uji validitas dan reliabilitas pada 58 siswa yang berbeda, dengan karakteristik yang relatif sama dengan subyek penelitian yaitu usia remaja awal yang bersekolah aktif di SMP Muhammadiyah 3 Waru dan duduk di kelas VIII. Bahasa pernyataan skala ini dirancang sedemikian rupa agar mudah dipahami oleh subyek penelitian. Hal ini dilakukan sebagai langkah dalam uji coba kelayakan suatu instrumen penelitian. Pengujian validitas yang dilakukan adalah dengan menggunakan validitas isi yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau *professional judgment* (Azwar, 2009). Hasil analisis rasional terhadap isi tes dilakukan oleh orang ahli dan disetujui untuk dilakukan uji coba kepada sampel lain yang representatif dengan sampel penelitian dan diuji secara statistik dengan bantuan program komputer SPSS 16.0 for Windows.

Hasilnya dikatakan reliabel jika diperoleh dengan melihat hasil koefisien korelasi bernilai positif dan lebih besar daripada r_{tabel} ($r_H > r_{tabel}$) (Pratisto, 2004). Uji keandalan dengan teknik koefisien *AlphaCronbach* sebagai indeks reliabilitas adalah 0,893 dan korelasi item total berkisar antara 0,263 – 0,697 lebih tinggi daripada nilai $r_{tabel}(df=56, \alpha=0,05) = 0,2568$, maka variabel penelitian tentang kecenderungan perilaku merokok dikatakan andal/reliabel. Pada perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa 33 item skala kecenderungan perilaku merokok sudah memenuhi persyaratan sebagai pengumpul data karena telah terbukti valid dan reliabel.

Prosedur dan Analisa Data Penelitian

Pada langkah pemberian perlakuan, peneliti melakukan langkah pertama dengan memberikan skala kecenderungan merokok pada sampel yang sudah dipilih. Sampel penelitian dipilih sebanyak 26 siswa-siswi kelas VIII secara acak/random. Setelah itu,

siswa dibagi menjadi 1 kelompok perlakuan dan 1 kelompok kontrol secara acak atau yang biasa disebut *random assignment*. Pada kelompok eksperimen akan mendapatkan perlakuan dan pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan pelatihan dengan pendekatan *choice theory* selama ± 7 sesi, dalam 4 kali pertemuan dengan waktu kurang lebih 60 menit per sesi antara pukul 08.00-09.00 WIB. Sesi pertama sebagai pra-sesi pelatihan untuk assesment, sesi kedua dan keenam sebagai sesi pelatihan manajemen diri dan sesi ketujuh sebagai sesi pasca pelatihan untuk evaluasi kegiatan.

Setelah perlakuan selesai pada hari berikutnya, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan skala kecenderungan perilaku merokok seperti pada awal penelitian untuk mengetahui kondisi setelah perlakuan di berikan dengan cara menghitung rata-ratanya dan menghitung *gained score* kedua kelompok. *Follow up* dilakukan setelah tiga minggu perlakuan. Pada saat itu pengisian skala kecenderungan perilaku merokok dilakukan kembali oleh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setelah pelaksanaan penelitian selesai kelompok kontrol sebagai kelompok *waiting list* diberikan perlakuan pelatihan manajemen diri dengan *choice theory* selama ± 7 sesi sebagaimana yang dilakukan terhadap kelompok eksperimen.

Teknik statistik yang digunakan dalam perhitungan hasil data adalah tehnik *uncorreclated data/independent sample t-test* yakni suatu teknik statistik parametrik yang digunakan untuk menguji perbandingan data rasio atau interval serta berfungsi untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kecenderungan merokok pada kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan berupa pemberian pelatihan manajemen diri dengan pendekatan *choice theory* dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Perhitungan untuk menentukan ada pengaruh dari pemberian pelatihan manajemen diri dengan pendekatan *choice theory* terhadap kecenderungan merokok menggunakan hasil perbandingan rerata nilai *posttest* pada kedua kelompok. Perhitungan analisa data dilaksanakan dengan menggunakan program SPSS versi 16.0 *for windows*.

HASIL PENELITIAN

Perhitungan hasil analisa data dilakukan dengan melakukan perhitungan uji asumsi sebagai syarat dalam melakukan uji statistik parametrik, yakni:

- a. Uji normalitas data dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal (Candiasa, 2004). Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Kolmogorov-Smirnov*, yang dibantu dengan program SPSS 16.0 *for Windows*. Hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* dari data *follow up*, *posttest* dan *pretest* pada kedua kelompok ($p = 0,200$; $p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data *follow up*, *posttest* dan data *pretest* pada kedua kelompok berdistribusi normal (Uyanto, 2009).
- b. Pada penelitian eksperimen dengan *randomizedpretest-posttest control group design*, untuk mengetahui adanya perbedaan hasil perlakuan diantara kelompok penelitian, maka data awal (*pretest*) harus memenuhi asumsi bahwa data/kondisi subjek penelitian dikedua kelompok memiliki variansi yang sama atau berasal dari populasi yang sama. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan SPSS 16.0

for Windows. Uji homogenitas kecenderungan merokok berdasarkan kelompok pre eksperimen dengan kelompok pre kontrol menggunakan *Levene statistic*. Hasil yang diperoleh bahwa kecenderungan merokok kedua kelompok dinyatakan homogen / variansinya sama ($F = 1,984$ dengan $\rho = 0,172 > 0,05$).

Perbedaan kecenderungan merokok pada masing-masing kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilakukan dengan menggunakan analisis kovarian (anakova). Hasil analisa menunjukkan bahwa ($F = 6,287$; $\rho = 0,02$; $\rho < 0,05$; $\eta = 0,215$), sedangkan pada uji anakova untuk data *follow up* ($F = 7,223$; $\rho = 0,013$; $\rho < 0,05$; $\eta = 0,239$), sehingga hipotesis yang diajukan bahwa efektivitas pelatihan manajemen diri dengan pendekatan *choice theory* dalam menurunkan kecenderungan perilaku remaja awal dapat diterima, dengan melihat hasil perbedaan kecenderungan perilaku merokok remaja awal berdasarkan keikutsertaan dalam pelatihan manajemen diri dengan pendekatan *choice theory* dan yang tidak ikut dalam pelatihan manajemen diri dengan pendekatan *choice theory*. Pada hasil uji *follow up*, juga menunjukkan adanya perbedaan untuk kecenderungan perilaku merokok remaja awal pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan diberikan.

DISKUSI

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian Kim (2008), bahwa intervensi psikologis dengan pendekatan *choice theory* efektif dalam menurunkan perilaku abnormal dan meningkatkan perilaku positif seperti *self esteem*. Hal ini juga menguatkan kesimpulan Kim (2008), bahwa intervensi psikologis dengan pendekatan *choice theory* dapat digunakan secara luas sebagai treatment untuk menurunkan kecenderungan perilaku merokok.

Data yang diperoleh sesaat setelah kelompok eksperimen diberikan pelatihan manajemen diri dengan pendekatan *choice theory* menunjukkan bahwa secara signifikan memiliki kecenderungan perilaku merokok yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini memperlihatkan bahwa pelatihan manajemen diri dengan pendekatan *choice theory* mampu menurunkan kecenderungan perilaku merokok siswa. Hal ini mungkin berkaitan dengan kenyataan bahwa mengeksplorasi kelompok eksperimen pada pelatihan manajemen diri dengan pendekatan *choice theory* membuat peserta pelatihan sadar dan merubah *quality world* mereka dan membuat perencanaan WDEP yang lebih positif terkait dengan penghindaran terhadap rokok. Peserta pelatihan juga mengimplementasikan hasil penyusunan WDEP sebagai penguat *quality world* yang sudah terbentuk selama sesi pelatihan dengan paparan terkait informasi bahaya dan dampak rokok. Hasil pelaksanaan WDEP akan dibuat evaluasi diri atas implementasi dan pilihan atas perilaku yang lebih efektif, sehingga membantu meningkatkan tanggung jawab peserta dan kemandirian sebagai seorang pelajar/siswa.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Wubbolding (2000), menyatakan bahwa *choice theory* sangat membantu seseorang dalam menentukan suatu metode rekoveri yang menyehatkan dengan mengeksplorasi WDEP (*Wanting, Doing, Evaluation, and Planning*), bagaimana seseorang tersebut mampu memenuhi lima kebutuhan dasar

mereka melalui pertanyaan apa yang mereka lakukan, inginkan, evaluasi diri dan merencanakan sebagaimana seseorang tersebut memilih perilaku yang efektif.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Usia remaja awal yang masih pada kategori siswa sekolah menengah pertama merupakan remaja yang mampu dalam menentukan keputusan-keputusan dan mencoba mencari jalan keluar mengenai masalah yang dihadapi, dalam hal ini adalah mengenai objek rokok. Dengan pendekatan *choice theory*, remaja dapat bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri terhadap apa yang mereka lakukan, rasakan dan pikirkan. *Choice theory* membantu remaja untuk mengontrol perilaku mereka dan membuat pilihan yang baru dan sulit dalam kehidupan mereka. Kelompok eksperimen dalam penelitian ini memperoleh pengalaman dukungan psikologi dari trainer dan peserta pelatihan yang lain. Pada pelatihan manajemen diri dengan pendekatan *choice theory* digunakan termasuk observasi terhadap demonstrasi perilaku, pemaparan informasi terhadap dampak dan bahaya rokok, praktek behavioral, penjelasan, umpan balik, penguatan, pemberian dorongan, dan pemberian tugas berkaitan dengan penurunan kecenderungan perilaku merokok seperti menjahui teman-teman yang merokok, memperingatkan keluarga yang merokok, mencari informasi mengenai dampak bahaya rokok dan sebagainya.

Implikasi dari penelitian, yaitu siswa SMP "X" Waru kelas VIII untuk tetap menjaga *quality world* yang sudah terbentuk dengan tidak mendukung objek rokok, sehingga siswa dapat melaksanakan hasil penyusunan WDEP yang lebih efektif lagi. Pihak sekolah dan guru, dapat menggunakan intervensi psikologis dengan pendekatan *choice theory* dalam memberikan treatment kepada siswa yang memiliki permasalahan tertentu khususnya perilaku merokok. Bagi praktisi klinis, hasil penelitian ini telah membuktikan bahwa pelatihan manajemen diri dengan pendekatan *choice theory* efektif dalam menurunkan kecenderungan perilaku merokok pada remaja awal, maka hal ini dapat menjadi salah satu acuan untuk pilihan intervensi psikologis dalam penanganan masalah pada remaja awal yang lainnya.

REFERENSI

- Alsa, A. (2004). *Pendekatan kuantitatif dan kualitatif serta kombinasinya dalam penelitian psikologi: Satu uraian singkat dan contoh berbagai tipe penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2009). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Candiasa, I. M. (2004). *Analisis butir disertai aplikasi dengan SPSS*. Singaraja: Unit Penerbitan IKIP Negeri Singaraja.
- Cooke, B. (1995). *A quality classroom: Quality teaching tools that facilitate student success*. Paper presented at the Annual Meeting of the NISOD International Conference on Teaching Excellence.
- Dinas Kesehatan Sidoarjo. (2010). *Rencana aksi daerah pembangunan kepemudaan Sidoarjo*. Sidoarjo; DINKES.

- Faisal, S. (2005). *Format-format penelitian sosial*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Foderaro, L.W. (2002). *Corning by the book Utopian or Orwellian?* The New York Times.
- Glasser, W., I. (2006). *Quality schools Retrieved June 15, 2007*:<http://www.wglasser.com/quality.htm>.
- Hurlock, B. E.(2002). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan edisi kelima*; Penerjemah: Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Istiqomah, W., K., W.(2002). *Psikologi sosial*. Jakarta: Karunika Universitas Terbuka Jakarta.
- Karman, R. dan Suyasa, P. T. (2004). Stress, Perilaku Merokok dan Tipe Kepribadian. *Jurnal Psikologi Phronesis*. 12, (4), 17.
- Kerlinger, F.N. (2003). *Asas-Asas Penelitian Behavioral*, Edisi Revisi. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Kim, J. U. (2008). The Effect of a R/T Group Counseling Program on The Internet Addiction Level and Self-Esteem of Internet Addiction University Students. *Journal of Reality Therapy*. 27, (2), 25-37.
- Komalasari dan Helmi, F. (2000). Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*. 2, (1). 37-47.
- Masngudin, H.M.S. (2006), *Kenakalan remaja sebagai perilaku menyimpang dan hubungannya dengan keberfungsian sosial keluarga*. Kertas Kerja.
- Notoatmodjo, S.(2010). *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Pattinasarany, L. (2005). Hubungan Persepsi dan Sikap Remaja tentang Merokok dengan Perilaku Merokok di SMU Kota Masohi Maluku Tengah. *Research Raport JKPKBPPK*.
- Pratistio, A. (2004). *Cara mudah mengatasi masalah statistik dan rancangan percobaan dengan SPSS 17*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Salim, A. (1995). *Perubahan sosial, sketsa teori dan refleksi metodologi kasus Indonesia*. Yogyakarta:Tiara Wacana
- Sarwono, S.W. (2002). *Psikologi remaja*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Seniatidkk(2011). *Psikologi eksperimen*. Jakarta: PT. Indeks.
- Soetjningsih. (2007). *Tumbuh kembang remaja dan permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*.Bandung: Alfabeta.
- Terry, B. (2010). *Understanding problem based learning*. Jakarta; Gramedia.
- Thacker, J. W. & Blacnchard, P. N. (1997). *Effective training: system, strategies and practices; third edition*. Pearson International Edition.

Uyanto, S. (2009). *Pedoman analisis data dengan SPSS*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Wubbolding, R. (2000). *Using reality therapy*. New York : Harper & Row.