

Konseling Individu Pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* Untuk Mengurangi Perilaku Menyimpang Pada Kasus Minuman Beralkohol dan Merokok Pada Remaja

Oleh:

Rahmi Atika¹⁾, Annisa²⁾, Desi Erawati³⁾

^{1), 3)}Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya, ²⁾SMK Karsa Mulya kota Palangka Raya
erawati1377@gmail.com³⁾

Abstrak

Kasus minuman keras maupun merokok dikalangan remaja secara umum di Kalimantan Tengah mencapai persentase 27,24 % berusia 15-24 tahun cukup memprihatinkan. Perilaku kenakalan remaja atau *Juvenile Delinquency* adalah perilaku menyimpang yang berdampak pada kehadiran siswa di kelas dan penurunan prestasi akademik. Pentingnya bimbingan dan konseling melalui guru BK terhadap perilaku menyimpang remaja pada kasus tersebut, diharapkan dapat menurunkan *juvenile delinquency* dengan signifikan. Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk menyajikan gambaran penanganan siswa dengan kasus miras dan merokok pada siswi SMK melalui BK individu dengan implementasi intervensi pendekatan CBT. Hasil dari BK individu siswi melalui beberapa kali kunjungan, terlihat bahwa proses konseling individu dengan pendekatan CBT mampu memahami dampak perilaku negatif, sehingga secara perlahan berhenti mengkonsumsi miras dan merokok, serta meningkatkan kualitas belajar di sekolah serta memiliki rencana masa depan.

Kata Kunci: *Cognitif Behavior Therapy*, Konseling Individu, Perilaku Menyimpang, Remaja

1. Pendahuluan

Perkembangan remaja merupakan fase transisi yang penuh dengan segudang permasalahan yang dihadapi sudah seharusnya mendapatkan pendampingan dari lingkungan keluarga, sekolah, pertemanan maupun kehidupan sosial. Menurut Hurlock (1981) remaja adalah mereka yang berada pada usia 12-18 tahun. Monks, dkk (2000) memberi batasan usia remaja adalah 12-21 tahun. Menurut Stanley Hall (Santrock, 2003) usia remaja

berada pada rentang 12-23 tahun (Latifah, 2018). Masa remaja juga merupakan masa terjadinya krisis identitas atau pencarian identitas diri, senada dengan gagasan Erickson ini dikuatkan oleh James Marcia yang menemukan bahwa ada empat status identitas diri pada remaja yaitu *identity diffusion/confussion* (kebingungan identitas), *identity moratorium* (bereksplorasi tanpa komitmen), *identity foreclosure* (berkomitmen tanpa eksplorasi) dan *identity achieved* (berkomitmen sebagai proses eksplorasi)

(Vitra, 2016). Karakteristik remaja yang sedang berproses dalam pertumbuhan dan perkembangan serta untuk mencari identitas diri tak jarang menimbulkan problematika pada remaja. Permasalahan yang terjadi pada remaja sering disebut dengan kenakalan remaja atau *Juvenile Delinquency* merupakan perilaku maladaptif/penyimpangan yang dilakukan oleh remaja.

Menurut Kartono dalam tulisan Fahrul (2021) menyebutkan bahwa yang dimaksud kenakalan remaja, dalam bahasa Inggrisnya diterjemahkan dengan *juvenile delinquency* merupakan gejala patologis (penyakit) sosial pada sebagai dampak dari pengabaian sosial sehingga berakibat munculnya perilaku menyimpang. (Silawang, 2023). Praktisi psikologis Santrock mendefinisikan “kenakalan remaja” merupakan kumpulan dari berbagai perilaku remaja yang tidak dapat diterima dan dibenarkan secara sosial yang dapat menyebabkan kriminal (Rulmuzi, 2021). Willis (2012) dalam Rulmuzi (2021) memberikan pengertian kenakalan remaja merupakan tindak perbuatan yang bertentangan dengan hukum, agama, dan norma-norma yang ada dilingkungan masyarakat, yang dapat menimbulkan kerugian bagi orang lain, mengganggu ketenangan dan ketentraman khalayak

ramai dan merugikan diri sendiri (Silawang, 2023).

Kenakalan remaja yang sering ditemui di masyarakat adalah merokok dan minuman keras. Merokok adalah suatu kegiatan yang menghisap suatu benda (tembakau yang telah dibungkus dengan kertas rokok) yang dibakar dan dihisap sehingga mengeluarkan asap dan asap yang dikeluarkan memberikan racun bagi yang menghirupnya. Menurut Leventhal and Cleary (1980) dalam Surya (2023) perilaku merokok merupakan suatu kegiatan atau aktivitas membakar rokok kemudian menghisapnya dan menghembuskannya keluar sehingga dapat menimbulkan asap bagi orang-orang disekitarnya (Andrefai, 2017). salah satu bahan yang terkandung dalam tembakau adalah nikotin, zat ini dapat menyebabkan penggunaanya menjadi kecanduan, sehingga sulit untuk berpisah dari rokok tersebut. Menkonsumsi minuman keras adalah kegiatan menggunakan minuman yang mengandung alkohol, yang berasal dari bahan etanol. Dalam tulisan Andrifai (2023) menyebutkan minuman keras atau disebut juga minuman beralkohol ialah minuman yang mengandung zat etanol. Etanol merupakan jenis zat atau bahan yang apabila dikonsumsi akan menurunkan tingkat kesadaran bagi konsumennya

(mabuk). Selanjutnya Andrifai mengutip pendapat Roli Abdul Rohman dan M. Khamzah mendefinisikan bahwa, “minuman keras merupakan minuman yang memabukkan dan menghilangkan kesadaran dalam semua jenisnya (Andrefai, 2017)

Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan guru BK, dari siswa kelas X yang berjumlah 245 siswa dari 7 rombongan belajar (rombel), terindikasi 25% dari keseluruhan siswa yang ada ternyata pernah melakukan perilaku menyimpang dalam bentuk merokok dan minuman keras, hal ini berdampak pada keaktifan belajar siswa, misalnya absensi (kehadiran) yang sering alpa sehingga menyebabkan prestasi dan nilai akademiknya menurun. Absensi yang sering berketerangan alpa (A) dengan durasi waktu 3-5 hari berturut-turut tanpa keterangan akan mendapatkan teguran secara lisan dan tertulis yaitu berupa surat peringatan dari Wali Kelas, sebanyak tiga kali sampai tindakan pengembalian kepada orang tua. Namun sebelum dikembalikan kepada orang tua siswa, salah satu usaha yang dilakukan pihak sekolah adalah memberikan bantuan pelayanan berupa bimbingan dan konseling kepada siswa yang bermasalah tersebut, baik dibimbing secara kelompok (*group council*) maupun

konseling individu (*individual council*), (Observasi awal, 26 Maret 2024).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan kepada guru BK, maka berinisiatif untuk melakukan pembinaan dalam bentuk konseling individu kepada salah seorang siswi kelas X TSM dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* sebagai intervensi *treatment*. Tujuan yang ingin dicapai konselor sekolah dengan menggunakan *teori cognitive behavior* yaitu untuk memberikan pandangan bahaya merokok dan miras bagi pelajar, sehingga akan memberikan dampak pada perubahan perilaku siswi tersebut. Hal ini bermakna bahwa dengan penerapan CBT pelajar tidak lagi berfikir untuk mengkonsumsi miras ataupun merokok secara terus menerus dan diharapkan siswi tersebut dapat mengalihkan hasrat untuk merokok atau mengkonsumsi miras dengan melakukan aktivitas yang lain. Sebagai salah satu contoh membaca buku/alqur'an ataupun novel.

2. Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan BK individu dimulai dengan melaksanakan observasi yang dilakukan pada tanggal 26 Maret 2024 di kelas X Teknik Sepeda Motor (TSM A). Siswi “N” merupakan satu-satunya siswa

perempuan di kelas X TSM A. Berdasarkan wawancara kepada guru BK ibu "Ann", beliau pernah mendapatkan "N" di kos sedang pesta miras dan merokok bersama teman-temannya. Setelah mendengar pernyataan Guru BK tersebut, maka sebagai konselor pemula meminta izin untuk melakukan konseling individu kepada "N". Sebelum melaksanakan proses konseling, perlu adanya pedoman BK yaitu pembuatan RPL terlebih dahulu. Tujuan dari rencana pemberian layanan (RPL) ialah agar strategi dalam pembelajaran beserta semua komponen materi pengajaran dan prosedur yang digunakan untuk membantu peserta didik dalam dalam mencapai tujuan pembelajaran. (Annisa, 2024).

Sebelum melaksanakan konseling individu konselor terlebih dahulu mendesain RPL berdasarkan standar RPL BK khusus SMK berisikan item-item yang mencakup komponen layanan, standar kompetensi, topik, tujuan umum/khusus, strategi, metode, waktu, media, dan teknik-teknik. Tahapan konseling yang konselor lakukan meliputi tahapan awal, tahapan inti dan pengakhiran. Sebelum memulai konseling individu, konselor menyampaikan asas-asas konseling yaitu asas rahasia, keterbukaan, dan kejujuran. Tujuannya menyampaikan asas BK agar

klien tidak merasa takut, dan mau berkata jujur, sehingga dapat memberikan solusi (*problem solving*) terhadap permasalahan klien. Pendekatan konseling individu yang diterapkan kepada Siswi "N" ialah *Cognitive behavior Therapy (CBT)* pendekatan ini dianggap sangat cocok dengan perilaku siswi tersebut. Tujuan pelaksanaan Bimbingan dan Konseling (BK) individu dengan pendekatan *cognitif behavior terapi (CBT)* adalah untuk membantu individu mengidentifikasi, memahami, dan mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat atau tidak produktif. Dengan harapan dengan menggunakan teori CBT dapat mengurangi konsumsi merokok dan miras. Tahapan *pertama*, yang dilakukan adalah pengenalan diri, memberikan motivasi kepada klien serta menggali informasi seperti keadaan keluarga, penghasilan dan lainnya. *Kedua*, mendengarkan masalah yang dihadapi oleh klien secara detail sehingga sampai melakukan perbuatan menyimpang tersebut. Langkah terakhir memberikan semangat untuk melakukan aktivitas yang positif, dimana konselor menggali data kepada orangtuanya (sang ibu), untuk menanyakan secara langsung apakah ada perubahan sikap setelah diberikan beberapa pendampingan untuk memulihkan kepercayaan diri dari klien tersebut.

3. Hasil Dan Pembahasan

Pelaksanaan konseling individu yang telah dilakukan kepada "N" dilaksanakan sebanyak empat sesi pertemuan, yaitu dua kali pertemuan di sekolah dan dua kali kunjungan ke rumah. *Sesi pertama* tepatnya tanggal 16 April 2024, pada tahap awal melakukan pendekatan personal dan menanyakan identitas, alasan "N" mengkonsumsi miras dan merokok terlihat secara identitasnya sebagai pelajar perempuan. Pada tahap ini pula konselor juga sebagai mahasiswa magang di sekolah tersebut dalam waktu yang cukup lama kurang lebih 5 bulan. Diketahui bahwa diawal pertemuan proses pengenalan baik dari konseli maupun klien, dengan tujuan untuk menciptakan suasana yang nyaman, dan merasa aman untuk mengenal lebih jauh karakter dari klien. Kemudian dilanjutkan dengan konsep-konsep dasar dalam memberikan layanan, sehingga masalah yang dihadapi bisa memecahkan persoalan yang sedang dihadapi.

Sesi kedua, setelah berlangsung selama lima hari, tepatnya tanggal 23 April 2024 klien "N" dijadwalkan untuk BK individu. Pada sesi kedua ini seperti pelaksanaan sesi pertama tahapan dalam BK tetap dilaksanakan, namun tidak menyampaikan lagi asas BK melainkan hanya membangun *report*. Setelah tercipta

rasa nyaman bagi klien konselingpun dilanjutkan kembali ke tahapan inti yaitu konselor menyampaikan dampak dan bahaya mengkonsumsi miras maupun merokok bagi prestasi akademis dan belajar.

Salah satu bukti keberhasilan yang dilakukan konseli adanya perubahan sikap atau perilaku klien dengan bukti dokumennya dalam bentuk form atau sejenis riwayat kunjungan kepada konseli dengan tujuan tidak merokok lagi dan mengkonsumsi miras. Petunjuk pengisian form ini dengan memberikan tanda centang (✓) pada setiap tanggal jika klien tidak merokok dan minum-minuman keras. Penugasan ini diberikan selama seminggu sembari mengecek atau menanyakan secara langsung kepada konseli ketika dia ke sekolah.

Pertemuan ketiga, dilaksanakan pada 8 Mei 2024, pada pertemuan ketiga ini bimbingan konseling yang konselor lakukan adalah mengunjungi secara langsung tempat kediaman klien. Siswi "N" tinggal tidak jauh dari sekolah hanya berjarak beberapa 300 m dari sekolah. Alasan konselor mengunjungi tempat kos "N" adalah untuk memastikan secara langsung keadaan kos "N". Pada konseling yang ketiga ditemukan satu kotak rokok yang terisi tiga batang. Konselor langsung

menanyakan “N” katanya sudah mau lepas dari rokok kok masih ada,” N” hanya menjawab itu tadi lagi berkeinginan dan membelinya hanya tiga batang tapi baru satu dipakai. Selanjutnya konselor mengajak klien menggunakan kognitifnya untuk memahami bahwa “N” harus menggunakan uang orang tua bukan untuk membeli rokok lebih baik membeli makanan atau buah jauh lebih baik daripada membeli rokok.

Pertemuan keempat tanggal 15 Mei 2024 Maret, merupakan konseling terakhir bagi “N”. Konselor melakukan konseling di kos klien karena bersifat kunjungan rumah. Tujuannya memastikan bahwa “N” benar-benar mengikuti arahan dari konseli. Pada kunjungan ketiga konselor masih menemukan kotak rokok, namun setelah kunjungan keempat kotak rokok dan rokok tidak lagi ditemukan di ruang kos “N” sedangkan sebelumnya tidak pernah janji untuk menetapkan waktunya. Melihat perubahan pada “N”, sebagai konselor berinisiatif memberikan hadiah novel inspiratif agar ada kegiatan tambahan klien sehingga kefokusannya beralih ke membaca. Terlihat bahwa adanya perubahan sikap dari klien dengan tidak adanya kotak ataupun puntung rokok di tempat kostnya.

Berdasarkan hasil bimbingan dan konseling individu kepada konselor yang

bernama “N” yang berusia 15 tahun dengan pendekatan CBT yang bertujuan mengatasi kenakalan remaja dengan kasus merokok dan minuman keras dikatakan berhasil alasannya karena pada pertemuan pertama klien “N” masih mengkonsumsi rokok dan minuman beralkohol, namun setelah dilaksanakan konseling dengan empat kali pertemuan konseli “N” tidak lagi mengkonsumsi minuman beralkohol dan tidak lagi merokok, hal ini dapat terlihat langsung oleh konselor karena setiap kali bertemu “N” baik di kos maupun di sekolah selalu ditanyakan.

Karakteristik remaja yang sedang berproses untuk mencari identitas diri ini juga sering menimbulkan masalah pada diri remaja. Menurut Erickson masa remaja (usia 11/12 tahun dan berakhir pada usia 18/20 tahun) adalah masa terjadinya krisis identitas atau pencarian identitas diri Erikson menyebutkan masa *adolescence*, sering terjadi permasalahan yang disebabkan adanya kerancuan identitas dan kecenderungan identitas (*identity confusion*) ciri khas yang muncul adalah dorongan untuk membentuk dan memperlihatkan identitas diri, adanya dorongan membentuk dan memperlihatkan identitas ini sering sekali ditunjukkan secara ekstrim dan berlebihan tidak jarang memunculkan penyimpangan perilaku atau

sering disebut kenakalan remaja (Thahir, 2018, pp. 43–44). Menurut Agnew (1992, 2001) dalam teori regangan menyebutkan bahwa kenakalan remaja putri maupun putra disebabkan ketikmampuannya dalam mendapatkan status dan kenakalan sebagai adaptasi terhadap stress. (William E. Thompson, Jack E. Bynum, William E. Thompson, Jack E. Bynum, & RThomson, 2016) Stress pada remaja berdasarkan penelitian Agnew disebabkan adanya kesenjangan antara sarana dan tujuan (harapan dan hasil aktual), hilangnya sesuatu yang positif dalam hidup seseorang, dan adanya keadaan atau peristiwa negatif. Salah satu bentuk kenakalan pada remaja yang sering terjadi adalah merokok dan minuman keras. Berdasarkan data Global Youth Tobacco Survey 2019, jumlah perokok remaja laki-laki dan perempuan usia 13-15 tahun meningkat 18,8 %. Pada tahun 2014 jumlah perokok remaja perempuan mencapai 2,5% dan mengalami peningkatan pada tahun 2019 menjadi 2,9 % . Kebanyakan perokok kalangan remaja perempuan berstatus menengah ke atas dan tinggal di daerah perkotaan. Pada remaja laki-laki, jumlah perokok meningkat dari 33,9 persen (2014) menjadi 35,5 persen (2019). Kebanyakan status ekonomi perokok kalangan remaja laki-laki berada pada menengah ke bawah. (Prita, 2023)

Menurut Joewana (2004), beberapa motivasi yang melatarbelakangi seseorang merokok adalah untuk mendapat pengakuan (*anticipatory beliefs*), untuk menghilangkan kekecewaan (*reliefing beliefs*), dan menganggap perbuatannya tersebut tidak melanggar norma (*permissive beliefs/ fasilitative*) (Yuslaini, Hasanah, 2017).

Kenakalan remaja yang dilakukan “N” adalah kebiasaan minum-minuman beralkohol dan mengkonsumsi rokok. Berbagai faktor yang mempengaruhi “N” untuk melakukan hal tersebut adalah karena “N” mengalami kerancuan identitas, sehingga mudah untuk mengikuti teman sebaya yang memiliki perilaku menyimpang yang di kenal “N” saat menjadi pekerja paruh waktu ketika masih duduk dibangku SLTP. Menurut “N” sendiri alasan dia mengkonsumsi miras karena adanya konflik kedua orang tua masalah ekonomi, sehingga “N” mendapatkan perlakuan tidak menyenangkan dari ayah, membuat “N” merasa stress dan salah satu menghilangkan kekecewaannya dengan meminum minuman beralkohol bersama teman-temannya. Menurut Will (2014) faktor eksternal yang menyebabkan kenakalan remaja adalah keluarga, kurangnya kasih sayang dan perhatian dari kedua orang tua,

keadaan ekonomi orang tua yang buruk, kehidupan keluarga yang tidak harmonis.

Berdasarkan kasus tersebut, intervensi yang dapat diberikan kepada siswi "N" adalah konseling individu dengan pendekatan CBT. Penerapan teknik *cognitif-behavioral therapy* (CBT) dalam konseling individu untuk remaja dengan masalah merokok dan minum beralkohol dapat membantu mereka mengidentifikasi, memahami, dan mengubah pola pikir dan perilaku yang mendasari kebiasaan tersebut. Hal pertama yang peneliti lakukan adalah mengidentifikasi pola pikir negatif siswi yang mungkin mendorong "N" untuk merokok dan minum alkohol, seperti yang disampaikan siswi "N" alasannya merokok dan minum untuk mengatasi stres dan ajakan teman. Dalam mengidentifikasi permasalahan tersebut klien "N" sedikit tertutup, sehingga permainan emosional (empati) sering praktikan lakukan sampai "N" merasa nyaman dan mau bercerita. Teknik berikutnya memreframing pikiran siswa, agar siswa dapat merefleksikan kembali dan mereformulasi pikiran-pikiran negatif tersebut dengan cara yang realistis dan positif. Beck dan Ellis dalam tulisan Spiegler dan Guevremont (2003) menyatakan bahwa CBT dapat diterapkan jika disebabkan oleh kognisi yang terdistori

dengan tujuan untuk menentang kognisi terdistori agar dapat dimodifikasi menjadi lebih rasional (Yuslaini, Hasanah, 2017). Teknik berikutnya adalah mengajarkan "N" agar mampu mengelola emosi yaitu dengan mengalihkan perilaku, jika "N" merasa stress maka sebaiknya "N" melakukan tindakan seperti membaca buku. Secara terminologi menurut Burks dan Steffle, konseling merupakan hubungan atau relasi seorang profesional antara konselor terlatih dengan konseli. Hubungan ini biasanya bersifat individu ke individu, walaupun terkadang melibatkan lebih dari satu orang. Sedangkan konseling menurut Prayitno dan Amti Erman, adalah proses atau usaha pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang bermasalah (disebut klien) yang bertujuan untuk dapat merubah perilaku klien serta terbebas dari masalah yang sedang dihadapinya (Afifa & Abdurrahman, 2021). Pemberian konseling individu kepada seorang remaja yang telah melakukan kenakalan remaja di anggap penting.

Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sebagai usaha preventif terhadap pelaku konsumsi miras dan merokok pada remaja putri dengan inisial "N" dalam konseling individu dilaksanakan dalam beberapa tahapan, pada tahapan

pertama memberikan pemahaman kepada konseli agar “N” memahami akan dampak negatif apabila mengkonsumsi barang tersebut secara terus menerus. Spiergler dan Guevremont menyatakan bahwa CBT merupakan psikoterapy yang berpusat pada kognisi yang dimodifikasi secara langsung yaitu ketika individu mengubah pikiran atau mindset maladaptinya (*maladaptive thought*) maka secara tidak langsung juga mengubah tingkah lakunya yang tampak (*over action*) (Setiawan, 2019).

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah bentuk terapi psikologis yang fokus pada bagaimana pikiran, emosi, dan perilaku seseorang saling terkait dan berpengaruh satu sama lain. CBT bertujuan untuk mengidentifikasi dan memodifikasi pola pikir dan perilaku yang tidak sehat atau tidak efektif, sehingga dapat membantu individu untuk merubah cara mereka berpikir, merasakan, dan bertindak yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik mereka. Beck sebagai pakar CBT menyebutkan bahwa salah satu hal penting dan menjadi tujuan utama CBT adalah membantu individu/siswi dalam mengubah pemikiran atau kognisi yang irrasional menjadi pemikiran rasional (Siregar & Siregar, 2013).

Intervensi yang diberikan kepada siswa “N” dilakukan selama empat kali konseling. setiap sesi awal yang dilakukan kepada “N” adalah membangun repot terlebih dahulu pada tahapan ini sangat diperhatikan apa yang disampaikan “N”, pada tahapan inti klien diberikan materi dampak dan bahaya konsumsi miras dan rokok bagi seorang pelajar. Dengan pemberian materi tersebut “N” mulai memahami akibatnya terhadap kehadiran dan prestasi di sekolah. Pertemuan kedua dijadwalkan pada tanggal 26 Maret 2024, dan menyampaikan sanksi dari sekolah terhadap pelanggaran aturan dan ketidakhadiran “N” di kelas. Sebagai akhir pertemuan kedua konselor memberikan penugasan . Tujuan penugasan ini adalah untuk mengetahui kesungguhan “N” dalam mengurangi konsumsi miras dan rorkok. Dalam setiap sesi akan dievaluasi keberhasilannya. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana “N” mengubah kognitif (pandangan/pikiran) yang akan memberikan hasil dari *behaviour* (perilaku) “N”. Haikal (2020) dari hasil penelitiannya, penurunan gejala kecemasan pada subjek nantinya bisa dilihat berdasarkan keterangan subjek melalui lembar tugas rumah (*homework*) subjek yang berisi pikiran positif dan negatif subjek. Adapun prosedur dari terapi

kognitif perilaku terdiri dari (1) memberikan teknik relaksasi, (2) mengidentifikasi pikiran negatif, (3) mengajari hubungan antara pikiran, kognitif, dan perilaku, (4) melatih subjek untuk menghasilkan pemikiran positif, (5) testing reality (Haikal, 2022).

Home work yang diberikan kepada “N” adalah berupa penugasan untuk memberikan tanda centang pada lembar keberhasilan. Keberhasilan konseling individu dengan pendekatan CBT kepada klien dengan kasus kenakalan remaja pada siswi SMK dengan inisial “N”, dapat terlihat pada kehadiran dan keaktifan N pada kegiatan sekolah, dan ketika peneliti berkunjung ke kos “N”, tidak lagi menemukan batang rokok di kamarnya. Selain itu “N” juga mengatakan bersungguh-sungguh untuk menyelesaikan sekolahnya sehingga dia bisa membantu ekonomi keluarga.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil bimbingan dan konseling individu yang telah dilaksanakan kepada klien yang bernama “N”, dengan pendekatan CBT melalui beberapa proses dan tahapan serta adanya pemberian penugasan (*homeswork*). Tahapan konseling individu dilaksanakan melalui tiga tahapan, tahapan awal (membangun

report), tahapan inti (penjabaran permasalahan dan pemberian treatment) dan tahap pengakhiran (menyimpulkan dan memberikan pengarahan). Dengan pendekatan CBT siswi “N” dapat mengubah pandangan dan memahami dampak minuman keras serta merokok. Keberhasilan treatment tersebut melalui penguatan *cognitive* merubah pandangan dan *behaviour* merubah perilaku melalui penugasan menunjukkan perubahan yang signifikan. Harapan “N” agar tetap konsisten menjauhi miras dan merokok, serta memiliki semangat untuk menyelesaikan sekolah dan bisa cepat dapat kerja agar bisa membantu perekonomian keluarga.

5. Ucapan Terima Kasih

Penulisan artikel pengabdian ini tak akan berhasil tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak. Konseli mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang mendukung dan mensukseskan kegiatan pengabdian yang dilaksanakan pada sekolah tersebut. *Pertama*, ucapan terima kasih kepada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang memberikan kesempatan untuk mendapatkan program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) melalui kegiatan magang pada program Studi

Bimbingan dan Konseling Islam. *Kedua*, ucapan terimakasih kepada pembimbing dalam hal ini dosen lapangan yang memberikan arahan, bimbingan selama beberapa bulan magang di sekolah sampai pada proses penulisan artikel ini. *Ketiga*, tak lupa mengucapkan terimakasih kepada pihak sekolah dari kepala sekolah, seluruh guru dan guru BK yang memberikan pengalaman berharga, sehingga bisa melaksanakan program magang berjalan sesuai dengan yang diharapkan.

6. Daftar Pustaka

- Afifa, A., & Abdurrahman, A. (2021). Peran Bimbingan Konseling Islam dalam Mengatasi Kenakalan Remaja. *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 175.
<https://doi.org/10.29240/jbk.v5i2.3068>
- Andrefai, M. (2017). Buku Ajar Pengantar keterampilan Dasar Konselor Bagi MulawarmanMU Konselor Pendidik. *Jurnal Ilmu Sosial*, 1–13.
- Annisa, A. (2023). *Bunga Rampai Merdeka Kampus Merdeka Jurusan Dakwah* (1st ed.). Yayasan Zawiyah Miftahus Shudur. Retrieved from zawiyahmiftahusshudur@gmail.com
- Dermawan, B. (n.d.). Penerapan Layanan Koseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengurangi Kesulitan Belajar Siswa di SMA Negeri 10 Medan. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 02, 2024.
- Haikal, M. (2022). Terapi kognitif perilaku untuk mengurangi gejala kecemasan. *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 10(2), 47–52.
<https://doi.org/10.22219/procedia.v10i2.19215>
- Juliana Vitra, (2016). Hubungan Antara Konformitas dengan Perilaku Konsumtif pada Remaja SMA Dharmawangsa Medan. Universitas Medan Aria, Medan..
- Latifah, A. (2018). Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Univ. MURia Kudus.
- Prita, S. (2023, Mei). *Kompas.Com*. Retrieved from <https://health.kompas.com/read/2023/05/27/192500268/waspada-tingginya-tingkat-kecanduan-rokok-pada-remaja-di-indonesia>.
- Setiawan, M. A. (2019). Pendekatan Cognitive Behavior Therapy dalam Layanan Konseling Terhadap Korban Penyalahgunaan Narkoba di Haouse of Serenity Bandar Lampung.

- Universitas Islam Negeri Raden Intan
Lampung, Lampung.
- Silawang, S. (2023). Kenakalan Remaja Perempuan. *Ilmu Sosial Pendidikan*, 565–578.
- Siregar, E. Y., & Siregar, R. H. (2013). Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction. *Jurnal Psikologi*, 9.
- Thahir, A. (2018). *Psikologi Perkembangan*. Retrieved from <http://repository.radenintan.ac.id/11010/1/Psikologi%20Perkembangan.pdf>
- William E. Thompson, Jack E. Bynum, William E. Thompson, Jack E. Bynum, & RThomson. (2016). *Juvenile Delinquency: A Sociological Approach*. Rowman and Littlefield.
- Yuslaini, Hasanah, E., Hsanah. (2017). Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games pada Individu yang Mengalami Games Addiction. *Jurnal Psikologi*, 9, 18–24.