

## **PENDEKATAN GESTALT TERHADAP PERILAKU MEROKOK**

**Wanty Khaira, Mulia**

Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

[wanty.khaira@ar-raniry.ac.id](mailto:wanty.khaira@ar-raniry.ac.id), [mulia.munir@ar-raniry.ac.id](mailto:mulia.munir@ar-raniry.ac.id)

### **Abstrak**

*Artikel ini membahas tentang pendekatan gestalt terhadap Perilaku merokok siswa. Perilaku merokok adalah suatu kebiasaan buruk yang dilakukan oleh seseorang karena perilaku tersebut selain dapat merusak kesehatan diri sendiri juga dapat mengganggu kenyamanan orang sekitarnya. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku merokok, diantaranya: kurangnya perhatian dari orang tua, pengaruh teman sebaya, dan keluarga yang berantakan (broken home). Pendekatan Gestalt merupakan suatu pendekatan yang berpendapat bahwa individu memiliki permasalahan karena menghindari masalah yang dihadapi. Gestalt memandang bahwa setiap individu secara positif memiliki kemampuan untuk memikul tanggung jawab pribadi dan dapat bertindak terhadap dirinya. Dengan Pendekatan Gestalt, setidaknya dapat mengurangi perilaku merokok yang terjadi dikalangan siswa. Sebab perilaku merokok adalah perilaku maladaptif, selain dapat membahayakan kesehatan sendiri, perilaku merokok juga dapat membahayakan orang lain, karena asap yang dapat mengganggu kenyamanan orang lain.*

**Kata Kunci:** Pendekatan Gestalt, Perilaku Merokok

### **INTRODUCTION**

Saat ini merokok sudah menjadi sebuah kebiasaan yang dapat memberikan kenikmatan bagi si perokok, namun di lain sisi dapat menimbulkan dampak buruk bagi siperokok itu sendiri dan orang disekitarnya. Merokok sudah menjadi trend dikalangan siswa sekolah, terkhusus siswa laki-laki, baik siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) maupun siswa di Sekolah Menengah Atas (SMA). Beberapa siswa yang nekad merokok di sekolah, walaupun larangan merokok di sekolah sudah dilakukan secara ketat.

Perilaku merokok tidak dapat diatasi akan tetapi perilaku merokok dapat dikurangi dengan menggunakan Pendekatan Gestalt. Pendekatan Gestalt merupakan suatu pendekatan yang berpendapat bahwa individu memiliki permasalahan karena menghindari masalah yang dihadapi. Individu selalu aktif sebagai keseluruhan. Individu bukanlah jumlah dari bagian-bagian atau organ-organ semata. Individu yang sehat adalah yang seimbang antara ikatan organisme dengan lingkungan.<sup>1</sup> Dalam buku *Sofyan S. Willis*, Kempler memandang bahwa

---

<sup>1</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling)*, ( Bandung: Alfabeta, 2015), h. 102

Pendekatan Gestalt sebagai suatu model difokuskan pada saat sekarang ini (*Present moment*).<sup>2</sup>

## RESULTS AND DISCUSSION

### Pendekatan Gestalt

Gestalt adalah sebuah teori yang menjelaskan proses persepsi melalui pengorganisasian komponen-komponen sensasi yang memiliki hubungan, pola, ataupun kemiripan menjadi kesatuan.<sup>3</sup> Asumsi dasar Pendekatan Gestalt tentang manusia adalah bahwa individu dapat mengatasi sendiri permasalahannya dalam hidup, terutama bila mereka menggunakan kesadaran akan pengalaman yang sedang dialami.<sup>4</sup> Individu bermasalah karena terjadi pertentangan antara kekuatan “*top dog*” dan keberadaan “*under dog*”. *Top dog* adalah kekuatan yang mengharuskan menuntut, mengancam. *Under dog* adalah keadaan defensive, membela diri, tidak berdaya, lemah, pasif, ingin dimaklumi.<sup>5</sup> Jadi dapat disimpulkan bahwa Pendekatan Gestalt memandang seseorang individu harus dapat berubah dari ketergantungan terhadap lingkungan/orang lain, harus percaya diri, berbuat lebih baik dan mampu memaknai hidupnya.

Tujuan Pendekatan Gestalt adalah menciptakan eksperimen dengan konseling untuk membantu konseling.<sup>6</sup>

- a. Mencapai kesadaran atas apa yang mereka lakukan dan bagaimana mereka melakukannya, kesadaran itu termasuk di dalamnya, instight, penerimaan diri, pengetahuan tentang lingkungan, tanggung jawab terhadap pilihannya.
- b. Kemampuan untuk melakukan kontak dengan orang lain.
- c. Memiliki kemampuan mengenali, menerima, mengekspresikan perasaan, pikiran dan keyakinan dirinya.

Pendekatan Gestalt juga bertujuan berusaha membantu seseorang agar dapat menerima dan memiliki kembali suasana saat ini. Gestalt membantu individu agar dapat berada dalam kondisi saat ini dan di sini. Mereka bisa berpijak dalam suasana aman pada momen kehidupan sekarang.<sup>7</sup>

---

<sup>2</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga...*, h. 117

<sup>3</sup> Gani, Muhammad Rohman, “Teori Psikologis Kognitif Gestalt”, *Makalah* untuk memenuhi tugas mata kuliah Teori Pembelajaran Matematika di Universitas Negeri Semarang, Semarang, 2014, h.3. Diakses pada tanggal 23 Maret 2018 dari situs: [http://www.academia.edu/8935194/teori\\_Gestalt](http://www.academia.edu/8935194/teori_Gestalt)

<sup>4</sup> Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, dan Karsih *Teknik dan Teori Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), h. 289-290

<sup>5</sup> Deni Febriani, *Bimbingan Konseling...*, h. 71

<sup>6</sup> Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, dan Karsih *Teknik dan Teori Konseling...*, h. 310

<sup>7</sup> Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2013), h.

## **Teknik Pendekatan Gestalt**

Adapun teknik dalam Pendekatan Gestalt yaitu:<sup>8</sup>

*Pertama*, Klien diarahkan untuk menggunakan kata ganti orang (*personal pronoun*) misalnya klien mesti berkata “saya merasa senang bertemu dengan dia”. Jadi dalam hal ini harus selalu menyebut “saya” tidak “kami”, atau menyalahkan “mereka” atau “dia”. Konselor selalu bertanya: “anda bagaimana?”. Ini semua tujuannya adalah agar klien dapat bertanggung jawab dan tidak menyalahkan orang lain;

*Kedua*, *Mengubah* kalimat pertanyaan menjadi kalimat pernyataan, misalnya, “apakah saya dapat melakukannya?”, menjadi “saya dapat melakukannya”.

*Ketiga*, *Latihan* “saya bertanggung jawab”. Latihan ini merupakan teknik yang dimaksudkan untuk membantu klien agar mengakui dan menerima perasaan-perasaannya dari pada memproyeksikan perasaannya itu kepada orang lain.

*Keempat*, *Membagi* kesedihan dengan cara melakukan refleksi perasaan. Misalnya konselor berkata: “anda sedih dengan kepergiannya”, anda kecewa tidak bisa membahagiakannya’, anda risau dengan masa depannya yang tidak tertentu”.

*Kelima*, *Melakukan* permainan proyeksi, Proyeksi artinya memantulkan kepada orang lain perasaan-perasaan yang dirinya sendiri tidak mau melihat atau menerimanya. Mengingkari perasaan-perasaan sendiri dengan cara memantulkannya kepada orang lain. Sering terjadi, perasaan-perasaan yang dipantulkan kepada orang lain merupakan atribut yang dimilikinya. Dalam teknik bermain proyeksi konselor meminta kepada klien untuk mencoba atau melakukan hal-hal yang diproyeksikan kepada orang lain. Jika klien memproyeksikan sesuatu kepada orang ketiga, selanjutnya meminta bagaimana reaksinya kalau itu terjadi pada dirinya sendiri.

*Keenam*, *Permainan* kebalikan, yaitu apabila klien memperlakukan sesuatu terhadap orang lain dibalikkan menjadi seolah-olah klien yang diperlakukan begitu oleh orang lain. Dalam teknik ini konselor meminta klien untuk memainkan peran yang berkebalikan dengan perasaan-perasaan yang dikeluhkan.

*Ketujuh*, Permainan dialog, pembicaraan antara dua orang. Teknik ini dilakukan dengan

cara klien dikondisikan untuk mendialogkan dua kecenderungan yang saling bertentangan, yaitu kecenderungan top dog dan under dog, misalnya: kecenderungan orang tua lawan kecenderungan anak, kecenderungan bertanggung jawab lawan kecenderungan masa bodoh, kecenderungan “anak baik lawan kecenderungan “anak bodoh”, kecenderungan otonom lawan kecenderungan ketergantungan, dan kecenderungan tegar atau kuat lawan kecenderungan lemah. Melalui dialog yang kontradiktif ini, menurut pandangan Gestalt pada akhirnya klien akan mengarahkan dirinya pada suatu posisi dimana dia berani mengambil resiko. Penerapan permainan dialog ini dapat dilaksanakan dengan menggunakan teknik “kursi kosong”.

### **Perilaku Merokok Siswa**

#### **a. Pengertian Perilaku Merokok**

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.<sup>9</sup>

Perilaku merokok dapat juga didefinisikan sebagai aktivitas atau tindakan menghisap gulungan tembakau yang tergulung kertas yang telah dibakar dan menghembuskan asapnya keluar sehingga dapat menimbulkan asap yang bau dan dapat terhisap oleh orang-orang disekitarnya serta dapat menimbulkan dampak buruk baik bagi perokok itu sendiri maupun orang lain.<sup>10</sup>

Jadi dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok adalah aktivitas yang negative namun merokok menjadi hal yang biasa baik dikalangan remaja dan dewasa, kebiasaan merokok dianggap dapat meningkatkan penampilan dan memberi kenikmatan bagi yang menghisap. Padahal perilaku merokok banyak sekali menimbulkan dampak buruk bagi dirinya dan orang lain.

#### **b. Tipe Perilaku Merokok**

Menurut *Renny Anggarani Nur Prasasti* dalam artikel *hubungan Antara Dimensi Kepribadian Big Five dengan Perilaku Merokok pada Remaja*, ada empat tipe perilaku

---

<sup>9</sup> Bambang Putranto, *Tips Menangani Siswa yang Membutuhkan Perhatian Khusus*, (Yogyakarta: Diva Press, 2015), h. 286.

<sup>10</sup> M Sianipar. repository.uin-suska.ac.id, *Pengertian Perilaku Merokok*, 2015. Diakses pada tanggal 05 maret 2018 dari situs: [http:// repository.uin-suska.ac.id/6894/3/BAB%20II.pdf](http://repository.uin-suska.ac.id/6894/3/BAB%20II.pdf) oleh M Sianipar - 2015 html.

merokok berdasarkan *Management of affect theory*, yaitu:<sup>11</sup>

*Pertama*, Tipe perokok yang dipengaruhi oleh perasaan positif (*positive affect smoker*), dengan merokok seseorang merasakan penambahan rasa yang positif. Menurut *Green* dalam jurnal skripsi *hubungan Antara Dimensi Kepribadian Big Five dengan Perilaku Merokok pada Remaja* yang disusun oleh *Renny Anggarani Nur Prasasti*, ada tiga sub tipe, antara lain:

*Kedua*, *Pleasure relaxation*, perilaku merokok hanya untuk menambah atau meningkatkan kenikmatan yang sudah didapat, misalnya merokok setelah minum kopi atau makan.

*Ketiga*, *Simulation to pick them up*, perilaku hanya dilakukan sekedarnya untuk menyenangkan perasaan.

*Keempat*, *Pleasure of handling the cigarette*, kenikmatan yang diperoleh dengan memegang rokok dan biasanya sangat spesifik pada perokok pipa. Perokok pipa akan menghabiskan waktu untuk mengisi pipa dengan tembakau sedangkan untuk menghisapnya hanya dibutuhkan waktu beberapa menit saja, atau perokok lebih senang berlama-lama untuk memaikan rokoknya dengan jari-jarinya sebelum dinyalakan dengan api.

*Kelima*, Perilaku merokok yang dipengaruhi oleh perasaan negatif (*negative affect smokers*). Banyak orang yang *menggunakan* rokok untuk mengurangi perasaan negatif, misalnya ketika individu tersebut merasa marah, cemas atau gelisah, mereka cenderung menganggap rokok sebagai penyelamat. Mereka menggunakan rokok ketika perasaan tidak enak terjadi, sehingga mereka dapat terhindar dari perasaan yang lebih tidak enak

*Keenam*, Perilaku merokok yang adiktif (*addictive smokers*). Oleh *Green* dalam jurnal skripsi *hubungan Antara Dimensi Kepribadian Big Five dengan Perilaku Merokok pada Remaja* yang disusun oleh *Renny Anggarani Nur Prasasti*, disebut sebagai *psychological addiction*. Mereka yang sudah adiksi, akan menambah dosis rokok yang digunakan setiap saat setelah efek dari rokok yang dihisapnya berkurang. Mereka umumnya akan pergi keluar rumah untuk membeli rokok, walaupun tengah malam sekalipun, karena khawatir rokok tidak tersedia

---

<sup>11</sup> Renny Anggarani Nur Prasasti, "Hubungan Antara Dimensi Kepribadian Big Five dengan Perilaku Merokok pada Remaja Akhir", *Skripsi*, (Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2011), h. 25. Diakses pada tanggal 18 Mei 2018 dari situs <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/6016/1/RENNY%20ANGGARANI%20NUR%20PRASASTI-FPS.PDF>

saat mereka inginkan.

*Ketujuh*, Perilaku yang sudah menjadi kebiasaan (*pure habits smokers*). Mereka menggunakan rokok sama sekali bukan *karena* untuk mengendalikan perasaan mereka, tetapi karena benar-benar sudah menjadi kebiasaan yang rutin. Dapat dikatakan pada orang-orang tipe ini, merokok sudah merupakan suatu perilaku yang bersifat otomatis, seringkali tanpa dipikirkan dan tanpa disadari.

### **Faktor yang Mempengaruhi Siswa Menjadi Perokok.**

Perilaku merokok merupakan fungsi dari lingkungan dan individu, artinya perilaku merokok selain disebabkan oleh faktor-faktor dari dalam diri juga disebabkan oleh faktor lingkungan.<sup>12</sup> Faktor yang mempengaruhi seseorang merokok terbagi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

a. Faktor internal

1. Faktor kepribadian

Individu mencoba untuk merokok karena alasan yang ingin tahu atau ingin melepaskan diri dari rasa sakit atau kebosanan.

2. Faktor biologis

Banyak penelitian menunjukkan bahwa nikotin dalam rokok merupakan salah satu bahan kimia yang berperan penting pada ketergantungan merokok.

3. Faktor psikologis

Merokok dapat bermakna untuk meningkatkan konsentrasi, menghalau rasa kantuk, mengakrabkan suasana sehingga timbul rasa persaudaraan, dan juga dapat memberikan kesan modern dan berwibawa.

4. Konformitas teman sebaya

Kebutuhan untuk diterima kelompok teman sebaya seringkali membuat remaja berbuat apa saja agar dapat diterima oleh kelompoknya. Semakin tinggi konformitas, maka semakin tinggi perilaku merokok.

5. Faktor usia

Individu yang merokok pada usia remaja semakin bertambah dan pada usia dewasa

---

<sup>12</sup> Ardi Dwi Afandi, "Perilaku Merokok pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta", *Skripsi*, (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016), h.3. Diakses pada tanggal 18 mei 2018 pada situs: <http://eprints.ums.ac.id>

juga semakin banyak.

6. Faktor jenis kelamin

Pengaruh jenis kelamin zaman sekarang sudah tidak terlalu berperan, karena baik pria maupun wanita sekarang sudah merokok.

b. Faktor eksternal

Berdasarkan survey yang dilakukan Komite Nasional Perlindungan Anak pada tahun 2009, beberapa faktor yang mempengaruhi remaja atau anak usia sekolah yaitu:

1 Orang tua

Tindakan orang tua sangat mempengaruhi terhadap pembentukan tingkah-laku anak sehari-hari. Sebab, orang tua adalah sosok yang paling sering berada dekat dengan anak. Apabila orang tua kurang memperhatikan anak, terutama lokasi bermain dan teman pergaulan, maka anak dapat menjadi bertindak seenaknya, misalkan berani merokok.

Orang tua wajib mendidik anak dengan dengan baik, penuh pengorbanan serta keikhlasan. Di masa kini banyak orang tua yang merokok didepan anaknya. Hal ini yang dapat menjadi pintu masuk seorang anak merokok. Berawal dari melihat, dia tertarik untuk mencoba hingga akhirnya ketagihan.

2 Pengaruh teman

Fakta menunjukkan bahwa remaja perokok sebagian besar memiliki teman-teman yang juga gemar menghisap rokok. Fakta tersebut mengisyaratkan dua kemungkinan. Pertama, remaja tersebut menjadi perokok karena pengaruh teman-temannya, kedua, teman-teman dari remaja tersebut justru dipengaruhi oleh dirinya sehingga mereka menjadi perokok.

3. Pergaulan masyarakat

Lingkungan masyarakat adalah tempat di mana anak-anak berinteraksi, baik dengan teman sebaya, orang lebih tua, maupun kalangan dewasa. Pergaulan dengan orang yang lebih tua atau dewasa dapat memunculkan keinginan anak untuk merokok. Karena lelaki dewasa pada masa kini rata-rata merupakan perokok.<sup>13</sup>

### **Dampak Perilaku Merokok**

Aktivitas merokok menghadirkan dampak positif dan negatif. Namun dampak

---

<sup>13</sup> Bambang putranto, *Tips Menangani Siswa yang Membutuhkan Perhatian Khusus...*, h. 289-291



positif merokok sangat kecil dan lebih bersifat sementara. Menurut Smet Bart, keuntungan merokok adalah mengurangi ketegangan, membantu berkonsentrasi, mendapatkan dukungan sosial, serta memberi efek senang.

Sedangkan dampak negatif dari merokok sangat banyak, terutama dalam hal kesehatan. Merokok bukanlah penyebab, melainkan pemicu penyakit. Dengan kata lain, merokok dapat mendorong munculnya jenis penyakit yang kelak mengakibatkan kematian. Adapun dampak negatif secara umum adalah memicu penyakit kardiovaskular, kanker, saluran pernafasan, meningkatkan tekanan darah, menurunkan kesuburan, gangguan pembuluh darah, kulit menjadi kering, pucat, dan keriput.<sup>14</sup>

### **Penanganan Terhadap Siswa yang Merokok**

Ada beberapa cara yang dilakukan untuk penanganan terhadap siswa perokok, hal ini berdasarkan buku Bambang Putranto antara lain<sup>15</sup>:

Penanganan umum terhadap siswa perokok

- 1) Memberi pemahaman mengenai bahaya merokok.
- 2) Memberi pemahaman akan manfaat menghentikan perilaku merokok.

Penanganan melalui program pendidikan disekolah

- 1) Meningkatkan pengetahuan siswa tentang bahaya merokok.
- 2) Meningkatkan pengetahuan siswa tentang cara mengatasi pengaruh teman sebaya.
- 3) Membantu siswa untuk mengetahui tentang praktik-praktik pemasaran industri tembakau.
- 4) Memberikan keterampilan penting dalam kehidupan secara umum, yaitu membuat keputusan dan bersikap tegas dalam menolak pengaruh teman sebaya, pengaruh iklan, serta tokoh panutan yang buruk.

Penanganan melalui peran guru kelas

- 1) Cobalah meminta siswa mengungkapkan hal-hal yang membuatnya tertarik dengan rokok secara jujur.
- 2) Sebagian besar siswa tidak bias memahami bahwa perilakunya saat ini dapat mempengaruhi kesehatan di masa depan.
- 3) Berusahalah untuk tidak memarahi siswa, karena hal itu akan semakin menyulitkan dirinya berhenti merokok.
- 4) Jika siswa hendak berhenti merokok maka guru harus membantu mengembangkan rencananya.

Tubuh kita pada dasarnya adalah amanah dari Allah yang harus dijaga. Merokok

---

<sup>14</sup> Bambang Putranto, *Tips Menangani Siswa yang Membutuhkan Perhatian Khusus...*, h. 292-293

<sup>15</sup> Bambang Putranto, *Tips...*, h. 293-297



hampir selalu menyebabkan gangguan pada diri sendiri dan orang lain. Asap rokok yang langsung dihisapnya berakibat negatif tidak saja pada dirinya sendiri, tetapi juga orang lain yang disekitarnya, karena kandungan dalam rokok termasuk zat adiktif yang menimbulkan ketagihan atau ketergantungan.

Ulama-ulama salaf klasik yang cenderung mengharamkan rokok sudah memahami betul betapa besar kerugian yang akan diterima seseorang perokok. Seperti pendapat Ahmad Basudan yang mengutip pernyataan Al-Allamah Ibn Hajar, dalam artikel *Oryza Rizka Pravitasari* yang berjudul *pengaruh Label Visual Resiko Merokok Terhadap Perilaku Merokok Mahasantri* bahwa polemic tentang hukum rokok sebenarnya sudah selesai, yaitu haram karena unsur-unsur penyakit yang dikandungnya. Ketetapan ini, lanjutnya tidak perlu diragukan lagi, karena semenjak abad ke-10 tak satupun ditemukan pendapat selain yang diatas (haram). Firman Allah SWT dalam Al-Qur'an:

وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ

Artinya : “Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri kedalam kebinasaan” (QS. Surat Al-Baqarah: 195).<sup>16</sup>

Dalam ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa merokok menjerumuskan dalam kebinasaan, karena selain dapat merusak seluruh sistem tubuh juga dapat menimbulkan penyakit diantaranya kerusakan paru-paru, penyakit jantung, serta merusak sistem pernafasan. Maka dari itu sangat jelas merokok adalah suatu larangan dan juga di haramkan.

## CONCLUSION

Faktor yang mempengaruhi perilaku merokok, diantaranya: kurangnya perhatian dari orang tua, pengaruh teman sebaya, dan keluarga yang berantakan (*broken home*). Dan Faktor lain yang berhubungan dengan terjadinya perilaku merokok adalah kepribadian. Dimana Individu mencoba untuk merokok karena alasan ingin tahu atau ingin melepaskan diri dari rasa sakit atau kebosanan. Gestalt memandang bahwa setiap individu secara positif memiliki kemampuan untuk memikul tanggung jawab pribadi dan dapat bertindak terhadap dirinya.

---

<sup>16</sup> *Al-Quran dan Terjemahan* ( Bandung: Diponegoro), Juz ke 2, h. 20

Karena dengan Pendekatan Gestalt setidaknya dapat mengurangi perilaku merokok yang terjadi dikalangan remaja. Sebab perilaku merokok adalah perilaku maladaptif, selain dapat membahayakan kesehatan sendiri, perilaku merokok juga dapat membahayakan orang lain, karena asap yang dapat mengganggu kenyamanan orang lain.

## REFERENCES

- Arikunto, Suharsimi. (2000). *Managemen Pendidikan*, Jakarta: Rineka Cipta
- Ardi Dwi Afandi. (2016). *Perilaku Merokok pada Mahasiswa* Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, *Skripsi*, Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Bambang putranto. (2015). *Tips Menangani Siswa yang Membutuhkan Perhatian Khusus*, Yogyakarta: Diva Press
- Deni Febriani. (2011). *Bimbingan Konseling*, Yogyakarta: Teras
- Faisal. (2002). *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*, Bandung: Tarsito
- Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, dan Karsih. (2011). *Teknik dan Teori Konseling*, Jakarta: Indeks
- Gani, Muhammad Rahman. (2014). "Teori Psikologis Kognitif Gestalt", *Makalah* untuk memenuhi tugas mata kuliah Teori Pembelajaran Matematika di Universitas Negeri Semarang
- Gina\_Andinia, Academia.edu [http://www.academia.edu/8415184/Skala\\_Pengukuran\\_dan\\_Instrumen\\_Penelitian](http://www.academia.edu/8415184/Skala_Pengukuran_dan_Instrumen_Penelitian) diakses pada tanggal 11 Mei 2017
- Hartono, Boy Soedarmadji. (2013). *Psikologi Konseling*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Indryastuti Wulaningsih. (2016). *Efektifitas Self Terhadap Motivasi Belajar pada Siswa Kelas IX SMP N 3 Banguntapan*, *Skripsi*, Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- J.P. Chaplin. (2014). *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada
- M Sianipar. repository.uin-suska.ac.id, *Pengertian Perilaku Merokok*, 2015. Diakses pada tanggal 05 maret 2018 dari situs: [http:// repository.uin-suska.ac.id/6894/3/BAB%20II.pdf](http://repository.uin-suska.ac.id/6894/3/BAB%20II.pdf) oleh M Sianipar - 2015 html
- Sofyan S. Willis. (2009). *Konseling Keluarga*, Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta