

## Pengaruh *Neuro Linguistic Programming* dengan Teknik *Swish Pattern* dan *Circle of Excellence* terhadap Intensi Merokok Siswa MTS X di Sleman

Doni Mahendra<sup>1</sup> Zahro Varisna Rohmadani<sup>2</sup>

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

mahendradoni606@gmail.com, zahrovarisna@unisayogya.ac.id

### ABSTRACT

Nowadays, smoking is not only found among adults, even teenagers aged 11-14 years already have the intention to carry out smoking behavior, which makes the number of active smokers increase every year. Therefore, preventive efforts are needed to reduce the level of smoking intentions in adolescents before it leads to smoking behavior. One effort that can be made is to use the *Neuro Linguistic Programming* method with the *Swish Pattern* and *Circle of Excellence* techniques. The aim of this research is to find out whether there is an influence of *Neuro Linguistic Programming* with the *Swish Pattern* and *Circle of Excellence* techniques on smoking intentions. This research uses the type of research used in this research is quantitative research using quasi-experimental methods. The population used for this research was 90 class VIII students at MTs X in Sleman, aged 12-14 years, male. Then the research sample used a purposive sampling technique, totaling 20 students. This study used a smoking intention scale with a reliable value of 0.495. The research results were tested using the Paired Sample T-Test with a significance level ( $p$ ) of 0.027 ( $p < 0.05$ ), meaning that there was a significant difference in smoking intentions between before and after treatment.

**Keywords:** Smoking Intentions, NLP, Teenager

### ABSTRAK

Merokok saat ini tidak hanya ditemukan di kalangan orang dewasa bahkan remaja usia 11-14 tahun sudah memiliki niat untuk melakukan perilaku merokok yang menjadikan jumlah perokok aktif semakin meningkat setiap tahunnya. Oleh karena itu dibutuhkan upaya preventif untuk menurunkan tingkat intensi merokok pada remaja sebelum mengarah ke perilaku merokok. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah menggunakan metode *Neuro Linguistic Programming* dengan teknik *Swish Pattern* dan *Circle of Excellence*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *Neuro Linguistic Programming* dengan teknik *Swish Pattern* dan *Circle of Excellence* terhadap intensi merokok. Penelitian ini menggunakan Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode kuasi eksperimen. Populasi yang digunakan untuk penelitian ini sebanyak 90 siswa kelas VIII di MTs X di Sleman, berusia 12-14 tahun yang berjenis kelamin laki-laki. Kemudian sampel penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 20 siswa. kuasi eksperimen. Populasi yang digunakan untuk penelitian ini sebanyak 90 siswa kelas VIII di MTs X di Sleman, berusia 12-14 tahun yang berjenis kelamin laki-laki. Kemudian sampel penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 20 siswa. Penelitian ini menggunakan skala intensi merokok dengan nilai reliabel sebesar 0,495. Hasil penelitian di uji menggunakan uji *Paired Sample T-Test* dengan nilai taraf signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,027 ( $p < 0,05$ ), artinya terdapat perbedaan intensi merokok yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

**Kata kunci:** Intensi Merokok, NLP, Remaja

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Masa remaja merupakan masa dimana individu dapat berintegrasi ke dalam masyarakat dan dalam hal integrasi, mereka tidak lagi merasa berada di bawah level orang yang lebih tua tetapi berada pada level yang sama (Pratiwi, 2020). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) terdapat 65,82 juta pemuda di Indonesia pada tahun 2022 dengan jumlah remaja usia 10 sampai 14 tahun sebanyak 22,09 juta jiwa dan usia 15 sampai 19 tahun sebanyak 22,16 juta jiwa. Masa remaja dapat dikelompokkan dalam beberapa tahapan, salah satunya adalah remaja awal yang memiliki usia 11 sampai 14 tahun. Masa remaja awal, individu memiliki tugas yang didefinisikan sebagai sikap dan perilakunya sendiri dalam menanggapi lingkungannya. Memasuki masa remaja, seseorang akan mengalami perkembangan fisik dan mental yang pesat, sehingga menuntut remaja untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan dan mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang akan dihadapinya dalam kehidupan (Pratiwi, 2020).

Remaja rentan terhadap gangguan-gangguan yang disebabkan oleh tugas perkembangan di masa remaja, *stress*, dan harapan-harapan yang baru. Gangguan-gangguan tersebut dapat mengakibatkan remaja melakukan perilaku yang negatif (Suryana, 2022). Salah satu contoh perilaku negatif yang dilakukan oleh remaja adalah merokok yang awal mulanya dilakukan saat memasuki pendidikan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau Madrasah Tsanawiyah (MTs) (Fauzana et al., 2021). Seorang remaja harusnya sudah mampu untuk membedakan perilaku-perilaku yang baik dan buruk, sehingga remaja mengetahui dampak-dampak dari perilaku merokok terhadap kesehatannya dan seharusnya tidak melakukan hal tersebut. Namun pada kenyataannya para remaja masih melakukan perilaku merokok dan tidak peduli tentang dampak-dampak yang akan didapat ketika melakukan merokok. Oleh karena itu remaja rentan mengalami dampak dari merokok baik bagi kesehatan fisik, kesehatan psikologis, dan sosial yang dapat dirasakan oleh remaja. Dampak dari kesehatan fisik yang dapat dirasakan contohnya seperti berisiko mengalami penyakit jantung, terkena kanker, masalah pernafasan, dan turunnya fungsi paru-paru. Kemudian merokok juga dapat memberikan dampak psikologis yang lebih mengarah pada perilaku seperti remaja yang melakukan merokok terdapat kemungkinan yang lebih tinggi untuk melakukan perilaku negatif yang lainnya seperti konsumsi obat-obatan terlarang dan mengonsumsi alkohol. Merokok juga dapat memberikan dampak sosial seperti remaja yang tidak melakukan merokok mungkin akan merasa terkucilkan oleh teman-temannya yang merokok (Ramadhani et al., 2023)

Merokok adalah kegiatan menghisap tembakau dan menikmati asap yang mengandung zat nikotin, senyawa gula, dan zat aditif lainnya (Iriyanti, 2022). Berdasarkan laporan resmi World of Statistics pada tahun 2023 Indonesia memiliki jumlah perokok mencapai 70,5%. Jumlah perokok aktif terbanyak terjadi pada usia remaja yaitu usia 10 sampai 18 tahun dengan persentase 7,2% pada tahun 2013

meningkat menjadi 9,1% pada tahun 2018 (Aderita et al., 2023). Merokok di kalangan remaja terutama pada anak laki-laki saat ini terus meningkat karena anak laki-laki sering kali menunjukkan rasa ingin tahu yang besar sehingga remaja ingin terburu-buru dalam mencoba segala sesuatu yang menjadi perhatiannya. Selain itu, alasan remaja merokok adalah karena ingin menunjukkan kepada orang lain bahwa mereka bisa tampil dewasa. Remaja percaya bahwa simbol kejantanan seorang pria adalah dengan cara merokok (Melda, 2017).

Kebanyakan remaja hanya berniat untuk menggunakan rokok berdasarkan dengan keyakinannya sendiri atau keyakinan terhadap orang yang mempengaruhinya yang bisa disebut dengan intensi (Putra et al., 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rohmadani (2016) menjelaskan bahwa 89 siswa laki-laki kelas VII dan VIII di SMP Ma'arif 1 Kalibawang terdapat 26 siswa yang memiliki intensi merokok sedang sampai tinggi, diantaranya 24 siswa tergolong memiliki intensi merokok sedang dan 2 siswa tergolong tinggi. Hal tersebut juga sejalan dengan data yang diambil oleh peneliti di MTs X di Sleman yang terdiri dari 90 siswa kelas VIII berjenis kelamin laki-laki dengan hasil bahwa 88 siswa laki-laki di MTs X di Sleman memiliki intensi merokok yang tergolong sedang hingga tinggi. Terdapat 79 siswa (87,8%) memiliki intensi merokok yang tergolong sedang, 9 siswa (10%) memiliki intensi merokok tergolong tinggi, dan 2 siswa (2,2%) memiliki intensi merokok yang tergolong rendah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat intensi merokok pada siswa MTs X di Sleman rata-rata berada pada kategori sedang. Oleh karena itu diperlukan upaya preventif yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat intensi merokok pada siswa MTs X di Sleman.

Salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat intensi merokok pada remaja adalah menggunakan metode *Neuro Linguistic Programming* (NLP). NLP merupakan sebuah metode yang digunakan untuk menciptakan sebuah perubahan yang dilakukan dengan cara memprogram sebuah ujaran atau ucapan yang positif yang kemudian dapat diubah ke dalam bahasa otak (Amin, 2016). Sejauh ini belum terdapat penelitian yang sama dengan penelitian yang diambil oleh peneliti, namun terdapat beberapa penelitian-penelitian yang menggunakan teknik *Neuro Linguistic programming* atau NLP. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Salami (2015) yang menggunakan NLP untuk mengubah perilaku siswa. Hasil penelitian tersebut adalah setelah diterapkan beberapa teknik NLP dapat mengurangi perilaku siswa yang kurang baik seperti menyontek pada saat ujian. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dan Nuryono (2014) yang menggunakan NLP untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA. Hasil dari penelitian tersebut adalah NLP dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum. Dari kedua penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa NLP dapat mengubah perilaku seseorang menjadi lebih baik dari sebelumnya.

NLP terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan seperti teknik *Swish Pattern* dan teknik *Circle of Excellence*. Teknik *Swish Pattern* merupakan teknik dengan merubah pola pikir individu dari perilaku yang tidak diinginkan menjadi perilaku yang diinginkan. Teknik ini melibatkan sebuah visualisasi dengan sebuah

isyarat yang menjadi bagian dari perilaku yang tidak diinginkan (Nugraheny & Kusuma, 2018). Sedangkan teknik *Circle of Excellence* merupakan teknik yang digunakan untuk mendapatkan tempat dengan berbagai sumber yang dimiliki individu. Teknik *Circle of Excellence* ini dapat membentuk perilaku yang berusaha secara maksimal pada sistem saraf individu, bahkan ketika teknik ini dilakukan secara berulang-ulang individu akan lebih mudah dalam mencapai hasil (Zahro, 2018). Dengan demikian penulis mengambil judul penelitian “Pengaruh *Neuro Linguistic Programming* dengan Teknik *Swish Pattern* dan *Circle of Excellence* terhadap Intensi Merokok pada Siswa MTs di Sleman” dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *Neuro Linguistic Programming* dengan teknik *Swish Pattern* dan *Circle of Excellence* terhadap intensi merokok pada siswa MTs X di Sleman.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode kuasi eksperimen yaitu metode yang bertujuan untuk menganalisis hubungan sebab akibat antara variabel *independent* dengan variabel *dependen*. Kuasi eksperimen tidak menempatkan subjek secara sistematis atau acak ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol. Hal tersebut bukan berarti kelompok eksperimen dan kontrol tidak digunakan, namun kelompok eksperimen dan kontrol diidentifikasi apakah mereka mengalami variabel *independen* atau tidak (Setyowati, 2021). Jumlah populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 90 siswa kelas VIII berusia 12-14 tahun yang berjenis kelamin laki-laki. Kemudian sampel penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dalam pengambilan sampel. *Purposive sampling* merupakan metode non *random sampling* dimana sampel ditentukan berdasarkan kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria dalam memilih sampel adalah siswa laki-laki di MTs X di Sleman kelas VIII, berusia 12 sampai 14 tahun, siswa bersedia menjadi responden penelitian, dan tingkat intensi merokok tergolong sedang sampai tinggi. Besar sampel ditentukan menggunakan rumus Solvin, sehingga jumlah sampel didapat sebanyak 20 siswa.

Skala ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala intensi merokok yang diadopsi dari penelitian Rohmadani (2016) yang terdiri dari 35 item dengan 21 *item favorable* dan 14 *item unfavorable* yang akan digunakan sebagai skala *pre-test* dan *post-test*. Skala tersebut diujicobakan kepada 50 responden yang kemudian melakukan uji validitas dengan kriteria pemilihan item menggunakan batas koefisien  $\geq 0,3$  atau  $p < 0,05$  dan uji reliabilitas dengan nilai *cronbach alpha*  $> 0,7$ , sehingga item dengan koefisien korelasi  $\geq 0,3$  dapat dikatakan valid dan item dengan nilai *cronbach alpha*  $> 0,7$  dinyatakan reliabel. Skala intensi merokok setelah melakukan uji coba terdapat 23 item yang dinyatakan valid dan nilai *cronbach alpha* sebesar 0,852 sehingga item dapat dikatakan reliabel.

Cara analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Dalam menguji normalitas data

penelitian dapat menggunakan uji *Kolmogrov Smirnov* dengan ketentuan *Asimp.Sig* > 0,05. Jika hasil *Asimp.Sig* lebih dari 0,05 artinya data tersebut dikategorikan normal begitu juga sebaliknya jika *Asimp.Sig* kurang dari 0,05 artinya data tersebut dikategorikan tidak normal. Kemudian dalam menguji homogenitas kriteria yang digunakan adalah apabila nilai signifikan < 0,05 artinya data mempunyai varian tidak sama atau tidak homogen. Begitu juga sebaliknya jika nilai signifikan > 0,05 artinya data mempunyai varian yang sama atau homogen. Selanjutnya untuk uji hipotesis penelitian ini menggunakan teknik analisis *paired sample t-test* dengan nilai signifikan < 0,05 yang artinya hipotesis diterima dan nilai signifikan > 0,05 artinya hipotesis ditolak. Untuk membantu dalam melakukan analisis data peneliti menggunakan SPSS versi 25.0.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah *Neuro Linguistic Programming* dengan teknik *Swish Pattern* dan *Circle of Excellence* efektif dalam menurunkan intensi merokok. Oleh karena itu dalam penelitian ini responden diberikan skala *pre-test* untuk mengetahui tingkat intensi merokok sebelum diberikan perlakuan berupa metode NLP. Berdasarkan hasil pengkategorian didapat 10 responden dengan kategori intensi merokok sedang sampai tinggi yaitu 2 responden dengan tingkat intensi merokok sedang dan 8 responden dengan tingkat intensi tinggi, sehingga 10 responden tersebut dijadikan sebagai subjek penelitian dan masuk ke dalam kelompok eksperimen. Hasil *pre-test* terhadap subjek tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1. Data Hasil Pre-Test Skala Intensi Merokok**

Nama	Skor	Kategori
BS	60	Sedang
IA	71	Tinggi
ND	64	Tinggi
CR	70	Tinggi
WJ	64	Tinggi
IS	66	Tinggi
KA	65	Tinggi
FN	55	Sedang
YQ	65	Tinggi
YA	67	Tinggi

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan meleakamkan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Langkah pertama yang dilakukan adalah melakukan uji normalitas skala *pre-test* dan *post-test* dengan tujuan untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Adapun hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas *Pre-Test* dan *Post-Test***

		Pre-Test	Post-Test	
N		10	10	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	64.70	60.10	
	Std. Deviation	4.620	5.065	
Most Extreme Differences	Absolute	0.240	0.192	
	Positive	0.109	0.186	
	Negative	-0.240	-0.192	
Test Statistic		0.240	0.192	
Asymp. Sig. (2-tailed)		0.108 <sup>c</sup>	0.200 <sup>c,e</sup>	
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.	0.536 <sup>d</sup>	0.784 <sup>d</sup>	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	0.523	0.773
		Upper Bound	0.548	0.794

Berdasarkan hasil data di atas didapatkan nilai *Monte Carlo Sig. (2-tailed) pre-test* sebesar 0,536 ( $> 0,05$ ) dan *post-test* sebesar 0,784 ( $> 0,05$ ), sehingga data tersebut berdistribusi normal karena nilai *Asimp.Sig*  $> 0,05$ . Selanjutnya adalah melakukan uji homogenitas dengan tujuan untuk mengetahui data mempunyai varian yang homogen atau tidak. Adapun hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas *Pre-Test* dan *Post-Test***

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pre_Post	Based on Mean	0.486	1	18	0.495
	Based on Median	0.313	1	18	0.583
	Based on Median and with adjusted df	0.313	1	17.947	0.583
	Based on trimmed mean	0.500	1	18	0.489

Berdasarkan hasil data di atas didapatkan nilai signifikan sebesar 0,495 ( $> 0,05$ ) artinya data memiliki varian yang homogen karena nilai signifikan  $> 0,05$ . Analisis berikutnya adalah dengan melakukan uji hipotesis. Teknik yang digunakan adalah menggunakan *paired sample t-test*. Uji *paired sample t-test* merupakan pengujian statistik yang bertujuan untuk mengetahui keefektifan sebuah perlakuan dengan melihat dari perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberi perlakuan. Data yang diukur menggunakan uji *paired sample t-test* harus berasal dari sumber yang sama dimana dalam penelitian ini data yang digunakan adalah hasil *pre-test* dan hasil *post-test* dari kelompok eksperimen. Adapun hasil uji hipotesis dengan menggunakan teknik *paired sample t-test* dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test***

Nama	Pre-Test	Post-Test
BS	60	63
IA	71	61
ND	64	65
CR	70	66
WJ	64	60
IS	66	61
KA	65	65
FN	55	53
YQ	65	53
YA	67	54
<b>Rata-Rata</b>	<b>64,7</b>	<b>60,1</b>

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat rata-rata data *pre-test* sebesar 64,7 dan rata-rata *post-test* sebesar 60,1. Hal tersebut berarti terdapat penurunan intensi merokok setelah diberikan perlakuan berupa metode *Neuro Linguistic Programming* dengan teknik *Swish Pattern* dan *Circle of Excellence*.

**Tabel 5. Hasil Uji *Paired Sample T-Test***

	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1	Pre-Test	4.600	5.502	1.740	0.664	8.536	2.644	9	0.027
	Post-Test								

Berdasarkan pada tabel di atas diperoleh nilai taraf signifikansi (p) sebesar 0,027 ( $p < 0,05$ ), artinya terdapat perbedaan intensi merokok yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberi metode *Neuro Linguistic Programming* dengan teknik *Swish Pattern* dan *Circle of Excellence*. Oleh karena itu metode NLP efektif untuk menurunkan intensi merokok, sehingga hipotesis diterima.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, intensi merokok pada siswa MTs sebelum diberikan intervensi berada pada kategori sedang sampai tinggi. Dari 10 responden terdapat 2 responden dengan kategori intensi merokok sedang dan 8 responden dengan kategori intensi merokok tinggi. Tingkat intensi merokok remaja pada penelitian ini dipengaruhi oleh beberapa aspek yaitu sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dirasakan karena dalam penyusunan skala *pre-test* dan *post-test* berdasarkan aspek-aspek tersebut yang dikemukakan oleh Ajzen (2005). Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aderita et al., 2023) yang mengemukakan bahwa setelah dilakukan uji statistik antara sikap

terhadap perilaku, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dirasakan dengan intensi merokok terdapat hasil yang signifikan dengan persentase 78,1% pada remaja, sehingga terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut. Sikap siswa terhadap perilaku merupakan peran yang cukup penting dalam mengevaluasi masukan yang positif maupun negatif, sehingga hal tersebut yang akan mempengaruhi perilaku siswa. Siswa yang sadar akan kesehatan tubuhnya akan mempengaruhi sikapnya untuk berniat tidak merokok dan begitu juga sebaliknya. Kemudian norma subjektif merupakan keyakinan atau persepsi siswa dalam mengambil keputusan untuk berperilaku positif atau negatif yang biasanya dipengaruhi oleh orang-orang yang berada di lingkungan sekitar. Siswa yang memiliki keyakinan positif untuk tidak berniat merokok maka mereka tidak akan melakukan perilaku merokok, begitu sebaliknya jika siswa memiliki keyakinan negatif untuk tidak berniat merokok maka mereka akan terus melakukan perilaku merokok. Di sisi lain kontrol perilaku yang dirasakan merupakan persepsi siswa dalam memunculkan perilaku. Siswa yang memiliki keyakinan positif terhadap hidup sehat maka akan berusaha dan berniat untuk meninggalkan perilaku merokok.

Intensi merokok pada siswa MTs X di Sleman setelah diberi perlakuan memperlihatkan bahwa terdapat penurunan intensi merokok pada siswa di MTs X di Sleman dengan nilai rata-rata *pre-test* sebesar 64,7 dan nilai rata-rata *post-test* sebesar 60,1, sehingga didapat selisih sebesar 4,6. Hasil analisis dengan uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan bahwa nilai taraf signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,027 ( $p < 0,05$ ), artinya *Neuro Linguistic Programming* dengan teknik *Swish Pattern* dan *Circle of Excellence* efektif dalam menurunkan tingkat intensi merokok pada siswa MTs X di Sleman, sehingga hipotesis diterima. Hal tersebut didukung oleh penelitian Rohmadani (2016) menemukan bahwa intensi merokok pada siswa kelas VII dan VIII di SMP Ma'arif Klamong Kulon Progo Yogyakarta dapat diturunkan menggunakan upaya preventif melalui psikoedukasi dan program peduli diri. Psikoedukasi yang dilakukan lebih cepat dalam menurunkan tingkat intensi merokok siswa daripada program peduli diri. Hal tersebut dapat diasumsikan bahwa tingkat intensi merokok tidak hanya bisa diturunkan menggunakan program peduli diri dan psikoedukasi, namun dengan menggunakan metode NLP tingkat intensi merokok juga dapat diturunkan. Selain itu menurut penelitian yang dilakukan oleh (Setyaningsih et al., 2024) mengemukakan bahwa metode *Neuro Linguistic Programming* (NLP) terdapat pengaruh yang signifikan untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa selama praktik klinik kebidanan. Mahasiswa mengatakan bahwa tingkat keemasannya menurun setelah diberikan metode NLP bahkan tidak ada mahasiswa yang mengalami gangguan kecemasan berat.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa metode *Neuro Linguistic Programming* dengan teknik *Swish Pattern* dan *Circle of Excellence* efektif dalam menurunkan tingkat intensi merokok pada siswa MTs X di Sleman. Terdapat penurunan nilai rata-rata intensi merokok sebelum dan setelah diberikan perlakuan

yaitu dengan nilai rata-rata 64,7 turun menjadi 60,1 dengan selisih 4,6. Hasil penelitian ini dapat menjadikan referensi bagi guru agar lebih meningkatkan perhatian terhadap siswa yang memiliki niat untuk melakukan perilaku merokok dan dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aderita, N. I., Ningsih, S., & Yuliyanti, T. (2023). Hubungan antara Sikap, Norma Subjektif, dan Persepsi terhadap Intensi Berhenti Merokok pada Remaja Putra Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 751–760. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.585>
- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, Personality and Behavior*. Poland: Library of Congress Cataloging-.
- Fauzana, S., Sudirman, & Yuhasnil. (2021). Hubungan Perilaku Negatif Siswa dengan Prestasi Belajar PKN Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Kecamatan Lareh Sago Halaban. *Jurnal Edukasi STKIP Abdi Pendidikan Payakumbuh*, 1(1), 1–37. <https://jurnaledukasi.stkipabdi.ac.id>
- Melda, S. (2017). Faktor-Faktor Penyebab Remaja Merokok (Studi Kasus Remaja Laki-Laki Di Kelurahan Karang Asam Ulu Kecamatan Sungai Kunjang Kota Samarinda). *EJournal Sosiatri-Sosiologi*, 5(4), 102–116. [http://ejournal.ps.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2017/11/01\\_format\\_artikel\\_ejournal\\_mulai\\_hlm\\_genap-1 - Copy \(11-09-17-11-49-20\).pdf](http://ejournal.ps.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2017/11/01_format_artikel_ejournal_mulai_hlm_genap-1 - Copy (11-09-17-11-49-20).pdf)
- Nugraheny, D. C., & Kusuma, A. P. (2018). Neurolinguistik Programing Dalam Bidang Pendidikan. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 14(26), 167–174. <https://doi.org/10.36456/bp.vol14.no26.a1682>
- Pratiwi, R. (2020). Perkembangan Remaja: Tinjauan Psikologis. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 145–156.
- Putra, R., Sma, D. I., Tuban, N., & Fauzia, W. N. (2015). *Faktor Penentu Intensi Berperilaku Tidak Merokok Pada*. 134–145.
- Rahmawati, F. (2014). Penerapan Terapi Nlp (Neuro Linguistic Programming) Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 2 Pare. *Jurnal BK*, 4(3), 675–682.
- Rohmadani, Z. V. (2016). Upaya Preventif Untuk Menurunkan Intensi Merokok Pada Remaja Melalui Program “Peduli Diri” . Tesis. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Setyowati, D. E. (2021). *Metode Penelitian Manajemen*. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing.

- Salami. (2015). Implementing Neuro Linguistic Programming (Nlp) in Changing Students' Behavior: Research Done At Islamic Universities in Aceh. *Ilmiah Peuradeun*, 3(2), 235–256. <https://www.journal.scadindependent.org/index.php/jipeuradeun/article/view/65>
- Setyaningsih, D., Nugroho, S. M., Selama, K., Klinik, P., Setyaningsih, D., Nugroho, S. M., Kebidanan, P., Diploma, P., & Yogyakarta, U. R. (2024). *Pengaruh Konseling NLP ( Neuro Linguistic Programming ) Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Kebidanan Selama Praktik Klinik ( The Effect of NLP (Neuro Linguistic Programming) Counseling on The Anxiety Level of Midwifery Students During Clinical Practice)*. 13(1), 54–62.
- Tivany Ramadhani, Usna Aulia, & Winda Amelia Putri. (2023). Bahaya Merokok Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(1), 185–195. <https://doi.org/10.55606/klinik.v3i1.2285>
- Zahro, N. K. (2018). Pelatihan Neuro Linguistic Programming (NLP) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(1), 40–51. <https://doi.org/10.30996/persona.v6i1.1629>