

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEROKOK PADA SISWA KELAS IX DI SMP NEGERI 2 COMAL

Barkafik Ali Hasan
Universitas Ahmad Dahlan
barkafik1800001009@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Perilaku merokok dapat membahayakan yang mengkonsumsinya dan yang menghirup asapnya. Terlebih lagi di dalam sebuah rokok terdapat suatu zat yang menyebabkan efek kecanduan. Tujuan penelitian untuk mengurangi perilaku kebiasaan merokok dengan menggunakan layanan konseling kelompok pada siswa kelas IX. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan etnografi yang dilakukan di SMP Negeri 2 Comal selama satu bulan di bulan April 2020, Dalam teknik wawancara data dikumpulkan dengan teknik purposive sampling. Wawancara dilakukan dengan guru bimbingan konseling dan 20 orang siswa yang terbagi dalam 10 siswa perokok dengan intensitas tinggi dan 10 siswa perokok dengan intensitas rendah. Informan-informan tersebut dipilih atas pertimbangan yang telah peneliti tetapkan agar dapat menjawab pertanyaan penelitian. Dari banyaknya perokok dengan intensitas tinggi dikalangan remaja dan masih berstatus sebagai pelajar sekolah. Peran dari pihak sekolah untuk mengatasi permasalahan tersebut. Sekolah mempunyai peran yang sangat penting untuk mengatasi permasalahan tersebut karena sekolah untuk sebagian siswa sudah dianggap sebagai rumah kedua.

Kata Kunci: Perilaku Merokok, Bimbingan dan Konseling, Konseling Kelompok

1. Pendahuluan

Pada jama sekarang perilaku remaja yang masih duduk disekolah mengengah pertama yang sudah menganggap merokok sebagai aktivitas yang sudah biasa dilakukan dan kerap temukan di berbagai sudut tempat baik itu dikota maupun didesa. Bagi mereka merokok dianggap mampu memberika kenikmatan. dengan munculnya rasa percaya diri dan rileks, setelah pelajar mengkonsumsi rokok itu sendiri (Sulastri, Herman, & Darwin, 2018). Dari anggapan seperti yang ada diatas maka membuat perokok dikalangan remaja di Indonesia makin bertambah dari tahun ke tahun.

Dalam permasalahan nasional telah dikatakan bahwa merokok merupakan masalah yang sulit diselesaikan. Menurut KEMENKES RI, jumlah pengguna rokok diusia 5-9 tahun bertambah 0,4 menjadi 2,8 pada tahun 2004. Pada tahun 2006 Perokok pemula umur 10-14 menjadi populer diindonesia peningkatan terjadi dari 9,5% menjadi 17,5%. Menurut Global Adult Tobacco Survey (GATS) 2011, presentase perokok aktif diindonesia mencapai 67% pada laki-laki dan 2,7% kaum perempuan.

Banyaknya pengonsumsi rokok diindonesia maka menjadikan Indonesia mendapat peringkat kelima dalam kategori pengonsumsi rokok tertinggi didunia setelah Negara Jepang, Amerika, Rusia dan Cina perkiraan (Nurkamal, Nursalim, & Darmawan, 2014).

Pemerintah membuat aturan dimana isinya melarang merokok di tempat public seperti perkantoran, fasilitas kesehatan dan lingkungan fasilitas pendidikan. Peraturan Pemerintah RI No. 109 Tahun 2012 tentang melarang menjual rokok kepada usia dibawah 18 tahun dan pemerintah melakukan pengawasan terhadap barang dan produk yang berasal dari tembakau (Oktaviandra, 2018).

Menghisap rokok dapat berakibat pada beberapa rusaknya beberapa organ tubuh (Wismanto dan Sarwo (2007: 2)). Pengaruh perilaku merokok Dalam jangka dekat yang akan terjadi yaitu dapat menyebabkan perubahan warna gigi, pergelangan jari manis yang terbiasa memegang rokok dan mulut akan menjadi menguning ataupun menghitam, dan keringat beraroma tidak enak, sehingga dari perilaku merokok itu dapat mengurangi rasa kepercayaan diri. Dan berakibat jangka panjang yang akan muncul adalah mengurangi hubungan dengan orang lain.

Pengaruh zat nikotin yang terkandung didalam setiap batang rokok dapat membuat seorang siswa menjadi pecandu atau ketagihan kepada rokok. Seorang siswa yang sudah mengalami ketagihan terhadap merokok biasanya tidak mampu menahan dirinya untuk tidak merokok walaupun sehari, akibatnya mereka akan merasakan emosi dan cenderung sensitive yang diakibatkan oleh zat nikotin. Faktor tersebutlah yang membuat remaja yang sudah ketagihan merokok susah untuk meninggalkan kegiatan merokok tersebut..

Pemberian hukuman yang bersifat keras terhadap siswa merokok dinilai kurang tepat dikarenakan permasalahan merokok tergolong dalam permasalahan yang negative . Remaja atau siswa lebih membutuhkan bimbingan dan pengarahan dengan tidak menyinggung perasaan dari siswa. Bimbingan yang tepat dari seorang ahli dan kompeten dalam bidang bimbingan dan konseling. Bimbingan disini bisa dilakukan tidak hanya dengan guru bimbingan konseling saja tetapi bisa dengan orang tua, kerabat dan orang orang yang ada disekitarnya. Berdasarkan gagasan yang ada diatas, maka penulis ingin memberikan suatu layanan konseling pada siswa ketagihan dengan rokok di SMP yaitu dengan melaksanakan layanan konseling kelompok

Layanan Konseling kelompok adalah suatu layanan yang diberikan oleh konselor kepada konseli untuk membantu masalah siswa yang sedang diselesaikan secara berkelompok. kelompok adalah suasana yang timbul dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok, dengan ditandai dari munculnya hubungan antar anggota. Menurut Prayitno (dalam Vitalis, 2008), layanan konseling kelompok merupakan suatu layanan yang tepat diberikan kepada suatu kelompok yang bermasalah dengan tingkah laku agar mampu menyelesaikan permasalahannya tersebut secara berkelompok.

Tugas utama guru BK adalah membantu siswa dalam perkembangan kemandirian yang sesuai dengan aspek dalam bimbingan konseling sosial dalam menghadapi masalahnya. Hal inilah yang mendasari perlunya seorang guru BK untuk membina siswa-siswa yang bermasalah termasuk siswa yang kecanduan dengan rokok karena banyak bahayanya untuk siswa tersebut. Kerjasama antara guru BK, guru, dan orangtua sangatlah penting sebab anak dibesarkan di lingkungan keluarga dan sekolah.

Sekolah telah memberikan himbauan kepada siswa-siswa yang sudah kecanduan dengan zat adiktif salah satunya merokok agar berhentilah mengkonsumsi zat adiktif tersebut tetapi dilain sisi sekolah juga belum memiliki solusi yang tepat untuk diberikan kepada siswa pecandu rokok.

Dari permasalahan yang sudah dijelaskan, penulis mengkaji bahwa penelitian konseling kelompok guna menanggulangi kebiasaan merokok yang tepat dilaksanakan di SMP Negeri 2 Comal. Peneliti berharap dengan melaksanakan konseling kelompok pada kali ini mampu

menangulangi kecanduan rokok pada siswa yang sudah tergolong dengan pecandu rokok tingkat tinggi secara perlahan. Dengan demikian peneliti akan memberitakan judul “layanaan konseling kelompok untuk mengurangi perilaku kebiasaan merokok pada siswa kelas IX SMP Negeri 2 Comal.

2. Kajian Literatur

a. Merokok

Kegiatan merokok adalah perilaku yang bersifat kompleks, dari awal dan berlanjut yang menyebabkan kecanduan yang disebabkan oleh beberapa faktor (Wismanto dan Sarwo (2007: 13)). kegiatan merokok ialah suatu perilaku yang disebabkan oleh beberapa faktor, bisa berasal dari luar dirinya sendiri maupun dari dalam dirinya.

Kegiatan merokok adalah suatu kebahagiaan yang biasa didapatkan dengan mudah dan simple Sigmund Freud (dalam Zulkifli, 201). Dikatakan mudah dikarenakan rokok mudah dalam mendapatkannya dan dikatakan simple karena dengan cepat dan gampang bisa mendapatkan kebahagiaan dalam merokok. Sedangkan kegiatan merokok menurut Sitepoe (2000) adalah suatu kegiatan membakar daun tembakau yang kemudian mengeluarkan asap dan dihasaplah asap tersebut baik itu secara langsung dihidap dari rokoknya maupun menggunakan alat tambahan seperti pipi rokok.

Berdasarkan penjelasan yang dipaparkan oleh para ahli diatas, dapat diartikan bahwa merokok adalah suatu perilaku atau tindakan yang berawal dari percobaan yang tidak disengaja untuk mendapatkan kesenangan secara murah dan simpel. Perilaku tersebut kemudian dilakukan oleh seorang perokok dengan menghisap asap yang keluar dari keputan asap tersebut yang menjadikan orang tersebut merasa bahagia dengan mudah dan simple.

b. Konseling Kelompok

Konseling merupakan suatu layanan pemberian bantuan terhadap individu untuk pemahaman diri dan meningkatkan hubungan baik dengan manusia yang ada disekitarnya. Wibowo, 2005 menjelaskan konseling adalah penguatan yang telah disusun secara sistematis untuk membantu individu menyadari akan dirinya sendiri, merasakan kebebasan

yang ada pada diri dan sefktivitas manusia. Wibowo, 2005, konseling kelompok adalah cara yang tepat untuk mengatasi konflik atau permasalahan yang terjadi antar individu dan memberikan bantuan dalam proses pengembangan diri mereka. Pendapat tersebut diperjeles oleh Natawidjaja dalam Wibowo, 2005.menyatakan bahwa: “Konseling kelompok adalah suatu proses bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada sekelompok induvidu atau konseli dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan mengarah pada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya”.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan proses pembarian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada konseli untuk menyelesaikan permasalahan konseli dan membantu dalam pengambilan keputusan yang tepat dan efektif. Layanan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Perilaku merokok pada peserta didik.

Nikotin merupakan zat adiktif yang membuat para penggunna rokok kecanduan untuk terus melakukan aktifitas merokok dan menjadikan ketergantukan dengan rokok, sma halnya dengan menggunakan narkoba. Padahal dibungkus rokok telah dijelaskan secara jelas tentang bahaya merokok. Para siswa sadar dengan hal itu. Mereka akan berenti merokok jika sudah merasakan kejunuhan dalam merokok tetapi tetap saja dibutuhkan layanan untuk membantu mengurangi penggunaan rokok tersebut.

Melihat dari bebrapa layanan bimbingan konseling yang ada maka dalam permasalahan yang telah dijelaskan diatas, penulis memakai layanan konseling kelompok. konseling kelompok merupakan layanan yang tepat untuk diberikan kepada para siswa. dalam Wibowo, 2005 menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan suatu proses memberikan bantuan kepada konseli yang dilakukan oleh konselor dalam sekelompok siswa yang bersifat pengentasan masalah. Dalam hal ini mengarah pada proses penyembuhan dari kecanduan merokok.

Kerangka berfikir pada penelitian ini bisa dijelaskan sebagai berikut :



Gambar tersebut menjelaskan bahwa kebiasaan siswa yang pada awalnya mempunyai kebiasaan merokok dengan intensitas tinggi, kemudian peneliti berusaha mencoba untuk mengurangi perilaku kebiasaan yang merokok dengan intensitas tinggi tersebut dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan tujuan untuk mengurangi kebiasaan merokok dengan intensitas tinggi siswa. Selaras dengan rumusan masalah yang ada diatas, penelitian ini bertujuan sebagai layanan konseling kelompok yang bertujuan mampu mengentaskan masalah perilaku kebiasaan merokok pada siswa kelas IX SMP Negeri 2 Comal.

3. Metode Penelitian

Dalam Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan etnografi yang dilakukan di SMP Negeri 2 Comal selama satu bulan di bulan April 2020. Langkah yang pertama yaitu melakukan dalam proses pengumpulan data adalah observasi untuk mengetahui gambaran keadaan mengenai kondisi sekolah, apakah terdapat siswa yang sedang merokok, dan bagaimana perilaku merokok siswa itu sendiri. Langkah kedua peneliti melakukan studi dokumentasi seperti buku pelanggaran siswa dan tata tertib yang ada sekolah guna mendapatkan data tentang kasus pelanggaran siswa merokok dan tata tertib yang berlaku di sekolah. Ketiga, pengumpulan data teknik wawancara untuk mendapatkan data secara lebih detail.

Dalam teknik wawancara data dikumpulkan dengan teknik purposive sampling. Wawancara dilakukan dengan guru bimbingan konseling dan 20 orang siswa yang terbagi dalam 10 siswa perokok dengan intensitas tinggi dan 10 siswa perokok dengan intensitas rendah. Informan-informan tersebut dipilih atas pertimbangan yang telah peneliti tetapkan agar dapat menjawab pertanyaan penelitian. Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan menggunakan interactive model sebagaimana yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman (Sujarweni, 2014).

4. Hasil Penelitian

Sekian banyaknya perokok dengan intensitas tinggi dikalangan remaja, pelajar masih menjadi pengguna terbesar. Sekolah memiliki peran penting untuk mengatasi permasalahan tersebut karena sekolah untuk sebagian siswa sudah dianggap sebagai rumah keduanya, waktu yang dihabiskan didalam sekolah cukuplah panjang dan siswa menghabiskan waktu tersebut disekolah. Seperti di SMP Negeri 2 Comal sudah mengikuti full day school dimana selama kurang lebih 8 jam waktu siswa dihabiskan disekolah. Dari peraturan tersebut, sekolah memiliki waktu banyak untuk mengawasi kegiatan dan sekaligus memberikan arahan dan bimbingan kepada para siswa.

5. Pembahasan

Dari pertemuan awal sampai dengan pertemuan dihari ke empat dapat dilihat bahwa sebagian anggota kelompok sudah mulai mengerti pengertian terhadap permasalahan yang sudah dibahas pada setiap pertemuannya. Dengan kata lain sudah nampak perubahan perilaku pada saat pelaksanaan konseling kelompok. Dari keseluruhan proses dihari pertama sampai hari keempat sebagian siswa dikelompok tersebut sudah menunjukkan perubahan perilaku yang berarti. meskipun setiap individu mempunyai pencapaian yang berbeda beda, namun pengurangan perilaku merokok siswa sudah mulai tercapai, karena sudah mulai muncul kesadaran pada diri siswa untuk menghindari dari perilaku merokok.

Agar terfokus dan lebih jelas perubahan yang sudah dilakukan oleh siswa dalam mengurangi perilaku merokok menggunakan metode layanan konseling kelompok ini, maka peneliti menggunakan beberapa indikator yang diukur dalam diri masing masing siswa. Indikator untuk mengurangi merokok diperoleh dari hasil yang beragam, dikarenakan setiap siswa mempunyai latar belakang yang jelas berbeda satu dengan yang lainnya, kehidupan sosial dan ekonomi siswa juga berbeda beda dan yang terakhir yaitu dorongan dari diri siswa atau motivasi siswa untuk mengurangi perilaku merokok.

Berdasarkan penjelasan diatas siswa dalam penelitian mengurangi perilaku merokok secara perlahan anggota kelompok terlihat makin bersemangat dalam melakukan konseling kelompok dan mempunyai gairah untuk mengurangi perilaku merokok tersebut. Rasa

semangat dan gairah yang telah dimiliki oleh siswa tersebut dikarenakan siswa melihat dampak buruk yang diakibatkan oleh rokok untuk dirinya sendiri dan orang lain yang berada disekitarnya.

Hal positif yang telah dijelaskan diatas tersebut terlihat dalam proses pelaksanaan konseling kelompok. Dikarenakan kelompok ini terlihat sangat aktif dalam pelaksanaan proses konseling kelompok, setiap siswa yang ada dikelompok ini telah mampu terbuka, berpendapat dan mampu menyaring saran dari siswa lain.

Layanan bimbingan dan konseling yang ada disekolah terdapat beberapa pendekatan dan pada permasalahan ini pendekatan yang bijak digunakan ialah pendekatan pengentasan dimana merupakan layanan yang berfungsi sebagai pengentasan Atau perbaikan (Sukardi, 2008: 43). Perilaku merokok pada siswa adalah masalah yang sulit untuk diselesaikan karena masalah tersebut bisa berasal dari internal maupun eksternal pada diri siswa. maka berfungsi sebagai pengentasan bimbingan dan konseling ini mampu untuk memperbaiki kebiasaan merokok siswa.

Dari berbagai layanan yang sudah ada dalam bimbingan dan konseling, peneliti menggunakan layanan konseling kelompok untuk mengurangi perilaku kecanduan merokok. Hal ini dikarenakan layanan konseling kelompok bertujuan mengajak para siswa untuk saling berbagi informasi tentang bagaimana cara mengurangi perilaku kecanduan merokok dan meningkatkan sosial antar siswa . dengan itu layanan konseling kelompok berperan penting dalam usaha mengurangi perilaku merokok pada individu. Didalam kelompok konseling ini juga anggota saling memberikan bantuan dan dukungan untuk mengurangi kebiasaan perilaku merokok pada siswa. Kegiatan ini sangat berdampak kepada siswa karena memberikan kekuatan terhadap semua siswa.

6. Kesimpulan

Diperlukan upaya yang serius dari berbagai pihak yang ada disekolah supaya proses mengurangi perilaku merokok pada siswa berjalan dengan baik, pengawasan terhadap siswa harus ditingkatkan dan bekerja sama dengan semua guru dan pekerja yang ada disekolah. Keluarga juga melakukan penjagaan kepada siswa jika berada dirumah. Peneliti

mengharapkan dengan melakukan konseling kelompok diharapkan mampu mengurangi perilaku merokok pada siswa. Upaya konselor sekolah dalam mengurangi perilaku merokok pada siswa kelas IX SMP Negeri 2 Comal adalah dengan menggunakan layanan konseling kelompok yang dilakukan satu kali seminggu, konseling kelompok metode kualitatif dengan pendekatan etnografi dilakukan satu minggu sekali.

7. Saran

Berikut adalah Saran yang dapat diditemukan dari penelitian yang telah dilakukan tentang perilaku kebiasaan merokok di SMP Negeri 2 Comal adalah:

- a Siswa yang mempunyai masalah khususnya perilaku merokok, alangkah baiknya mau mengikuti kegiatan konseling kelompok dan menghilangkan perilaku merokok.
- b Konselor sekolah dapat memberikan konseling kelompok untuk membantu mengurangi perilaku merokok siswa.
- c Para peneliti lain Kepada para peneliti hendaknya dapat melakukan penelitian mengenai masalah yang sama tetapi dengan jumlah subyek yang lebih banyak.

Daftar Pustaka

- Pranoto, B., Nurhadi, N., & Yuhastina, Y. (2020). PERAN SEKOLAH DALAM MENGATASI PERILAKU MEROKOK SISWA DI SMA NEGERI KARANGPANDAN. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 7(2), 173-190.
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Rahman, H., Giyono, G., & Widiastuti, R. (2015). Penggunaan Layanan Konseling Kelompok dalam Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Kelas X. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 4(2).
- Sitepoe, M. 2000. *Kekhususan Rokok di Indonesia*. Jakarta: Gramedia.
- Sukardi, K.D. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Wismanto, B., Sarwo, B. 2007. *Strategi Penghentian Perilaku Marokok*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.

PROSIDING
Seminar Nasional “Bimbingan dan Konseling Islami”
Kamis, 12 Agustus 2021

Zulkifli. 2010. Kontroversi Rokok. Yogyakarta: Graha Pustaka.