

Peran Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kecanduan Rokok Elektrik pada Remaja

Afna Afifah¹, Akhmad Fajar Prasetya²

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta ,
 Indonesia

afna2100001114@webmail.uad.ac.id¹, akh.prasetya@bk.uad.ac.id²

Abstrak

Perilaku merokok elektrik pada remaja menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang signifikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran guru bimbingan dan konseling dalam mengurangi kecanduan rokok elektrik (REL) pada remaja di sekolah. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif literatur *review* dengan mengidentifikasi, meninjau, dan menganalisis artikel dan jurnal yang relevan dengan topik penelitian dengan berbasis data ilmiah.

Temuan utama dari studi ini menunjukkan bahwa bimbingan dan konseling memiliki potensi besar dalam membantu remaja mengatasi kecanduan rokok elektrik. Intervensi bimbingan dan konseling dapat menyediakan layanan yang lebih spesifik dan efektif, peningkatan kesadaran akan dampak kesehatan, serta pengembangan strategi *coping*. Faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas intervensi meliputi hubungan antara konselor dan remaja, layanan konseling terhadap kebutuhan individu, serta dukungan sosial yang tersedia.

Penelitian ini juga menyoroti perlunya integrasi layanan bimbingan dan konseling dalam memaksimalkan efektivitas intervensi. Implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya pengembangan program bimbingan dan konseling yang lebih terfokus pada kecanduan rokok elektrik serta pelatihan yang lebih baik bagi konselor untuk meningkatkan kompetensi mereka dalam menangani masalah ini.

Kata kunci: *bimbingan dan konseling, remaja, rokok elektrik*

1. Pendahuluan

Perilaku merokok adalah kegiatan menghisap gulungan tembakau yang dibalut dengan kertas kemudian dibakar dan asapnya masuk kedalam tubuh dan dihembuskan kembali keluar (Fitria, 2023). Rokok elektrik atau vape, telah menjadi fenomena yang berkembang pesat di kalangan remaja Indonesia dalam beberapa tahun terakhir. Rokok elektrik berkembang pesat pada beberapa tahun terakhir yang di klaim masyarakat bahwa rokok elektrik lebih aman dibandingkan dengan rokok tembakau (Besaratina and Tommasi 2020). Berkaitan dengan hal ini, sejak 2019, rokok elektrik dilaporkan

menyebabkan penyakit paru-paru dan penyakit pernafasan akut yang paling umum, yang dikenal sebagai cedera paru-paru yang dikaitkan dengan penggunaan rokok elektrik atau produk vaping. Rokok elektrik masih menimbulkan risiko kesehatan yang signifikan, termasuk ketergantungan nikotin dan efek negatif pada perkembangan otak remaja, meskipun sering dipromosikan sebagai pengganti rokok konvensional (Kurniawan, 2020). Bidang pendidikan dan kesehatan perlu memperhatikan adanya fenomena yang terjadi, khususnya guru BK di sekolah.

Kecanduan rokok elektrik pada remaja dapat diatasi oleh guru bimbingan dan konseling. Konselor sekolah dapat membantu remaja memahami bahaya penggunaan rokok elektrik dan membangun keterampilan untuk mencegah tekanan dari lingkungan mereka melalui program bimbingan dan konseling yang efektif (Lestari, 2019). Metode ini tidak hanya bertujuan untuk mengurangi penggunaan rokok elektrik, tetapi juga untuk meningkatkan kesehatan dan prestasi akademik peserta didik.

Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa intervensi bimbingan dan konseling dapat membantu remaja dengan masalah adiksi. Misalnya, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Susanto (2021) menemukan bahwa peserta didik yang mengikuti program bimbingan konseling cenderung memiliki ketergantungan yang lebih rendah dibandingkan dengan peserta didik yang tidak menerima bimbingan. Selain itu, program bimbingan konseling dapat disesuaikan dengan kebutuhan setiap individu, memberikan pendekatan yang lebih sesuai dan berhasil (Wardani, 2018).

Layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecanduan rokok elektrik melibatkan berbagai strategi, termasuk pendidikan kesehatan, bimbingan kelompok, bimbingan klasikal, konseling individu dan kelompok, serta keterlibatan orang tua dan pihak yang terkait. Kolaborasi yang baik antara konselor, guru, dan orang tua, diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung remaja untuk mengurangi bahkan mengatasi perilaku merokok elektrik dan membangun gaya hidup yang lebih sehat (Yuniarti, 2020).

Studi ini akan membahas strategi bimbingan dan konseling yang dapat diterapkan untuk mengatasi kecanduan rokok elektrik (REL) pada remaja di sekolah. Kami juga

akan mengulas berbagai studi literatur dan hasil penelitian terkait yang dapat memberikan wawasan lebih dalam mengenai efektivitas program bimbingan konseling di sekolah.

2. Metode

Studi ini menggunakan metode *literature riview* dari kajian pustaka dengan mengumpulkan teori yang berkaitan dengan fenomena yang diuji yang diperoleh dari *google scholar* dan *Publish or Perish*. Penulis menggunakan kata kunci “peran bimbingan dan konseling untuk mereduksi perilaku rokok elektrik” dengan rentang tahun 2015-2024. Hasil pencarian jurnal yang didapatkan, penulis mengambil 5 artikel jurnal yang sesuai dengan kriteria yang akan dikaji kembali oleh penulis.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan *literature review* yang didapatkan dari *google scholar* dan aplikasi *publish or perish*, ditemukan 5 artikel yang relevan yang dipilih penulis untuk dilakukan analisis. Jurnal yang ditemukan dan dipilih penulis sesuai kriteria yaitu ada 5 jurnal dan hasil penelitian, diantaranya sebagai berikut :

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Dinda Kurnia Mardiyah (2021) untuk mengetahui upaya guru bimbingan konseling dalam mengatasi pemakaian rokok elektrik di kelas VIII MTs N 2 Simalungun. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Metode pengumpulan data yang digunakan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa alasan peserta didik menggunakan rokok elektrik yaitu mudah di dapatkan dan faktor lingkungan. Kemudian upaya yang dilakukan guru BK yaitu dengan melakukan konseling individu dan konseling kelompok teknik *self management* dan melakukan *home visit* terhadap peserta didik yang menggunakan rokok elektrik.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Marta Suhendra (2016) dalam jurnal Al-Taujih dengan judul “Perilaku mengisap rokok elektrik peserta didik dan pengentasan yang dilakukan guru bimbingan dan konseling”. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa guru BK dan *stakeholder* di sekolah penting dalam mengatasi perilaku merokok elektrik pada peserta didik. Diantaranya guru BK dapat memberikan layanan konseling dan

melalui kerjasama dengan BNN atau BKKBN dalam memberikan penyuluhan bahaya merokok, terutama rokok elektrik

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Imas Nur Asiah (2024) dalam jurnal penelitian pendidikan indonesia, yaitu bimbingan klasikal sebagai upaya pencegahan adiksi merokok di MTs Ar-Riyadl Kota Cimahi. Jurnal ini menggunakan metode studi literatur dan analisis bimbingan klasikal dalam pencegahan adiksi merokok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan dan informasi penting untuk memberikan penyuluhan risiko merokok. Layanan konseling juga diperlukan dalam membantu peserta didik dalam mengatasi kebiasaan merokok. Kegiatan rekreasi alternatif efektif untuk membantu peserta didik dalam mengalihkan keenderungan individu untuk menggunakan rokok elektrik

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Siti Mawaddah Hsb (2019) untuk mengetahui upaya guru bimbingan konseling dalam mengatasi kebiasaan merokok melalui bimbingan kelompok di SMA Al-Hidayah Medan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data yaitu melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menjelaskan bahwa upaya guru BK sangat diperlukan dalam mengatasi perilaku merokok di SMA Al-Hidayah Medan melalui layanan konseling, membimbing siswa dan mengawasi peserta didik di sekolah

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Fajriyyah. Lailatul (2022) untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok behavioral dengan teknik aversi terhadap pengurangan kebiasaan merokok remaja desa brakas. Penelitian ini menggunakan penelitian jenis kuantitatif atau eksperimen. Teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui angket dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok behavioral teknik aversi efektif dalam mengatasi kebiasaan merokok pada remaja dengan hasil analisis data menunjukkan nilai Sig sebesar $0,009 < 0,05$.

Berdasarkan analisis jurnal penelitian diatas, menunjukkan bahwa guru BK berperan penting dalam mengatasi perilaku merokok elektrik pada remaja. Individu yang menggunakan rokok elektrik disebabkan karena faktor lingkungan, diantaranya keluarga, teman sebaya dan masyarakat.

Rokok elektrik merupakan hasil produksi tembakau lain (HTPL) dengan atau tanpa penambah rasa yang digunakan melalui device elektronik dengan cara menghisap

uap (KemenKes, 2020). Rokok elektrik ini memiliki fungsi yang sama dengan rokok konvensional namun tidak melibatkan pembakaran tembakau, melainkan merubah cairan menjadi asap yang nantinya akan dihirup oleh penggunanya dan masuk kedalam paru-paru kemudian dihembuskan kembali (Komara & Saputra, 2023). Pada awalnya rokok elektrik dirancang untuk memberhentikan pengguna rokok konvensional dan pada awal produksi terbukti dapat menurunkan pengguna rokok konvensional. Namun, timbul masalah baru yang berpengaruh ke kesehatan penggunanya yaitu menimbulkan kanker dari asap yang dihisap (B Hamzah, 2021).

Dalam lingkup pendidikan, guru BK berperan penting dalam mengatasi perilaku negatif peserta didik, yaitu perilaku merokok elektrik. Guru BK bertugas melakukan assesmen terhadap peserta didik di sekolah untuk mengetahui permasalahan yang sedang dihadapinya. Kemudian guru BK perlu memberikan layanan baik preventif maupun kuratif, seperti layanan konseling individu, layanan konseling kelompok, bimbingan kelompok dan layanan bimbingan klasikal. Hasil literatur yang didapatkan, menunjukkan layanan bimbingan klasikal efektif dalam mencegah adiksi merokok pada peserta didik dengan melibatkan *stakeholder* sekolah dan kolaborasi dengan BNN dan BKKBN untuk penyuluhan bahaya rokok. Guru BK juga dapat memberikan penanganan melalui layanan konseling individu dan layanan konseling kelompok kepada peserta didik yang berperilaku merokok. Komunikasi antara remaja dan guru BK dianggap salah satu hal yang sangat penting dalam menunjang keberhasilan pencegahan bahkan pengentasan masalah seperti merokok elektrik. Berdasarkan hasil literatur, salah satu layanan yang terbukti efektif dalam mengatasi perilaku merokok elektrik yaitu melalui konseling kelompok pendekatan behavior dengan teknik aversi dengan merubah perilaku maladaptif dengan mengurangi frekuensi tingkah laku negatif dengan mengkombinasikan dengan rangsangan nyata dalam kehidupan sehari-hari yang menggunakan *punishment* apabila tingkah laku maladaptif muncul.

4. Kesimpulan

Perilaku merokok adalah kegiatan menghisap gulungan tembakau yang dibalut dengan kertas kemudian dibakar dan asapnya masuk kedalam tubuh dan dihembuskan kembali keluar (Fitria, 2023). Sama halnya dengan rokok konvensional, rokok elektrik

juga menghisap nikotin, namun rokok elektrik tidak melibatkan pembakaran tembakau. Rokok elektrik menggunakan pemantik listrik untuk merubah cairan yang mengandung nikotin dan zat lainnya menjadi asap. Remaja yang berperilaku merokok elektrik disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya faktor lingkungan keluarga, teman sebaya dan lingkungan masyarakat.

Berdasarkan hasil analisis *literatur review* terkait upaya guru BK dalam mengatasi perilaku merokok elektrik pada remaja, menunjukkan bahwa terdapat hal yang dapat dilakukan guru Bimbingan dan Konseling dalam mereduksi perilaku merokok elektrik remaja diantaranya seperti pemberian layanan preventif maupun kuratif, dari layanan bimbingan kelompok, bimbingan klasikal, konseling individu maupun konseling kelompok. Adanya kolaborasi dengan *stakeholder* sekolah serta pihak yang terkait juga akan menunjang keberhasilan layanan bimbingan dan konseling. Lembaga pendidikan sekolah terutama guru BK dapat melakukan layanan bimbingan dan konseling yang ada dengan memaksimalkan kompetensi yang ada serta peningkatan kompetensi guru BK untuk menambah wawasan dan informasi dalam memaksimalkan pemberian layanan kepada peserta didik di sekolah.

Keterbatasan penelitian hanya mendapatkan referensi melalui *google scholar* dengan bantuan *publish or perish* yang terakreditasi nasional, maka harapannya bagi penelitian selanjutnya dapat menambahkan referensi dari jurnal internasional untuk dapat memperkuat hasil penulisan.

Daftar Pustaka

- Asiah, Imas Nur, and Resti Okta Sari. 2024. “Bimbingan Klasikal Sebagai Upaya Pencegahan Adiksi Merokok Di MTs Ar-Riyadl Kota Cimahi.” *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia* 1(2): 325–30.
- Berliana, Nova. 2021. “Landasan Teori ادیدج.” *Dasar-Dasar Ilmu Politik*: 18.
- Besaratinia, Ahmad, and Stella Tommasi. 2020. “Vaping Epidemic: Challenges and Opportunities.” *Cancer causes & control : CCC* 31(7): 663–67.
- Brown, K. L., & Miller, E. G. 2019. “The Role of Counseling in Addressing Youth Addiction to Electronic Cigarettes A Literature Synthesis.” *Addiction Research & Theory*.

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

- Diva Widyantari, Donna. 2023. “Dampak Penggunaan Rokok Elektrik (Vape) Terhadap Risiko Penyakit Paru.” *Lombok Medical Journal* 2(1): 34–38.
- Fitria, Evi, Sevrina Anggraini, and Andreanda Nasution. 2023. “Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Pada Usia Sekolah Menengah Pertama Di Wilayah Mekar Wangi.” *Promotor* 6(4): 331–36.
- GOOD, GOOLMAN. 2015. “~~濟無~~No Title No Title No Title.” *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. 1(April): 79–89.
- Komara, I. B., & Saputra, W. N. E. (2023). Implementasi bimbingan kelompok teknik problem solving untuk meningkatkan Self-Regulated Learning (SLR) siswa. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol 3, pp. 1050-1058).
- Mardiyah, D K. 2021. “Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Pemakaian Rokok Elektrik Di Kelas VIII MTsN 2 Simalungun.” <http://repository.uinsu.ac.id/id/eprint/11344>.
- Muiz, Muhammad Rafiul, Wahidah Fitriani, and Aulia Fikri. 2022. “Strategi Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Daring Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19.” *Jurnal Al-Taujih : Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami* 8(2): 109–16.
- Nur Aziz, Mutiara Anjani, and Khidayat Muslim. 2023. “Efektivitas Program Bimbingan Konseling Pendidikan: Pendekatan Kasus Di MAS YBH Cimindi.” *Jurnal Pelita Nusantara* 1(3): 343–49.
- Smith, A. B., & Jones, C. D. 2020. “Counseling Interventions for Electronic Cigarette Addiction in Adolescents: A Systematic Review.” *Journal of Adolescent Health*.
- Sumarni, Sri. 2022. “Peran Orang Tua Dalam Mengoptimalkan Perkembangan Sosial Anak Usia 5-6 Tahun ARTICLE INFO ABSTRACT.” *Jurnal Pendidikan Anak* 11(2): 171–80.
- Vramudya, Arkrishna Rangga. 2016. ~~濟無~~No Title No Title No Title.