

Peran Layanan Bimbingan Klasikal Teknik Ekspositori Untuk Mencegah Perilaku Merokok

Alamsyah Muliarahmat¹⁾

¹⁾Universitas Ahmad Dahlan

Key Words:

Bimbingan Klasikal, Perilaku merokok, Pencegahan

Abstrak: Perilaku merokok mudah sekali untuk dijumpai dalam kehidupan sehari-hari, kita dapat menjumpai orang yang merokok di tempat umum, seperti di jalanan, pasar, rumah sakit, bahkan di lingkungan pendidikan pun sering dijumpai. Oleh karena itu, peneliti yang merupakan mahasiswa BK harus ikut turut serta dalam mencegah perilaku merokok ini terutama dalam lingkungan pendidikan khususnya para peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk menjabarkan pelaksanaan layanan bimbingan klasikal dengan teknik ekspositori yang dilakukan pada siswa kelas VI di SD Negeri 1 Kertaharja. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Layanan bimbingan klasikal sejatinya merupakan salah satu cara yang digunakan sebagai langkah preventif dari tindakan-tindakan atau perilaku-perilaku negatif yang mungkin dapat terjadi pada setiap orang. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Negeri 1 Kertaharja yang berjumlah 27 orang.

How to Cite: Muliarahmat. (2021). Peran Layanan Bimbingan Klasikal Teknik Ekspositori untuk Mencegah Perilaku Merokok.. *Seminar Nasional Pengenalan Lapangan Persekolahan UAD*

PENDAHULUAN

Perilaku merokok merupakan sebuah budaya yang sudah terbentuk di Indonesia. Beberapa penelitian menemukan bahwa perilaku merokok dimulai pada rentang usia 11-13 tahun (Smet dalam Nasution, 2007). Konsumsi rokok terus meningkat setiap tahunnya dengan total perokok aktif di Indonesia pada tahun 2008 tercatat menyentuh angka 70% dari total penduduk. Perilaku merokok mudah sekali untuk dijumpai dalam kehidupan sehari-hari, kita dapat menjumpai orang yang merokok di tempat umum, seperti di jalanan, pasar, rumah sakit, bahkan di lingkungan pendidikan pun sering dijumpai. Permasalahan ini perlu diperhatikan oleh lembaga pendidikan dan wajib ikut turut serta dalam memberikan pendampingan ekstra bagi para peserta didiknya. Guru merupakan salah satu teladan bagi siswa di sekolah oleh karena itu seorang guru harus memiliki dedikasi yang tinggi untuk masalah ini, setiap perkataan dan perbuatan akan diperhatikan dan menjadi contoh bagi siswa. Konselor atau yang biasa dikenal sebagai guru BK memiliki tugas khusus yaitu sebagai pembimbing siswa agar para peserta didik dapat berkembang secara optimal.

Remaja jaman sekarang tidak banyak yang mengetahui dampak dari perilaku merokok, yang mereka yakini bahwa merokok itu perilaku mengikuti trend dan agar terlihat keren. Oleh sebab itu guru BK harus bisa mengantisipasi hal-hal seperti itu agar para peserta didik tidak jatuh kedalam pikiran yang keliru. Kondisi seperti ini terjadi pada siswa kelas VI SD Negeri 1 Kertaharja yang terlihat sedang memegang sebatang rokok. Kejadian tersebut diperkuat oleh hasil wawancara dengan teman sebaya siswa tersebut dan membenarkan bahwa siswa yang bersangkutan sedang merokok. Berdasarkan hasil temuan diatas, peneliti tertarik untuk memberikan salah satu layanan bimbingan konseling kepada peserta didik dan ingin mengetahui apakah layanan tersebut dapat berjalan efektif dan menghasilkan hasil yang optimal atau tidak.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *action research* atau penelitian tindakan. *Action research* merupakan penelitian yang dilakukan tanpa mengubah sistem pelaksanaannya (Arikunto, 2008:8). Penelitian tindakan kelas merupakan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini. Penelitian tindakan kelas

merupakan salah satu strategi dalam memecahkan permasalahan yang muncul dalam kelas. Tujuan dari penelitian tindakan adalah peningkatan praktik dan pemahaman praktikan pada situasi pelaksanaan praktik. Sebelum melaksanakan rencana tindakan, ada beberapa hal yang perlu direncanakan atau disiapkan agar kegiatan dapat berjalan lancar sesuai harapan dan tujuan. Peneliti mengidentifikasi perilaku peserta didik kelas VI di SD Negeri 1 Kertaharja. Pengumpulan data menggunakan teknik studi dokumentasi, observasi, dan wawancara. Data yang terkumpul lalu diolah dengan penarikan kesimpulan. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI SD Negeri 1 Kertaharja yang berjumlah 27 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Merokok merupakan perilaku atau aktivitas seseorang membakar ujung rokok dan menghisap asapnya yang kemudian dihembuskan kembali keluar dan menimbulkan asap yang dapat terhisap orang lain. Terdapat dampak positif dan negatif dari perilaku merokok ini, dampak positifnya menurut Graham (dalam Nasution, 2007) menyatakan bahwa merokok dapat membuat seseorang memiliki mood yang baik serta dapat menurunkan tingkat kecemasan atau ketegangan, membantu dalam berkonsentrasi, dan menyenangkan. Sedangkan dampak negatif dari perilaku merokok diantaranya kanker, impotensi, penuaan dini, osteoporosis, serangan jantung, stroke, ambliopia, penurunan vertilitas, gangguan pembuluh darah, polusi udara, dan lain sebagainya.

Perilaku merokok pada remaja biasa ditemukan pada mereka yang memiliki rentang usia 11-14 tahun (Astuti, 2012). Jika mereka sudah biasa merokok di usia yang sangat dini, maka dapat diprediksi 10-20 tahun mendatang mereka akan mengalami berbagai macam keluhan kesehatan. Rokok memiliki sifat adiksi yang berarti jika seseorang yang sudah terbiasa merokok maka akan kesulitan untuk menghilangkan kebiasaan tersebut, maka dari itu agar kebiasaan ini dapat terhindar oleh para remaja perlu adanya tindakan lebih lanjut dari berbagai pihak misalnya orangtua, guru, dan orang-orang disekitar lingkungannya.

Setiap orang memiliki latar belakang yang berbeda untuk akhirnya membiasakan diri dalam perilaku merokok ini dan biasanya menyesuaikan dengan tujuan mereka untuk merokok. Menurut Smet (Nasution, 2007) seseorang memutuskan untuk merokok karena adanya faktor-faktor kultur sosial seperti kelas sosial, gengsi, kebiasaan budaya, dan tingkat pendidikan. Perilaku merokok pada remaja disebabkan oleh tiga faktor diantaranya sikap permisif orang tua, pengaruh teman sebaya, dan kepuasan psikologis (Komasari dan Helmi, 2000). Penelitian ini menggunakan layanan bimbingan klasikal pada praktiknya, tentunya hal ini dilakukan berdasar pada temuan langsung di lapangan yang mendapati seorang siswa SD yang sedang merokok. Peneliti tertarik untuk mengetahui lebih jauh bagaimana output dari layanan bimbingan klasikal teknik ekspositori dalam mencegah kebiasaan merokok pada siswa SD.

Layanan bimbingan klasikal sebagai usaha yang dilakukan seorang konselor dalam membimbing peserta didik untuk mendapatkan informasi, pengalaman atau keterampilan yang bermanfaat dan dibutuhkan. Proses layanan bimbingan konseling merupakan kegiatan terencana yang dilakukan guru bimbingan konseling untuk memberikan ilmu-ilmu atau informasi, serta keterampilan-keterampilan lain yang dapat berguna atau memang dibutuhkan para peserta didik agar perkembangannya berjalan dengan optimal. Bimbingan klasikal berorientasi pada efek langsung yang dapat dirasakan oleh para peserta didik, oleh karena itu semua pendidik dapat membantu siswa dalam meningkatkan efikasi diri melalui pembelajaran yang dilakukan di dalam kelas sehari-hari.

Berdasarkan hasil observasi selama layanan bimbingan klasikal yang telah diberikan, sebagian besar peserta didik merasa tertarik kepada materi yang dipaparkan karena mereka ingin tahu lebih jauh terkait dengan rokok. Adapun tahapan yang dilalui selama bimbingan klasikal diantaranya :

1. Tahap pendahuluan, meliputi : salam, doa, membangun hubungan baik, ice breaking (jika diperlukan), dan menyampaikan tujuan diadakannya kegiatan.
2. Tahap inti, meliputi : pemaparan materi oleh konselor, konseli menyimak materi dan menonton video atau gambar yang berkaitan dengan bahaya merokok, konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk bertanya, konselor mengajak konseli berdiskusi.
3. Tahap penutup, meliputi : konselor mengajak konseli merefleksikan kegiatan dengan mengajukan beberapa pertanyaan, konseli menyampaikan kesan dan pesan selama mengikuti kegiatan, konselor

memberikan penguatan, konselor dan konseli menyepakati materi pada pertemuan selanjutnya, konselor menyampaikan rasa syukur dan ditutup dengan doa.

Dari hasil layanan yang telah diberikan dapat diketahui bahwa beberapa orang siswa yang tadinya memiliki pikiran untuk mencoba bagaimana sensasi dari merokok akhirnya mereka mengurungkan niatnya tersebut, nampaknya materi yang disampaikan membuat mereka tersadar bahwa perilaku merokok itu sangat merugikan baik itu merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Selama kegiatan berlangsung, peneliti memasukan tiga video yang dapat menjadi gambaran bagi konseli bagaimana nasib seorang perokok dikemudian hari. Hal ini bertujuan untuk memperingatkan konseli bahwa merokok merupakan perilaku negatif yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Berbagai respon dari konseli nampak terlihat ketika menyaksikan tayangan video tersebut, ada yang terkejut melihat organ dalam seorang perokok, ada yang menanggapinya biasa saja, dan ada yang tersadar bahwa jenis rokok elektrik tidak lebih aman daripada sebatang rokok yang dibakar.

Tindak lanjut dari kegiatan bimbingan klasikal ini memanfaatkan media berupa lembar harapan, dimana para siswa menuliskan harapannya dikemudian hari terkait dengan perilaku merokok. Dengan menuliskan harapannya tersebut diharapkan dapat menjadi stimulus atau komitmen para peserta didik terhadap perilaku merokok. Kegiatan layanan bimbingan klasikal ini akan dilanjutkan dan dilakukan dua kali dalam satu bulan dan tentunya dengan materi yang beragam menyesuaikan dengan fenomena yang sedang hangat dikalangan para pelajar.

Layanan bimbingan klasikal dinilai berhasil dalam mencegah perilaku merokok pada siswa SD, dapat dibuktikan dari harapan-harapan yang ditulis oleh siswa. Selain itu berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan beberapa siswa yang tadinya memiliki keinginan untuk merokok, mereka mengurungkan niatnya dan lebih memilih untuk hidup sehat tanpa rokok. Dinamika yang terbentuk pun menjadi patokan keberhasilan layanan ini, banyaknya pertanyaan yang muncul menandakan bahwa materi dalam layanan ini cukup menarik bagi peserta didik.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan diatas dapat kita simpulkan bahwa bimbingan klasikal berperan penting dalam mencegah perilaku merokok pada siswa kelas VI SD Negeri 1 Kertaharja dan berjalan efektif, terbukti dengan antusias konseli selama layanan berlangsung. Penggunaan media video sangat membantu siswa dalam membayangkan dampak-dampak yang ditimbulkan dari perilaku merokok, mereka mendapatkan informasi baru terkait dampak negatif merokok dan hal itu berguna dalam menghapus niat negatif untuk merokok menjadi hidup sehat tanpa asap rokok. Perilaku baru seperti menjauhi seorang perokok pun dapat terlihat pada peserta didik yang mengikuti layanan bimbingan klasikal. Sebagai seorang pendidik, sudah menjadi sebuah kewajiban untuk terus membimbing dan mengarahkan peserta didik ke arah yang lebih baik agar dapat mencapai perkembangan yang optimal. Bidang layanan pribadi, sosial, belajar, dan karir merupakan empat bidang yang harus diperhatikan oleh pendidik khususnya guru BK dalam mengawal kesuksesan peserta didiknya selama menempuh bangku pendidikan dilingkungan sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih peneliti ucapkan kepada Kepala SD Negeri 1 Kertaharja dan bapak ibu guru lainnya yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian ini, serta dukungannya dalam memfasilitasi kegiatan ini dari awal sampai akhir. Tak lupa saya ucapkan terima kasih kepada rekan-rekan satu kelompok dalam program Kampus Mengajar Angkatan 2 yang selalu mendukung dan berpartisipasi aktif dalam penelitian ini selama kegiatan di sekolah berlangsung.

REFERENSI

- Alamsyah, A., & Nopianto, N. (2017). Determinan perilaku merokok pada remaja. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 2(1), 25-30.
- Astuti, K. (2012). Gambaran perilaku merokok pada remaja di kabupaten bantul. *Insight*, 10(1), 77-87.
- Komasari, D., & Helmi, A. F. (2000). Faktor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 27(1), 37-47.
- Nasution, I. K. (2007). Perilaku merokok pada remaja. *Medan: Universitas Sumatra Utara: <http://library.usu.ac.id>*.
- Nurbaeti, S. D. (2020). *Bimbingan sosial dalam upaya meminimalisir perilaku merokok pada siswa: Penelitian pada siswa kelas XI di SMK Amal Bakti Bandung* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Ulfa, N. F., Widyastuti, D. A., & Muhliawati, Y. (2020). Upaya Mereduksi Keinginan Merokok Melalui Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Teknik Diskusi Pada Siswa Kelas X Tkro 6 Smk Ma'arif 2 Gombong.
- Sirait, A. M., Pradono, Y., & Toruan, I. L. (2002). Perilaku merokok di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 30(3).