

PELAKSANAAN BIMBINGAN KLASIKAL “BAHAYA MEROKOK DAN DAMPAKNYA” DENGAN MENGGUNAKAN METODE PROBLEM SOLVING DISCUSSION PADA SISWA SMA N 1 SALE

Sofi Nurhayati Istiqomah¹, Hera Heru Sri Suryanti², Ahmad Jawandi³

Universitas Slamet Riyadi

ppg.unisri@gmail.com

Abstract. *The smoking habit among teenagers is a serious problem that can have a negative impact on their physical and mental health. This article discusses the application of classical guidance services with the material “The Dangers of Smoking and Their Impact” for class XI students at SMA Negeri 1 Sale, using the Problem-Solving Discussion method with audiovisual techniques. The aim of this practice is to provide students with a deeper understanding of the dangers of smoking and its impacts, as well as finding solutions to these problems through group discussions. As a result, the majority of students showed an increased understanding of the dangers of smoking and were more active in discussions after going through this guidance process.*

Keywords: *Classical Guidance, Dangers of Smoking, Problem Solving Discussion, Audiovisual, Teenagers*

Abstrak. Kebiasaan merokok di kalangan remaja merupakan masalah serius yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan mental mereka. Artikel ini membahas penerapan layanan bimbingan klasikal dengan materi “Bahaya Merokok dan Dampaknya” pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sale, menggunakan metode Problem-Solving Discussion dengan teknik audiovisual. Tujuan dari praktik ini adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam kepada siswa mengenai bahaya merokok dan dampaknya, serta mencari solusi atas permasalahan tersebut melalui diskusi kelompok. Hasilnya, mayoritas siswa menunjukkan peningkatan pemahaman tentang bahaya merokok dan lebih aktif dalam diskusi setelah melalui proses bimbingan ini.

Kata Kunci: Bimbingan Klasikal, Bahaya Merokok, Problem Solving Discussion, Audiovisual, Remaja.

1. Pendahuluan

Perilaku merokok di kalangan remaja menjadi salah satu masalah kesehatan yang signifikan di banyak negara, termasuk Indonesia. Merokok tidak hanya

membahayakan kesehatan fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan mental, perilaku sosial, dan perkembangan akademik remaja. Berdasarkan data dari **Organisasi Kesehatan Dunia (WHO)**, rokok mengandung lebih dari 4.000 senyawa kimia, yang lebih dari 400 di antaranya bersifat racun. Di Indonesia, kebiasaan merokok di kalangan pelajar telah menjadi tren yang mengkhawatirkan. Remaja seringkali memulai kebiasaan merokok pada usia yang sangat muda, bahkan pada rentang usia 9 hingga 12 tahun. Mereka cenderung tidak menyadari dampak jangka panjang dari kebiasaan ini, baik dalam hal kesehatan fisik maupun psikologis.

Kebiasaan merokok pada remaja dapat dimulai dengan faktor-faktor seperti rasa ingin tahu, pengaruh teman sebaya, dan seringkali karena kurangnya pemahaman tentang dampak buruk merokok. Iklan rokok yang masih banyak beredar di media massa juga menjadi salah satu faktor yang memperburuk situasi ini. Banyak pelajar yang tidak mengetahui bahwa rokok mengandung berbagai zat berbahaya yang dapat merusak organ tubuh, termasuk paru-paru, jantung, dan sistem peredaran darah. Selain itu, merokok pada usia dini dapat menyebabkan kecanduan nikotin, yang kemudian berujung pada kesulitan dalam berhenti merokok meskipun ada upaya untuk mengatasi kebiasaan tersebut.

Berdasarkan temuan-temuan ini, diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif dalam memberikan edukasi kepada remaja, khususnya di lingkungan sekolah. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk menangani permasalahan ini adalah melalui layanan bimbingan klasikal, dengan materi tentang "**Bahaya Merokok dan Dampaknya**". Layanan bimbingan klasikal ini dapat dilakukan dengan menggunakan metode **A Problem Solving Discussion**, yang mendorong siswa untuk berpikir kritis dan aktif dalam menemukan solusi terhadap masalah yang mereka hadapi.

Metode **A Problem Solving Discussion** memungkinkan siswa untuk berdiskusi secara kelompok, sehingga mereka dapat saling berbagi informasi dan pemikiran mengenai masalah yang sedang dibahas. Selain itu, penggunaan **teknik audiovisual** dalam bentuk video yang menggambarkan dampak buruk merokok dapat memperkuat pemahaman siswa mengenai bahaya yang terkait dengan kebiasaan tersebut. Dengan

memperlihatkan dampak nyata melalui media visual, siswa dapat lebih mudah mencerna informasi dan mengaitkannya dengan pengalaman pribadi mereka.

Tujuan dari layanan bimbingan klasikal ini adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai bahaya merokok, serta memberikan mereka informasi yang jelas dan berbasis fakta mengenai dampaknya terhadap kesehatan. Melalui diskusi kelompok dan pemutaran video, diharapkan siswa tidak hanya memahami informasi tersebut, tetapi juga dapat mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari dengan menjauhi kebiasaan merokok.

Praktik ini juga diharapkan dapat menjadi langkah preventif dalam mengurangi prevalensi merokok di kalangan pelajar, serta mendorong mereka untuk berperan aktif dalam menyebarkan informasi mengenai bahaya merokok kepada teman-temannya. Dengan demikian, layanan bimbingan klasikal ini memiliki potensi besar untuk meningkatkan kualitas hidup remaja dan membentuk perilaku yang lebih sehat di kalangan generasi muda.

2. Metodologi

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah **A Problem-Solving Discussion** yang dikombinasikan dengan penggunaan **teknik audiovisual**. Layanan bimbingan klasikal ini dilaksanakan pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sale. Materi yang disampaikan meliputi informasi mengenai bahaya merokok, kandungan berbahaya dalam rokok, serta dampaknya terhadap tubuh. Siswa diajak untuk berdiskusi dalam kelompok, dengan harapan mereka dapat memberikan solusi terhadap permasalahan yang muncul akibat kebiasaan merokok. Selama kegiatan, siswa juga menonton beberapa video yang menggambarkan bahaya merokok secara nyata.

3. Hasil

Pelaksanaan layanan bimbingan klasikal yang dilakukan dengan menggunakan metode A Problem Solving Discussion dan teknik audiovisual berhasil mencapai tujuan yang diharapkan. Secara keseluruhan, 92% siswa yang hadir menunjukkan antusiasme

yang sangat tinggi dalam mengikuti kegiatan ini. Mereka terlihat sangat aktif dalam berpartisipasi selama sesi bimbingan, baik dalam diskusi kelompok maupun saat menanggapi pertanyaan yang diajukan oleh guru. Aktivitas ini menunjukkan adanya peningkatan motivasi siswa untuk terlibat dalam proses pembelajaran yang berbasis pada diskusi kelompok dan pemecahan masalah.

Dari segi pemahaman materi, sebanyak 90% peserta didik menunjukkan kemampuan yang baik dalam menyampaikan jawaban selama diskusi. Mereka mampu mengaitkan informasi yang diperoleh dengan pengalaman pribadi, serta memberikan ide-ide yang relevan terkait dengan bahaya merokok dan dampaknya. Aktivitas ini menandakan bahwa metode yang diterapkan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap topik yang dibahas.

Sementara itu, evaluasi hasil akhir layanan bimbingan klasikal menunjukkan bahwa 95% peserta didik yang hadir berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam tentang bahaya merokok dan dampaknya. Mereka juga mampu memahami cara-cara untuk mencegah kebiasaan merokok melalui diskusi yang berlangsung secara aktif dan interaktif.

Evaluasi Kuantitatif:

- a. 92% siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan layanan bimbingan klasikal.
- b. 90% siswa mampu mengikuti diskusi dengan baik, memberikan jawaban yang tepat, serta aktif berpartisipasi dalam proses pemecahan masalah.
- c. 95% siswa berhasil memahami materi yang diberikan dan dapat mengaitkan informasi tersebut dengan kehidupan sehari-hari mereka.

Evaluasi Kualitatif:

- a. Siswa menunjukkan peningkatan kesadaran mengenai bahaya merokok, baik dari segi kesehatan fisik maupun psikologis.

- b. Siswa lebih aktif mencari solusi mengenai bagaimana cara menghindari kebiasaan merokok dan bagaimana cara mengedukasi teman-teman mereka untuk tidak terjebak dalam kebiasaan tersebut.
- c. Penggunaan media audiovisual (video tentang bahaya merokok) meningkatkan keterlibatan dan pemahaman siswa tentang dampak merokok secara visual dan nyata.

4. Pembahasan

Metode A Problem Solving Discussion yang diterapkan dalam layanan bimbingan klasikal terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai bahaya merokok dan dampaknya. Salah satu aspek yang menonjol dari metode ini adalah kemampuannya untuk mendorong partisipasi aktif siswa dalam diskusi. Diskusi kelompok memungkinkan siswa untuk saling bertukar informasi dan pengalaman, serta mencari solusi bersama terhadap masalah yang dihadapi. Dengan demikian, mereka tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga dilibatkan secara aktif dalam proses belajar.

Pentingnya pendekatan diskusi dalam pendidikan tidak bisa dipandang sebelah mata. Menurut penelitian oleh Tan dan Fajar (2019), media yang digunakan dalam proses pembelajaran, seperti video, memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman siswa. Dalam penelitian ini, pemutaran video tentang bahaya merokok memperkuat pemahaman siswa dengan memberikan gambaran yang jelas tentang dampak merokok terhadap tubuh dan kesehatan. Hal ini membuat siswa lebih mudah mengaitkan informasi yang mereka terima dengan pengalaman atau pengamatan langsung mereka, sehingga meningkatkan motivasi mereka untuk berubah.

Selain itu, peran guru BK sebagai fasilitator juga sangat penting dalam keberhasilan layanan bimbingan ini. Guru BK tidak hanya memberikan materi, tetapi juga membantu siswa untuk mengelola diskusi dan memastikan bahwa setiap siswa memiliki kesempatan untuk berpartisipasi. Guru BK berperan sebagai pemandu yang

membantu siswa dalam memahami masalah secara mendalam dan mengarahkannya untuk mencari solusi yang dapat diterapkan dalam kehidupan mereka.

Namun, selama pelaksanaan bimbingan klasikal, beberapa tantangan dan hambatan muncul. Salah satunya adalah gangguan teknis pada jaringan wifi yang menyebabkan pemutaran video sedikit terhambat. Selain itu, ada beberapa siswa yang cenderung pasif dalam diskusi, yang mungkin disebabkan oleh rasa malu atau kurangnya keterampilan berbicara di depan umum. Untuk mengatasi hal ini, guru BK berusaha memberikan motivasi dan menciptakan suasana yang mendukung agar siswa lebih terbuka dan aktif. Guru BK juga menyiapkan berbagai alat bantu pembelajaran yang inovatif, seperti proyektor, laptop, dan video yang relevan, untuk memastikan siswa dapat menerima informasi dengan baik.

Hambatan lainnya adalah saat sesi diskusi, beberapa siswa belum sepenuhnya mampu merangkai kalimat dengan baik, terutama ketika diminta untuk mengajukan pertanyaan atau pernyataan. Namun, dengan bimbingan yang tepat dan pemberian contoh-contoh konkret, siswa mulai lebih percaya diri dalam mengungkapkan pendapat mereka. Guru BK juga memanfaatkan pertanyaan pemantik yang menarik, untuk menarik perhatian siswa dan memastikan mereka tetap fokus pada materi yang disampaikan.

Secara keseluruhan, hasil dari pelaksanaan layanan bimbingan klasikal ini menunjukkan bahwa metode *A Problem Solving Discussion* dan penggunaan audiovisual efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai bahaya merokok dan dampaknya. Evaluasi menunjukkan bahwa siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah yang dapat mereka aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

5. Kesimpulan

Layanan bimbingan klasikal dengan metode **A Problem-Solving Discussion** dan teknik audiovisual berhasil meningkatkan pemahaman siswa mengenai bahaya merokok dan dampaknya. Partisipasi siswa yang sangat baik menunjukkan efektivitas pendekatan

ini dalam menciptakan kesadaran di kalangan remaja. Meskipun terdapat beberapa tantangan, terutama dalam hal fasilitas teknis dan keterlibatan siswa yang pasif, langkah-langkah pemecahan masalah yang diambil oleh guru BK telah berhasil mengatasi hambatan tersebut.

Diharapkan praktik ini dapat diadaptasi oleh guru BK di sekolah-sekolah lain untuk memberikan informasi yang lebih efektif tentang bahaya merokok dan meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya menjaga kesehatan.

Daftar Pustaka

1. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2019). **Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018**. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
2. Rakesh, S., & Prakash, D. (2020). **Preventive Measures Against Smoking for Adolescents in High School Education**. *Journal of Health Education Research*, 12(3), 45-59.
3. Sofi Nurhayati I., S.Pd. (2022). **Laporan Best Practice Bimbingan Klasikal: Bahaya Merokok dan Dampaknya Menggunakan Metode A Problem Solving Discussion**. SMA Negeri 1 Sale, Kabupaten Rembang.
4. World Health Organization (WHO). (2021). **Global Report on Trends in Prevalence of Tobacco Use 2000-2025**. Geneva: World Health Organization.
5. Kasim, S., & Oktaviani, A. (2021). **Peran Pendidikan dalam Pencegahan Merokok pada Remaja**. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 16(2), 102-112.
6. Tan, L., & Fajar, M. (2019). **Pengaruh Media Audiovisual terhadap Peningkatan Pemahaman Siswa tentang Bahaya Merokok**. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1), 23-35.
7. Surahman, A., & Fauzi, F. (2020). **Intervensi Pendidikan Kesehatan untuk Mengurangi Perilaku Merokok pada Remaja di Indonesia**. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 10(4), 234-245.