



PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MEREDUKSI PERILAKU MEROKOK PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI SURAKARTA

Muhammad Rizky Nur Prakoso

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Slamet Riyadi

muh.rizkynp@gmail.com

Abstract

Smoking behavior is a negative action that can damage health and cause environmental pollution. Apart from that, cigarettes are also a source of negative actions that can trigger juvenile delinquency and hinder students' developmental tasks. One of the roles of Guidance and Counseling (BK) teachers is to provide assistance and facilitate students who experience problems related to preventing smoking behavior and reducing/reducing this negative behavior. The research was carried out using quantitative descriptive methods. The data analysis technique uses content validity results using the Aiken formula. The research results showed that the role of guidance and counseling teachers and LKPD used in providing Classical Tutoring services was 87.76%, in the very good category. The conclusion of this research is that the role of guidance and counseling teachers in fulfilling the developmental tasks of adolescent students is as a companion or facilitator for students in fulfilling their rights and obligations, through preventative and curative/rehabilitation efforts carried out through individual/group counseling.

Keywords: Role of Guidance and Counseling Teachers, Smoking Behavior, Individual Counseling

Abstrak

Perilaku merokok merupakan tindakan negatif yang dapat merusak kesehatan dan menyebabkan polusi lingkungan, selain itu rokok juga merupakan sumber tindakan-tindakan negatif yang dapat memicu kenakalan remaja dan terhambatnya tugas perkembangan peserta didik. Salah satu peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) adalah untuk memberikan bantuan dan memfasilitasi peserta didik yang mengalami permasalahan terkait dengan pencegahan perilaku merokok dan mereduksi/mengurangi perilaku negatif tersebut. Penelitian yang dilaksanakan menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Teknik analisis data menggunakan hasil validitas isi dengan menggunakan formula Aiken. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran guru BK dan LKPD yang digunakan dalam pemberian layanan Bimbingan Klasikal dihasilkan 87,76%, dengan kategori sangat baik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah peran guru BK dalam pemenuhan tugas perkembangan peserta didik remaja adalah sebagai pendamping atau fasilitator peserta didik dalam memenuhi hak dan kewajibannya, melalui upaya pencegahan dan kuratif/rehabilitasi yang dilaksanakan melalui konseling individu/kelompok.

Kata Kunci: Peran Guru Bimbingan dan Konseling, Perilaku Merokok, Konseling Individual

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa dimana individu mengalami masa yang penuh gejolak dan pengenalan akan hal-hal baru sebagai akibat dari proses interaksi dengan orang-orang baru di sekitarnya (Sarwono, 2012: 14). Remaja yang berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya akan mendapatkan hal-hal baru yang mendukung perkembangan dirinya, baik hal-hal yang positif maupun negatif. Seiring berjalannya waktu, remaja dapat memilah apa yang menurut mereka baik dan apa yang akan membawa dampak buruk bagi diri mereka (Prakoso & Farozin, 2020: 203). Namun, karena remaja masih belum dapat mengontrol dirinya dengan baik, dampak negatif dari lingkungan dapat mempengaruhi sikap dan tingkah laku dalam kehidupan sehari-harinya.

Penduduk Indonesia dengan rentang usia 10-14 tahun berkisar dalam presentase sebesar 0,5% sudah memulai mengkonsumsi rokok setiap harinya (Aditama, 2006: 56). Bukan tidak mungkin setelah rentang usia tersebut, jumlah perokok di Indonesia meningkat dan terus berkembang setiap harinya. Jumlah perokok diatas usia 10 tahun terjadi di beberapa daerah khususnya di provinsi Jawa Tengah yaitu dengan angka presentase sebesar 22,9% (Riskesdas, 2018).

Tindakan pengentasan tersebut dapat dilakukan di sekolah dengan guru Bimbingan dan Konseling sebagai fasilitator dalam membantu peserta didik untuk mengurangi bahkan menghilangkan perilaku merokok sehingga angka presentase remaja yang merokok di Indonesia, khususnya Surakarta dapat berkurang dan tidak bertambah di periode yang akan datang (Ditre, 2018: 340).

Aulia (2010: 9) mengungkapkan bahwa merokok merupakan salah satu penyebab penumpukan plak di dalam

arteri. Plak yang mengandung kolesterol tersebut akan menyumbat dan menyempitkan pembuluh darah. Hal tersebut dapat memicu timbulnya nyeri dada, kelemahan pada jantung, dan stroke (Villanti, Niaura, & Abrams, 2018: 280).

Dampak buruk yang dapat menyerang peserta didik yang diakibatkan oleh perilaku merokok antara lain penyakit paru-paru, merusak kinerja otak dan indera, merontokkan rambut, merusak pendengaran, merusak gigi, tukak lambung, dan yang berbahaya pada usia remaja adalah kemungkinan gangguan impotensi, serta penyakit pada pertumbuhan dan perkembangan alat vital (Ellizabet, 2010: 106).

Salah satu peran guru Bimbingan dan Konseling adalah untuk memberikan bantuan dan memfasilitasi peserta didik yang mengalami permasalahan, sehingga peserta didik tersebut dapat mandiri dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya, baik melalui layanan konseling individu maupun konseling kelompok (Munir, 2018: 94). Upaya mereduksi perilaku merokok yang diberikan oleh guru Bimbingan dan Konseling kepada peserta didik yang telah terjerumus pada perilaku buruk merokok dapat menjadi alternatif untuk mengubah perilaku peserta didik yang semula mengkonsumsi rokok, menjadi berkurang sedikit demi sedikit dan bahkan menekan perilaku tersebut sampai benar-benar terwujud bentuk perilaku baru sesuai dengan yang diharapkan.

Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam memandirikan dan memfasilitasi peserta didik antara lain:

- a. Sebagai sahabat kepercayaan peserta didik;
- b. Pembimbing (*to Guide*) bagi peserta didik;

- c. Pengembang (*Perseverative*) potensi diri peserta didik;
- d. Mencegah (*Preventive*) peserta didik agar tidak mengalami/mengurangi timbulnya masalah di sekolah;
- e. Membantu memberi solusi terhadap kesulitan belajar yang dialami peserta didik di semua mata pelajaran (*Curative*);
- f. Mengusahakan “penyembuhan” dalam mengatasi permasalahan peserta didik (Purwanta, 2012: 142).

Lebih luas lagi, Guru Bimbingan dan Konseling juga mengadakan rehabilitasi (*Rehabilitation*) atau tindak lanjut secara penempatan sesudah diadakan tindakan/perlakuan (*Treatment*) yang memadai. Berdasarkan peran dan kompetensi Guru BK (Bimbingan dan Konseling), peserta didik dapat memenuhi tugas perkembangan mereka sebagai remaja awal dengan baik dan optimal, guna menunjang keberhasilan kemandirian diri yang baik dan terhindar dari perilaku negatif yang timbul akibat salah suai di lingkungannya, khususnya terkait perilaku merokok.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, data kuantitatif yang berwujud angka-angka hasil perhitungan atau pengukuran dapat diproses dengan cara diuji, dengan membandingkan jumlah yang diharapkan, dan selanjutnya akan diperoleh hasil berupa angka maupun persentase, pengolahan data berdasarkan hasil validitas isi yang dihitung dengan formula Aiken (Arikunto, 2006: 92). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis validitas isi kompetensi layanan Bimbingan dan Konseling oleh Guru BK dalam mereduksi perilaku merokok peserta didik dalam bentuk

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD), berdasarkan indeks validitas Aiken sehingga instrumen dapat mengukur apa yang seharusnya diukur sesuai dengan fenomena yang terjadi. Data validitas isi diperoleh dari 12 *Expert Judgement*, yang terdiri dari Ahli Materi, Ahli Media dan 10 Guru BK di wilayah Kota Surakarta.

HASIL

Analisis hasil validasi isi *Expert Judgment* yang dianalisis dengan formula Aiken's, menunjukkan bahwa keseluruhan koefisien butir-butir item lebih besar dari kriteria valid 0,73, dan berdasarkan hasil analisis data, jika koefisien validitas > 0,73, maka item dapat dikatakan valid. Hasil analisis menunjukkan bahwa keseluruhan item instrumen yang digunakan sebagai LKPD layanan Bimbingan dan Konseling sebagai bentuk peran dan kompetensi Guru BK, dengan 24 item dinyatakan valid, dengan tingkat rata-rata koefisien sebesar 1,019. Skor validitas isi butir-butir item dapat disimak pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Hasil Validasi *Expert Judgment* Skala Peran Guru BK dalam Mereduksi Perilaku Merokok

Item	Koefisien Aiken's	Keterangan
1	0,967	Valid
2	1,033	Valid
3	1,100	Valid
4	1,100	Valid
5	1,100	Valid
6	1,067	Valid
7	0,967	Valid
8	0,800	Valid
9	1,133	Valid
10	1,200	Valid
11	1,033	Valid
12	1,067	Valid
13	1,100	Valid

14	1,100	Valid
15	0,833	Valid
16	0,967	Valid
17	1,067	Valid
18	1,100	Valid
19	0,733	Valid
20	0,800	Valid
21	1,067	Valid
22	1,100	Valid
23	0,967	Valid
24	1,067	Valid

Selain mengetahui validitas, reliabilitas instrumen skala perilaku merokok dalam penelitian ini menggunakan rumus Cronbach's Alpha. Estimasi reliabilitas LKPD layanan Bimbingan dan Konseling sebagai bentuk peran dan kompetensi Guru BK dengan menggunakan pendekatan konsistensi internal dengan kriteria reliabilitas, dinyatakan reliabel apabila koefisien reliabilitas minimalnya 0,60 (kategori moderat atau dapat digunakan).

Tabel 2. Reliabilitas Skala Peran Guru BK dalam Mereduksi Perilaku Merokok

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.650	24

Analisis data untuk menguji reliabilitas menggunakan aplikasi IBM SPSS 23, dengan hasil output data SPSS menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar $0,650 > 0,60$. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa butir-butir item dalam skala LKPD layanan Bimbingan dan Konseling sebagai bentuk peran dan kompetensi Guru BK.

PEMBAHASAN

Peran Guru BK ini selain sangat penting dan dibutuhkan oleh siswa juga sangat membantu tugas dan fungsi dari

Guru Mapel, Guru Wali Kelas, dan juga Kepala Sekolah. Karena Guru BK merupakan fasilitator, motivator dalam hal mendampingi peserta didik baik secara akademik dan non akademik, dalam hal ini adalah kecenderungan berperilaku merokok di lingkungan sekolah dan di luar sekolah.

Berangkat dari topik permasalahan yang diangkat dalam penelitian yaitu perilaku merokok yang dimiliki oleh peserta didik SMP, peneliti berusaha mengangkat peran Guru BK yang memberikan layanan di dalam dan di luar kelas untuk meningkatkan potensi peserta didik dalam menyelesaikan tugas perkembangannya. Guru BK selain memberikan layanan Bimbingan Klasikal demi mencegah (layanan preventif) perilaku merokok semakin meluas, juga menerapkan layanan Bimbingan dan Konseling berbasis Konseling Behavioral terkait dengan mereduksi perilaku merokok peserta didik.

Selain itu, Guru BK dalam melaksanakan tupoksi (tugas pokok dan fungsi) Bimbingan dan Konseling di sekolah adalah salah satunya dengan membina dan mendampingi peserta didik dalam hal pribadi, sosial, karier, dan akademik. Sehingga apabila terdapat faktor-faktor (salah satunya perilaku merokok di sekolah) yang menyebabkan timbulnya permasalahan dalam diri peserta didik, maka guru BK juga harus bertanggung jawab untuk melakukan *treatment* untuk membantu peserta didik meraih hak dan kewajibannya di sekolah agar bisa seimbang dan selaras (Winkel & Hastuti, 2015: 42).

Perilaku merokok perlu ditangani sedini mungkin, agar tidak menyebabkan gangguan/permasalahan yang muncul akibat perilaku merokok yang berlebihan khususnya pada remaja awal jenjang SMP (Caldewel, 2012: 48). Sebelum melaksanakan Konseling Individu, guru

BK perlu menyusun Rencana Pemberian Layanan (RPL) terkait dengan Bimbingan Klasikal di kelas, dengan tujuan agar peserta didik lebih *aware* dengan kandungan rokok, dampak merokok, dan upaya menghindari hal-hal yang membawa peserta didik mendekati kenakalan remaja (Arsyad, 2014: 83).

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) yang telah disusun dapat digunakan sebagai instrumen pengukuran (evaluasi) untuk melihat sejauh mana peserta didik memahami materi dan mengevaluasi proses jalannya pemberian layanan di kelas (Akbar, 2013: 145). Setelah mendapatkan data yang mumpuni, guru BK dapat melaksanakan layanan Konseling, baik individu maupun kelompok kepada peserta didik yang memiliki kecenderungan mengkonsumsi rokok di dalam maupun di luar kelas. Konseling Behavioral menjadi salah satu alternatif yang dapat diaplikasikan pada peserta didik yang memiliki perilaku merokok untuk dapat mengurangi/mereduksi perilaku negatif tersebut, dengan teknik pengelolaan diri (*Self Management*) (Arnita, 2018: 8).

Hoff & Ervin (2013: 149) menjelaskan bahwa penerapan teknik pengelolaan diri (*self management*) diaplikasikan untuk mengubah perilaku subjek melalui bantuan orang-orang di sekitarnya (dalam hal ini guru Bimbingan dan Konseling) agar subjek secara mandiri dapat menekan perilaku salah suai dengan diawasi hari demi hari. Hal tersebut adalah rencana tindak lanjut dari layanan konseling yang telah diberikan pada guru BK untuk memonitor perkembangan peserta didik setelah sesi konseling berakhir (Ratna, 2013: 22).

Pentingnya kesadaran bahaya merokok memberikan gagasan bahwa perlunya peran guru BK untuk memberikan pemahaman terkait bahaya

merokok agar peserta didik dapat mengetahui dan menjauhi perilaku merokok dalam kehidupan sehari-harinya (Usman et al., 2014: 3). Modifikasi perilaku dengan teknik pengelolaan diri dinilai merupakan langkah yang tepat untuk menekan, mengarahkan, dan mengontrol perilaku peserta didik agar mampu berpikir kritis tentang bahaya merokok.

Peneliti juga membuat rancangan LKPD yang dapat diaplikasikan pada saat guru BK memberikan layanan Bimbingan Klasikal di kelas dengan tema Bahaya Merokok. Melalui proses revisi dan perbaikan dari uji coba lapangan awal, peneliti melanjutkan penelitian pada tahapan uji coba lapangan utama. Berbeda dengan uji coba lapangan awal, pada uji coba lapangan utama peneliti menyertakan 7 guru Bimbingan dan Konseling yang masing-masing terdiri dari beberapa instansi berbeda, antara lain: 2 guru Bimbingan dan Konseling dari SMP Negeri 14 Surakarta, 2 guru Bimbingan dan Konseling dari SMP Negeri 2 Surakarta, dan 3 guru Bimbingan dan Konseling dari SMP Negeri 11 Surakarta.

Hasil yang diperoleh dari analisis data uji lapangan utama diperoleh nilai sebesar 86,71 dengan kategori sangat baik atau sangat layak. Apabila seluruh skor hasil analisis data dari ahli materi, ahli media, uji coba lapangan awal, dan uji coba lapangan utama diakumulasikan, maka diperoleh skor akhir sebesar 87,76. Dengan diperolehnya data sebesar 87,76, maka instrumen LKPD Bahaya Perilaku Merokok peserta didik SMP dapat dikatakan sangat baik atau sangat layak sesuai dengan validasi ahli materi, validasi ahli media, uji coba lapangan awal, dan uji coba lapangan utama.

SIMPULAN

Peran Guru BK dalam pemenuhan tugas perkembangan peserta didik remaja adalah sebagai pendamping atau fasilitator peserta didik dalam memenuhi hak dan kewajibannya. Upaya-upaya yang dapat dilaksanakan guru BK dalam mencegah dan mengatasi permasalahan pribadi dan sosial (yang berkaitan dengan perilaku merokok) dengan berbagai layanan anatara lain: 1) layanan orientasi; 2) layanan informasi; 3) layanan perorangan; 4) layanan klasikal (layanan bimbingan kelompok); 5) layanan mediasi; 6) layanan penguasaan konten; 7) layanan konsultasi dan advokasi; 8) serta kunjungan rumah (*home visit*). Perilaku merokok dapat dikurangi atau dihilangkan sebagaimana tugas perkembangan remaja untuk meraih kesehatan fisik dan mental yang dapat difasilitatori oleh guru BK berupa kegiatan: 1) menyusun rencana pelayanan BK (Bimbingan Klasikal dan Konseling Individu/Kelompok); 2) melaksanakan pelayanan BK yang berkaitan dengan sosialisasi dampak merokok (dapat mengaplikasikan LKPD); 3) mengevaluasi proses dan hasil pelayanan BK; 4) serta melakukan perbaikan tindak lanjut memanfaatkan hasil evaluasi (*follow up*) dapat dengan melaksanakan modifikasi perilaku dengan teknik *self management*.

DAFTAR RUJUKAN

- Aditama, T. Y. (2006). *Kesehatan dan Keselamatan Kerja*. Jakarta: Universitas Indonesia Press.
- Akbar, S. (2013). *Instrumen Perangkat Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik, Edisi Revisi VI*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Arnita, F., Bakar, A., & Nurbaity. (2018). Efektivitas Teknik *Self Management* untuk Menurunkan Hasrat Merokok pada Siswa SMAN 1 Darul Imarah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNSYIAH*. 3 (4), 5-9. Retrieved from <http://jim.unsyiah.ac.id/pbk/article/view/5005/4225>.
- Arsyad, A. (2014). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Aula, L. (2010). *Stop Merokok (Sekarang atau Tidak Sama Sekali)*. Yogyakarta: Gerailmu.
- Caldwell, E. (2012). *Berhenti merokok*. Yogyakarta: PT LKiS Printing Cemerlang.
- Ditre, J. W., Zale, E. L., Heckman, B. W., & Hendricks, P. S. (2018). A Measure of Perceived Pain and Tobacco Smoking Interrelations: Pilot Validation of the Pain and Smoking Inventory. *Cognitive Behaviour Therapy*. 46 (4), 339-351. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/16506073.2016.1256347>.
- Ellizabet, L. (2010). *Stop Merokok*. Yogyakarta: Garailmu.
- Hoff, K. E., & Ervin, R. A. (2013). Extending Self-Management Strategies: The Use of a Classwide Approach. *Psychology in the Schools*. 50 (2), 151-164. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/pits.21666>.
- Munir, M. (2018). Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Risiko Merokok pada Santri Mahasiswa di Asrama UIN Sunan Ampel Surabaya. *Jurnal Klorofil*. 1 (2), 93-104. Retrieved from <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/klorofil/article/download/1602/1290>.

- Purwanta, E. (2012). *Modifikasi Perilaku*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Prakoso, M. R. N., & Farozin, M. (2020). Contribution of Emotional Intelligence to Peer Acceptance on Students at Public Junior High School 14 Surakarta. *Proceedings of the 2nd International Seminar on Guidance and Counseling 2019 (ISGC 2019)*. 462(1), 202-206 <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200814.043/>
- Ratna, L. (2013). *Teknik-teknik Konseling*. Yogyakarta: Deepublish.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Sarwono, S.W. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Usman, S., Notoadmodjo, S., Rochadi, K., & Zuska, F. (2014). Changing Smoking Behavior of Staff at Dr. Zainoel Abidin Provincial General Hospital, Banda Aceh. *Advances in Public Health*. 1-12. Retrieved from <https://doi.org/10.1155/2014/316274>.
- Villanti, A. C., Niaura, R. S., & Abrams, D. B. (2018). Preventing Smoking Progression in Young Adults: the Concept of Preescalation. *Prevention Science*. 20, 377-384. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s11121-018-0880-y>.
- Winkel, W. S. & Hastuti, S. (2015). *Bimbingan dan Konseling di Institut Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.