

PENGGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENGURANGI PERILAKU MEROKOK SISWA KELAS X

Hasnan Rahman (hasnanr92@gmail.com)¹

Giyono²

Ratna Widiastuti³

ABSTRACT

The research objective was to reduce smoking behavior by using group counseling services in Class X. The method used in this study was the experimental with a one-group pretest-posttest design, and then analyzed statistically by using the non-parametric Wilcoxon test. The subject of this study were 10 students who have the smoking behavior. The results of the data analysis of the pretest and posttest on smoking behavior using different test Wilcoxon, obtained that z count = $-2.913 < z$ table = 1.645 then H_a accepted and H_o rejected, which means that there is a significant reduction in smoking behavior between the scores of students before and after the treatment is given is given treated with counseling services to the group of research subjects. It can be concluded that smoking behavior can be reduced by using group counseling services in class X SMA Negeri 4 Metro City school year 2014/2015.

Tujuan penelitian untuk mengurangi perilaku merokok dengan menggunakan layanan konseling kelompok pada siswa kelas X. Metode yang digunakan dalam penelitian ini bersifat metode *eksperimen* dengan desain *one-group pretest-posttest*, kemudian dianalisis dengan statistik non parametrik menggunakan uji *Wilcoxon*. Subjek penelitian ini sebanyak 10 siswa yang memiliki perilaku merokok. Hasil analisis data dari *pretest* dan *posttest* tentang perilaku merokok menggunakan uji beda *Wilcoxon*, diperoleh z hitung= $-2,913 < z$ tabel= $1,645$ maka H_a diterima dan H_o ditolak, yang artinya terdapat pengurangan yang signifikan antara skor perilaku merokok siswa sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan dengan layanan konseling kelompok kepada subjek penelitian. Dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok dapat dikurangi dengan menggunakan layanan konseling kelompok pada siswa kelas X SMA Negeri 4 Kota Metro tahun ajaran 2014/2015.

Kata kunci: bimbingan dan konseling, konseling kelompok, perilaku merokok

¹Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

²Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

PENDAHULUAN

Pada zaman modern ini, rokok bukanlah halasing lagi. Bagi mereka yang hidup di kota maupun di desa umumnya mereka sudah mengenal benda yang bernama rokok ini. Bahkan oleh sebagian orang, rokok sudah menjadi kebutuhan hidup yang tidak bisa ditinggalkan begitu saja dalam kehidupan sehari-hari. Tanpa alasan yang jelas seseorang akan merokok baik di rumah, tempat kerja, sekolah maupun ditempat-tempat umum.

Merokok merupakan salah satu masalah yang sulit dipecahkan. Apalagi sudah menjadi masalah nasional, dan bahkan internasional. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Data Biro Pusat Statistik menunjukkan jumlah perokok pemula usia 5-9 tahun meningkat tajam 0,4% pada 2001 menjadi 2,8% pada 2004. Trend perokok pemula pada usia 10-14 tahun pun meningkat tajam, dari 9,5% menjadi 17,5%. Data The Global Youth Tobacco Survey tahun 2006 di Indonesia 64,2% anak-anak sekolah yang disurvei melaporkan, terpapar asap rokok selama mereka di rumah atau menjadi *Second Hand Smoke* (SHS). Menurut data hasil Global Adult Tobacco Survey (GATS) 2011, persentase perokok aktif di Indonesia mencapai 67% (laki-laki) dan 2,7% (perempuan) dari jumlah penduduk, terjadi kenaikan enam tahun sebelumnya perokok laki-laki sebesar 53%.

Wismanto dan Sarwo (2007: 2) menyatakan perilaku merokok menyebabkan beberapa gangguan. Dalam jangka pendek, merokok dapat menyebabkan warna kuning pada gigi, kuku dan jari tangan, mulut dan keringat berbau tidak sedap, sehingga secara psikologis mengurangi rasa percaya diri, mengurangi hubungan dengan orang lain dan tidak tenang. Akibat jangka panjang adalah timbulnya beberapa penyakit seperti jantung koroner, paru-paru, bronchitis, kanker mulut, kanker tenggorokan dan gangguan janin di dalam kandungan.

Pengaruh nikotin dalam merokok dapat membuat seseorang menjadi pecandu atau ketergantungan pada rokok. Remaja yang sudah kecanduan merokok pada umumnya tidak dapat menahan keinginan untuk tidak merokok, mereka cenderung sensitif terhadap efek dari nikotin. Efek nikotin yang terkandung dalam rokok ternyata menimbulkan efek kecanduan dalam diri remaja, dan jika sudah

kecanduan maka ini juga menjadi salah satu faktor yang membuat remaja sulit untuk menahan perilaku merokoknya.

Kurang tepat jika penanganan mengenai permasalahan remaja yang bernilai negatif hanya ditangani dengan hanya memberikan hukuman atau *punishment* saja. Tetapi remaja, mereka masih butuh bimbingan dan pengarahan yang tepat dari seorang yang memiliki wewenang untuk membimbingnya dalam menyelesaikan permasalahannya. Pembimbing di sini bisa jadi guru, orang tua dan masyarakat di sekitarnya. Berdasarkan argumen penulis di atas, maka muncullah inisiatif penulis untuk memberikan konseling kelompok terhadap perokok pada tingkat siswa pelajar SMA. Suatu konseling kelompok yang diprediksi dapat mengurangi bahkan menghilangkan perilaku merokok.

Layanan Konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan konseling yang memungkinkan siswa dalam memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok ialah suasana yang terbentuk di dalam layanan konseling kelompok, yang ditandai dengan adanya interaksi antar sesama anggota kelompok. Menurut Prayitno (dalam Vitalis, 2008), konseling kelompok merupakan langkah efektif bagi guru bimbingan konseling disekolah agar mampu membantu setiap permasalahan yang dialami oleh siswa terlebih permasalahan pada tingkah lakunya.

Sekolah tetap menekan para siswa yang merokok untuk tidak merokok tetapi juga tidak memiliki solusi alternatif bagi para siswa. Melihat masalah yang ada, maka peneliti melihat bahwa penelitian untuk mengurangi dan menghilangkan perilaku merokok layak untuk dilakukan di tingkat SMA. Diharapkan dengan memberikan layanan konseling kelompok ini, dapat membantu para siswa yang memiliki perilaku merokok untuk mengurangi dan menghilangkan perilakunya. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengangkat judul “Penggunaan layanan konseling kelompok dalam mengurangi perilaku merokok siswa kelas X SMA Negeri 4 Kota Metro Tahun Pelajaran 2014/2015 “.

Perilaku merokok

Wismanto dan Sarwo (2007: 13) mengungkapkan perilaku merokok adalah perilaku yang kompleks, yang diawali dan berlanjut yang disebabkan oleh beberapa variabel yang berbeda artinya bahwa perilaku merokok merupakan perilaku yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor dari dalam individu maupun luar individu.

Sigmund Freud (dalam Zulkifli, 2010) mengungkapkan merokok adalah kesenangan yang paling hebat dan paling murah dalam hidup. Dikatakan hebat karena dengan merokok, individu merasa gagah dan dewasa, sedangkan dikatakan murah karena hanya dengan seribu rupiah seseorang sudah mendapatkan sebatang rokok yang berisi banyak bahan kimia. Sedangkan merokok menurut Sitepoe (2000) adalah membakar tembakau yang kemudian dihisap asapnya, baik menggunakan rokok maupun menggunakan pipa.

Berdasarkan berbagai pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa merokok adalah sesuatu yang berawal dari stimulus yang menimbulkan perilaku atau perbuatan. Perilaku tersebut kemudian dilakukan seseorang berupa membakar dan menghisap asap rokok yang menjadikan orang tersebut merasa senang, merasa gagah, dan merasa dewasa..

Layanan Konseling Kelompok

Konseling merupakan suatu proses intervensi yang bersifat membantu individu untuk meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri dan interaksinya dengan orang lain. Blocher (Wibowo, 2005) mendefinisikan konseling adalah intervensi yang direncanakan sistematis yang ditunjukkan untuk membantu menjadi lebih sadar atas dirinya sendiri, memaksimalkan kebebasan dan efektivitas manusia.

Menurut Warner & Smith (Wibowo, 2005), konseling kelompok merupakan cara yang baik untuk menangani konflik-konflik antar pribadi dan membantu individu dalam pengembangan kemampuan pribadi mereka. Pandangan tersebut dipertegas oleh Natawidjaja (Wibowo, 2005) menyatakan bahwa:

“Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya”.

Menurut Sukardi (2008), layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan penuntasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu usaha pemberian bantuan yang diberikan kepada sekelompok individu yang membutuhkan agar individu mampu menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya dalam menunjang terbentuknya perilaku yang lebih efektif.

Penggunaan Layanan Konseling Kelompok dalam Mengurangi Perilaku merokok

Banyak siswa siswa yang tidak menyadari bahwa nikotin termasuk zat adiktif yang menyebabkan ketergantungan layaknya heroin, kokain, dan lain sebagainya. Padahal bahaya konsumsi merokok telah banyak disampaikan dengan sangat jelas pada setiap bungkus rokok. Mereka sadar bila mereka telah merasa jenuh mereka akan berhenti merokok. Namun tetap dibutuhkan suatu layanan untuk mengurangi perilaku merokok.

Meninjau dari beberapa layanan bimbingan dan konseling dalam permasalahan yang akan dipecahkan ini, maka peneliti memilih untuk menggunakan layanan konseling kelompok. Menurut Warner & Smith (Wibowo, 2005), konseling kelompok merupakan cara yang baik untuk menangani konflik-konflik antar pribadi dan membantu individu dalam pengembangan kemampuan pribadi mereka. Pandangan tersebut dipertegas oleh Natawidjaja (Wibowo, 2005) menyatakan konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Dalam hal ini perilaku merokok yang ingin di sembuhkan.

Kerangka pemikiran penelitian ini dapat di gambarkan seperti berikut:



Gambar.1 Kerangka Pikir Penelitian

Gambar 1 tersebut memperlihatkan bahwa pada awalnya siswa memiliki perilaku merokok yang tinggi, kemudian peneliti mencoba untuk mengurangi perilaku merokok siswa yang tinggi tersebut dengan memberikan layanan konseling kelompok yang memiliki tujuan mengurangi perilaku merokok siswa.

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah mengetahui bahwa layanan konseling kelompok dapat mengurangi perilaku merokok pada siswa kelas X SMA Negeri 4 Kota Metro.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuasi eksperimen, dengan desain “*One-Group Pretest-Posttest Design*”. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol dan pada desain ini terdapat *pretest* sebelum diberikan layanan konseling kelompok, dan *posttest* setelah diberikan layanan konseling kelompok. *Pretest* dan *posttest* menggunakan pedoman observasi.

Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menjaring subjek penelitian dari hasil wawancara yang telah dilakukan dengan guru bimbingan dan konseling dan di peroleh 10 orang subjek, sebelum diberikan perlakuan peneliti melakukan observasi awal kepada 10 orang subjek yang mana hasilnya digunakan sebagai *pretest*. Kemudian peneliti memberikan layanan konseling kelompok dan melakukan observasi setelah diberikan layanan konseling kelompok sebanyak empat kali untuk melihat pengurangan perilaku merokok yang terjadi terhadap masing masing subjek.

Subyek Penelitian

Subyek penelitian didapat dari hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling yang berjumlah 10 orang siswa yang memiliki perilaku merokok tinggi pada siswa kelas X SMA Negeri 4 Kota Metro.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi dengan dua orang observer, yaitu peneliti serta guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 4 Kota Metro. Sedangkan teknik penunjang pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara yang dilakukan dengan guru bimbingan dan konseling untuk menjangkau subjek penelitian.

Instrumen penelitian telah memiliki validitasnya dengan pertimbangan para ahli dan telah memiliki reliabilitasnya menggunakan kesepakatan dua pengamat dengan hasil yang tinggi yaitu 0,733.

Teknik Analisis Data

Dalam pelaksanaan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 17. Hasil pengujian ini kemudian disimpulkan untuk membuktikan adanya penurunan perilaku merokok pada siswa kelas X.

Dari hasil yang didapat adalah $z_{hitung} = -2,913$ dan $z_{tabel} = 1,645$ maka dari hasil pengambilan keputusan di atas apabila $z_{hitung} < z_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat pengurangan yang signifikan antara skor perilaku merokok siswa sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan dengan layanan konseling kelompok kepada subjek penelitian

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis yang digunakan untuk mengetahui perbedaan perilaku merokok siswa sebelum dan setelah dilakukannya layanan konseling kelompok adalah uji

Wilcoxon. Hasil analisis data pretest menunjukkan $Z_{hitung}=-2,913$ sedangkan $Z_{tabel}=1,645$. Berdasarkan kaidah pengambilan keputusan terhadap hipotesis, Karena $Z_{hitung} < Z_{tabel}$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya terdapat pengurangan yang signifikan antara skor perilaku merokok siswa sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan dengan layanan konseling kelompok kepada subjek penelitian.

Tabel.1 Data hasil observasi perilaku merokok siswa sebelum dan setelah kegiatan layanan konseling kelompok

NO	SUBJEK PENELITIAN	Pretest	Posttest 1	Posttest 2	Posttest 3	Posttest 4	(d) Gain	Persentase	
1.	AMP	13	9	7	5	3	10	66,67	
2.	DHS	12	10	8	6	4	8	53,53	
3.	FE	15	9	7	6	3	12	80	
4.	IM	13	9	6	5	4	9	60	
5.	LBP	14	9	7	6	4	10	66,67	
6.	MDS	15	11	8	6	3	12	80	
7.	RAG	13	9	7	5	3	10	66,67	
8.	YI	14	9	8	6	4	10	66,67	
9.	YSJ	14	10	6	5	3	11	73,33	
10.	ZM	13	9	6	5	3	10	66,67	
N	10	136					34	102	680,21
		13,6					3,4	10,2	68,02

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat hasil *pretest* terhadap 10 subyek sebelum pemberian layanan konseling kelompok diperoleh nilai rata-rata skor perilaku merokok siswa sebesar 13,6. Setelah dilakukan layanan konseling kelompok, hasil *posttest* diperoleh nilai rata-rata 3,4. Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengurangan perilaku merokok setelah diberikan layanan konseling kelompok sebesar 68,02%. Selain itu, berdasarkan kriteria skor perilaku merokok dapat diketahui juga kategori dari skor *posttest* dari sepuluh siswa yang menjadi subyek penelitian berkategori rendah. Sebelum dilakukan layanan konseling kelompok, kesepuluh siswa tersebut memiliki kategori skor *checklist* kebiasaan merokok (*pretest*) tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sepuluh siswa dapat mengurangi kebiasaan merokoknya setelah mengikuti layanan konseling kelompok.

Pembahasan

Dari pertemuan pertama sampai pertemuan keempat dapat dianalisis bahwa anggota kelompok sudah dapat memperoleh pengertian dan pemahaman terhadap permasalahan yang dibahas pada setiap pertemuannya. Dengan kata lain sudah terlihat perubahan perilaku pada saat proses kegiatan konseling kelompok. Secara keseluruhan dari pertemuan pertama hingga pertemuan keempat menunjukkan bahwa siswa menunjukkan perubahan yang berarti. Meskipun pencapaian aspek siswa berbeda, namun secara keseluruhan pengurangan perilaku merokok siswa di sekolah ini dapat tercapai karena sudah mulai muncul ketertiban dari siswa untuk menghindari diri dari rokok.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, subyek penelitian mengalami pengurangan perilaku merokok. Subyek dalam penelitian ini mengalami pengurangan perilaku merokok setelah diberikan layanan konseling kelompok sebanyak empat pertemuan. Hal ini dapat dilihat dengan adanya rata-rata pengurangan skor perilaku merokok pada kelompok sebesar 68,02 %.

Untuk lebih terfokus dan lebih terlihat jelas perubahan-perubahan yang terjadi pada siswa dalam berkurangnya perilaku merokok menggunakan layanan konseling kelompok ini, maka ada empat indikator perilaku merokok yang diukur oleh peneliti. Dalam diri siswa, indikator perilaku merokok inipun diperoleh hasil yang beragam, hal ini dikarenakan setiap subyek berasal dari latar belakang kehidupan, sosial, ekonomi dan lingkungan yang berbeda-beda, serta tingkat perilaku merokok atau dorongan dari dalam maupun luar dirinya yang berbeda-beda pula.

Berdasarkan penjelasan itu, subjek dalam penelitian ini mengalami pengurangan perilaku merokok. Selain dilihat melalui pengurangan skor perilaku merokok. Pengurangan perilaku merokok juga dapat dilihat melalui pengamatan peneliti selama proses layanan konseling kelompok berlangsung. Selama konseling kelompok berlangsung, perlahan anggota kelompok menunjukkan semangat dan gairah untuk mengurangi perilaku merokoknya dimana subjek penelitian mengalami perubahan konstruktif mengenai persepsi, kesadaran dan sikap

anggota kelompok dalam melihat dampak negatif yang ditimbulkan dari perilaku merokok bagi diri sendiri dan lingkungan.

Hal tersebut terlihat dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok. Kelompok ini cukup memiliki dinamika kelompok yang konstruktif. Karena setiap anggota kelompok perlahan sudah mampu memberi saran kepada anggota kelompok lain terkait permasalahan dan solusi dari permasalahan yang dialami anggota kelompok lain tersebut. Selain itu, setiap anggota kelompok juga mampu terbuka dan menerima dan menyaring saran dari anggota kelompok lain untuk selanjutnya secara bersama-sama dengan anggota kelompok lain menyusun rencana dan mengambil keputusan yang harus dilakukan setiap anggota kelompok dalam rangka mengurangi perilaku merokoknya.

Perilaku merokok siswa di sekolah merupakan salah satu masalah yang cukup sulit untuk dihilangkan, karena faktor penyebab yang berasal dari internal dan eksternal siswa. Mengurangi kebiasaan merokok pada siswa merupakan fungsi pengentasan, karena layanan bimbingan dan konseling dapat berfungsi sebagai pengentasan atau perbaikan artinya fungsi bimbingan dan konseling akan menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan kepentingan siswa (Sukardi, 2008: 43).

Prayitno (2004:113) mengemukakan bahwa pengembangan yang mengacu pada perubahan positif pada diri sendiri individu merupakan tujuan dari semua upaya bimbingan dan konseling. Maka dari itu, perubahan siswa yang memiliki perilaku merokok yang tinggi agar berkurang atau hilang merupakan perubahan positif yang menjadi bagian dari tujuan bimbingan dan konseling.

Hasil temuan di lapangan terlihat bahwa penyebab permasalahan perilaku merokok pada siswa berbeda-beda dan yang paling dominan karena pengaruh teman. Menurut Triswanto (2007: 50) tidak dapat dipungkiri lagi banyak fakta membuktikan bahwa semakin banyak remaja yang merokok maka kemungkinan besar teman-temannya adalah perokok. Sedangkan menurut Widharto (2007: 15) rasa keinginan agar diterima dalam kelompok adalah salah satu pemicu remaja memiliki kebiasaan merokok karena pada umumnya para remaja suka membentuk

kelompok. Pembentukan kelompok didasari kesamaan-kesamaan tertentu, misalnya hobi, status sosial dan kebiasaan, dan setiap orang ingin diakui dan diterima dalam kelompoknya, berdasarkan alasan inilah remaja mengikuti apa yang dilakukan remaja lain dalam kelompoknya yang menunjukkan bukti solidaritasnya.

Berdasarkan temuan di lapangan dan teori di atas, maka perilaku merokok siswa Kelas X SMA Negeri 4 Kota Metro lebih dominan dikaitkan dengan konteks relasi antar siswa. Kemampuan menciptakan hubungan atau relasi yang dimiliki oleh seorang siswa kepada siswa lainnya dapat dijadikan pondasi awal dalam mengurangi perilaku merokok siswa. Pendekatan yang lebih bijak kepada murid sangat diperlukan dalam upaya menciptakan keterbukaan dalam diri murid yang memiliki perilaku merokok, misalnya dengan memberikan alasan merokok secara individual kepada siswa lainnya, sehingga akan dapat dicarikan solusi yang tepat untuk mengatasi perilaku merokok siswa tersebut.

Dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah terdapat berbagai layanan yang dapat membantu siswa dalam mengembangkan kemampuannya, memberikan informasi yang bermanfaat bagi siswa untuk menyusun rencana dan keputusan yang tepat, mencegah dari pengaruh buruk yang akan merugikan siswa maupun mengatasi masalah yang sedang terjadi pada siswa.

Dari berbagai layanan yang ada, peneliti menggunakan layanan konseling kelompok untuk mengurangi perilaku merokok siswa guna mencapai perilaku yang lebih baik. Hal ini disebabkan karena layanan konseling kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan komunikasi dan sosialisasi siswa. Selain itu, dalam layanan konseling kelompok ini siswa juga diajak untuk bertukar pikiran dalam memecahkan masalah yang sedang hangat atau aktual bagi setiap anggota kelompok, memperluas pengetahuan siswa, mengungkapkan perasaan yang sedang ia rasakan dan memperoleh banyak informasi yang dapat membantunya dalam menentukan arah dan tujuannya. Dengan demikian layanan konseling kelompok berperan penting dalam upaya mengurangi perilaku merokok siswa.

Kegiatan konseling kelompok yang dilaksanakan dalam penelitian ini adalah konseling kelompok yang dilaksanakan dengan tujuan untuk mengurangi perilaku merokok siswa, karena kegiatan ini melibatkan pada semua aspek kemampuan siswa untuk mengenali emosi diri, mengenali emosi orang lain, memotivasi diri sendiri, mengelola emosi diri, pembinaan hubungan dengan orang lain, proses pemberian dan penerimaan pesan antara anggota kelompok, bisa memunculkan potensi, ketrampilan, pola atau lebih melalui saluran tertentu dengan melibatkan beberapa pengaruh dan umpan balik. Melalui layanan konseling kelompok yang di laksanakan akan dapat memberikan pengenalan, pemahaman, dan pengembangan kepada siswa dalam menilai dirinya sesuai dengan tingkat perkembangan mereka.

Seperti yang dikatakan oleh Fatimah (2006) pada masa remaja perkembangan kemandirian lebih bersifat psikologis, seperti berlatih belajar membuat rencana, memilih alternatif, membuat keputusan, bertindak sesuai dengan keputusannya sendiri serta bertanggung jawab atas segala sesuatu yang dilakukannya. Sehingga kegiatan konseling kelompok sangat berperan penting untuk mengurangi perilaku merokok siswa tersebut, karena perilaku seorang remaja dapat diperkuat dan diperlemah melalui proses sosialisasi yang terjadi antara remaja dan teman sebaya.

“Hurlock (Fatimah, 2006) mengatakan bahwa melalui hubungan dengan teman sebaya, remaja belajar berfikir secara mandiri, mengambil keputusan sendiri, menerima bahkan dapat juga menolak pandangan dan nilai yang berasal dari keluarga, dan mempelajari pola perilaku yang diterima didalam kelompoknya.”

Cartwright dan Zander (dalam Wibowo, 2005: 62) mendeskripsikan dinamika kelompok sebagai suatu bidang terapan yang dimaksudkan untuk peningkatan pengetahuan tentang sifat/ciri kelompok, hukum perkembangan, interelasi dengan anggota, dengan kelompok lain, dan dengan anggota yang lebih besar.

Berdasarkan kedua pendapat di atas, maka dalam layanan konseling kelompok ini, terjadi dinamika kelompok yang konstruktif, dimana setiap anggota kelompok saling terbuka, terciptanya rasa aman dan nyaman serta saling mempercayai satu

sama lainnya. Hal ini merupakan manifestasi konseling kelompok yang dapat menciptakan dinamika kelompok yang konstruktif. Dinamika kelompok berperan penting dalam hidupnya proses layanan konseling kelompok yang dilakukan. Dengan dinamika kelompok yang ada pada kelompok ini, setiap anggota kelompok saling bertukar pikiran baik itu hal pribadi, sosial, belajar ataupun karirnya, karena setiap anggota kelompok sudah saling mempercayai satu sama lain, sehingga apa yang mereka pikirkan atau rasakan akan mereka ungkapkan, sehingga akhirnya setiap anggota kelompok menemukan solusi dari masalahnya melalui kegiatan tersebut.

Melalui dinamika kelompok yang ada dan dengan dibantu materi yang telah dipersiapkan oleh peneliti untuk mengurangi perilaku merokok siswa, anggota kelompok diajak untuk menumbuhkan kemauan, minat, dorongan atau lebih tepatnya mengurangi perilaku merokok yang ada pada dirinya, yang kemudian diperbaiki perilakunya untuk mengembangkan potensi dirinya. Dinamika kelompok dalam layanan ini mampu mengarahkan peserta didik dalam mencapai tujuan pribadinya. Hal ini dapat diperkuat dengan banyaknya informasi yang berguna untuk menambah wawasan anggota kelompok, berbagi pengalaman, melihat sesuatu dari sudut pandang yang berbeda dan mampu memecahkan masalahnya sendiri, serta membantu orang lain memecahkan masalahnya.

Anggota kelompok dalam kelompok ini juga saling memberi dukungan, dan saling membantu mengurangi perilaku merokok satu sama lain, bertukar banyak informasi yang bermanfaat dan berbagi pengalaman, hal ini tentunya akan sangat memberikan kekuatan setiap anggotanya untuk dapat mengurangi perilaku merokok di sekolah.

Diharapkan berkurangnya perilaku merokok siswa tersebut tidak hanya sebatas skor dalam *checklist* perilaku merokok saja, namun juga dapat selalu diterapkan dalam perilaku sehari-hari sehingga perilaku merokok siswa diharapkan dapat dihilangkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis statistik, hasil perhitungan uji *Wilcoxon* diperoleh $Z_{hitung} = -2,913$, $Z_{tabel} = 1,645$. Ketentuan pengujian bila $Z_{hitung} = -2,913 < Z_{tabel} = 1,645$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat pengurangan yang signifikan antara skor perilaku merokok siswa sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan dengan layanan konseling kelompok kepada subjek penelitian.

Saran

Saran yang dapat dikemukakan dari penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 4 Kota Metro adalah:

1. Kepada siswa

Siswa yang memiliki masalah khususnya perilaku merokok, hendaknya mau mengikuti kegiatan konseling kelompok dan menghilangkan perilaku merokok.

2. Kepada guru bimbingan dan konseling

Guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan layanan konseling kelompok untuk membantu mengurangi perilaku merokok siswa.

3. Para peneliti lain

Kepada para peneliti hendaknya dapat melakukan penelitian mengenai masalah yang sama tetapi dengan jumlah subjek yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatimah, E. 2006. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- 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.
- Triswanto, S.D. 2007. *Stop Smoking*. Yogyakarta: Progresif Books.

- Vitalis, DS. 2008. *Layanan Konseling Kelompok*. Madiun: IKIP PGRI Madiun.
- Wibowo, M. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UPT Unnes Press.
- Widharto. 2007. *Stop Mirasantika*. Jakarta : Sunda Kelapa Pustaka.
- Wismanto, B., Sarwo, B. 2007. *Strategi Penghentian Perilaku Marokok*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.
- Zulkifli. 2010. *Kontroversi Rokok*. Yogyakarta: Graha Pustaka.