

MEREDUKSI PERILAKU MEROKOK MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL DENGAN METODE *ROLE PLAYING*

Muhammad Daffa Naufal Haidar¹, Sitti Hartinah², Rahmad Agung Nugraha³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Pancasakti Tegal

mdaffanaufalhaidar2@gmail.com

ABSTRAK

Penyelenggaraan pendidikan menghadapi tantangan yang semakin kompleks dan berat. Interaksi sosial melalui media *smartphone* yang semakin berkembang pesat dengan memberikan berbagai kemudahan maupun keunggulan dalam memangkas hambatan seperti waktu, jarak, cakupan, biaya, dan lain sebagainya. Disisi lain, interaksi sosial melalui media *smartphone* ini juga memiliki pengaruh negatif pada peserta didik khususnya terkait perilaku. Interaksi sosial antara peserta didik dengan individu lain melalui media *smartphone* semakin leluasa dalam kaitannya dengan perbedaan faktor usia, jenis kelamin, budaya dan kebangsaan. Perilaku merokok yang kebanyakan satu pengaruh negatif pada peserta didik tersebut yaitu perilaku merokok. Sekolah sebagai penyelenggara pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dalam mencegah dan mereduksi perilaku merokok peserta didik. Salah satu peran yang dapat dilakukan sekolah dalam hal ini yaitu dengan melalui pelaksanaan layanan bimbingan klasikal. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar efektivitas layanan bimbingan klasikal untuk mereduksi perilaku merokok peserta didik SMP. Pendekatan penelitian dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga dalam pelaksanaannya peneliti menentukan populasi atau sampel sebagai subjek penelitian, data yang dikumpulkan peneliti berdasarkan instrumen penelitian, sifat analisis datanya yaitu kuantitatif/statistik, yang bertujuan untuk melakukan pengujian terhadap hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya. Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan jenis rancangan (*design*) *Pre Eksperimental Design* dengan salah satu dari tiga jenis rancangan ini yang dipilih dan digunakan peneliti yaitu desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. *Pretest* dilakukan terhadap kelompok sebelum diberikan perlakuan/*treatment*, sedangkan *Posttest* diberikan setelah kelompok memperoleh perlakuan/*treatment*. Melalui cara tersebut maka hasil dari perlakuan/*treatment* akan lebih akurat karena diperolehnya perbandingan antara hasil *pretest* dengan hasil *posttest*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui kuesioner dan wawancara, observasi, dan analisis dokumen sebagai alat pengumpulan data penunjang. Temuan penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal dapat mereduksi perilaku merokok peserta didik. Hasil dalam penelitian ini menggambarkan seberapa besar efektifitas seberapa besar efektivitas layanan bimbingan klasikal untuk mereduksi perilaku merokok peserta didik SMP.

Kata kunci: Layanan Bimbingan Klasikal, Perilaku Merokok, Peserta didik.

PENDAHULUAN

Perilaku merokok sudah menjadi problematika bukan hanya terjadi di Indonesia tetapi sudah menjadi problematika dunia. Khususnya di Indonesia, meskipun pemerintah sudah memberikan berbagai peringatan terkait bahaya merokok serta larangan menjual atau memberi kepada anak berusia di bawah 18 tahun dan perempuan hamil dimana peringatan dan larangan tersebut melekat disetiap kemasan rokok. Bukan hanya itu pemerintahpun telah berkali-kali menaikkan harga cukai rokok yang cukup tinggi yang ditujukan untuk mereduksi bahaya merokok serta berupaya agar daya beli masyarakat terhadap rokok begitu juga khususnya bagi anak-anak semakin sulit mengkonsumsi rokok. Fenomena peserta didik baik yang di SMA, SMP bahkan juga SD yang berperilaku merokok sudah menjadi pemandangan yang tidak asing ditengah-tengah kehidupan masyarakat. Padahal para pelajar tersebut masih termasuk dalam kategori anak-anak. Temuan dari WHO terdapat 1,1 miliar perokok dunia berada dikisaran umur 15 tahun keatas, ke-2 dipertegas oleh pendapat Suprato mengatakan bahwa Menurut World Health Organization (WHO), tembakau membunuh lebih dari 5 juta orang per tahun dan diproyeksikan akan membunuh 10 juta orang sampai tahun 2020, dari jumlah itu 70% korban berasal dari negara berkembang yang didominasi oleh kaum laki-laki sebesar 700 juta terutama di Asia. WHO memperkirakan 1,1 miliar perokok dunia berumur 15 tahun ke atas yaitu sepertiga dari total penduduk dunia. Indonesia menduduki peringkat ke-5 dalam konsumsi rokok di dunia setelah China, Amerika Serikat, Jepang dan Rusia (Wartanah, dkk, 2010).

Problematika perilaku merokok pada kalangan peserta didik di Indonesia sudah pada kondisi yang memprihatinkan dan diperlukan upaya yang serius untuk mereduksinya. Menurut Kurt Lewin (Komalasari & Helmi, 2000) bahwa : Perilaku merokok merupakan fungsi dari lingkungan dan individu, artinya perilaku merokok selain disebabkan oleh faktor dalam diri, juga disebabkan oleh faktor lingkungan. Hal tersebut karena perilaku merokok di Indonesia jumlahnya cukup tinggi jika dibandingkan negara-negara lain terlebih lagi perilaku merokok tersebut melibatkan para peserta didik. Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (Kemenko PMK) melalui Deputi Bidang Koordinasi Peningkatan Kualitas Kesehatan dan Pembangunan Kependudukan Kemenko PMK Agus Suprpto mengatakan Indonesia masih menjadi salah satu negara dengan prevalensi perokok tertinggi di dunia. Tingginya jumlah perokok tersebut sebagian berasal dari kalangan remaja. "Ada 18,8 persen pelajar usia 13-15 tahun yang merupakan perokok aktif. Sementara 57,8 persen pelajar usia 13-15 tahun terpapar asap rokok," ucap Agus dalam acara virtual talkshow yang digelar Muhammadiyah Tobacco Control Network (MTCN), Sabtu (27/11/2021). (health.detik.com,2021). Pada rentang usia tersebut termasuk didalamnya anak yang bersekolah pada jenjang pendidikan sekolah menengah pertama (SMP). Atas dasar hal itu dalam penelitian ini penulis menjadikan peserta didik SMP yang berusia pada rentang 13 sampai 15 tahun sebagai subjek penelitian. Problematika perilaku merokok yang melibatkan peserta didik SMP sudah barang tentu menjadi tanggung jawab serta kewajiban SMP selaku penyelenggara pendidikan untuk menghadapi serta mengupayakan dengan berbagai tindakan konkret sebagai bentuk perlindungan bagi peserta didik secara umum dan khususnya bagi anak-anak secara khusus yang bersekolah ditingkat SMP. Peran serta sekolah sebagai penyelenggaraan pendidikan sangat penting dan diperlukan sebagai upaya untuk mencegah dan mereduksi perilaku merokok peserta didik yang usianya tergolong remaja, terlebih lagi data seperti yang telah disebutkan sebelumnya menunjukkan bahwa kalangan remaja sebagai perokok jumlahnya sudah masuk kategori tinggi. Sekolah diharapkan dapat menjadikan lingkungannya sebagai Kawasan Tanpa Rokok (KTR) dan larangan merokok. Untuk mewujudkan harapan tersebut diperlukan tindakan kongkrit melalui suatu proses serta keterlibatan berbagai stake holder dengan berbagai metode serta media yang tersedia. Salah satu dari beberapa upaya yang dilakukan sekolah dalam mencegah dan mereduksi perilaku merokok peserta didik yaitu

melaksanakan layanan bimbingan klasikal. Layanan Bimbingan klasikal merupakan strategi yang dapat diterapkan dalam mereduksi perilaku merokok dengan salah satu metodenya yaitu *role playing*. Metode ini memiliki keunggulan dimana dalam penerapannya dilakukan dengan memainkan peran berupa langkah-langkah serta penggunaan media botol berbahan dasar plastik serta media pembuktian adanya efek negatif yaitu bahaya merokok yaitu kapas. Permasalahannya adalah apakah layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan metode *role playing* dapat mereduksi perilaku merokok? Berangkat dari permasalahan tersebut maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah layanan bimbingan klasikal menggunakan metode *role playing* dapat mereduksi perilaku merokok peserta didik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dikategorikan merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan eksperimen dengan jenis rancangan (*design*) *Pre Eksperimental Design* yaitu desain *One-Group Pretest-Posttest Design* yang diberikan kepada sejumlah 15 (lima belas) peserta didik sebagai sample penelitian. *Pretest* dilakukan sebelum kelompok diberikan perlakuan/*treatment*, selanjutnya pasca kelompok diberikan perlakuan/*treatment* dilakukan *Posttest*. Dengan menggunakan *design* ini hasil dari perlakuan/*treatment* akan lebih akurat karena diperoleh perbedaan antara hasil *pretest* dengan hasil *posttest* sebagai akibat hasil perlakuan/*treatment*.

Penelitian ini merupakan penelitian penuh dengan sampel penuh atau populasi studi. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan metode *rating scale*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang selanjutnya dianalisis menggunakan software SPSS yang disertai juga data penunjang melalui observasi, interview dan dokumentasi. Uji analisis intrumen penelitian menggunakan uji validitas instrumen dan reliabilitas instrumen. Kemudian analisis datanya menggunakan analisis deskriptif dengan uji normalitas dan uji homogenitas, selanjutnya uji statistik dengan uji T. Data dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data yaitu skala. Observasi, interview (wawancara) dan dokumentasi digunakan sebagai data penunjang. Data yang terkumpul melalui kuesioner selanjutnya diambil kesimpulan hasil penelitian melalui penggunaan program SPSS versi 26.00 for Windows.

Bahan

Dalam melaksanakan penelitian, bahan-bahan yang digunakan sebagai pembuktian dampak dari bahaya merokok secara visual yaitu sebagai berikut : Botol mineral, air, rokok 1 batang, satu roll kecil solatip transparan dan segenggam kapas. Bahan yang digunakan dalam penelitian ini seperti yang sudah dipaparkan diatas merujuk pada video yang ada di youtube CIMSA Unand, Bahaya Rokok (*Dangers of Smoking*) di link <https://youtu.be/A3wD93AzrUI>

Alat

Alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL). Layanan Bimbingan Klasikal, Metode *Role Playing*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama penelitian ini, peneliti juga melakukan wawancara tidak terstruktur/ bebas bersama beberapa responden sebagai sampel baik yang pernah merokok maupun yang belum merokok. Selama melakukan wawancara tidak terstruktur/bebas tersebut, diperoleh beberapa temuan yang terkait satu sama lain.

Lebih dari sebagian responden mengatakan bahwa yang mendorong dirinya merokok adalah karena adanya ajakan dari teman. Disini dapat dikatakan bahwa pengaruh sosok teman terhadap perilaku merokok begitu dominan mempengaruhi. Sosok teman tak lain adalah sosok seseorang yang memiliki intensitas kebersamaan yang sangat tinggi dalam keseharian, memiliki pemikiran dan kesukaan yang sama serta saling menguntungkan.

Lebih dari sebagian responden tidak percaya bahwa rokok dapat menyebabkan seseorang mengalami sakit hingga kematian.

Deskripsi temuan di atas sejalan dengan yang dikatakan menurut Wartonah, dkk (2010), faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok adalah tekanan teman sebaya, berteman dengan perokok usia muda, status sosial ekonomi rendah, mempunyai orang tua yang merokok, saudara kandung, lingkungan sekolah (guru) yang merokok dan tidak percaya bahwa merokok mengganggu kesehatan.

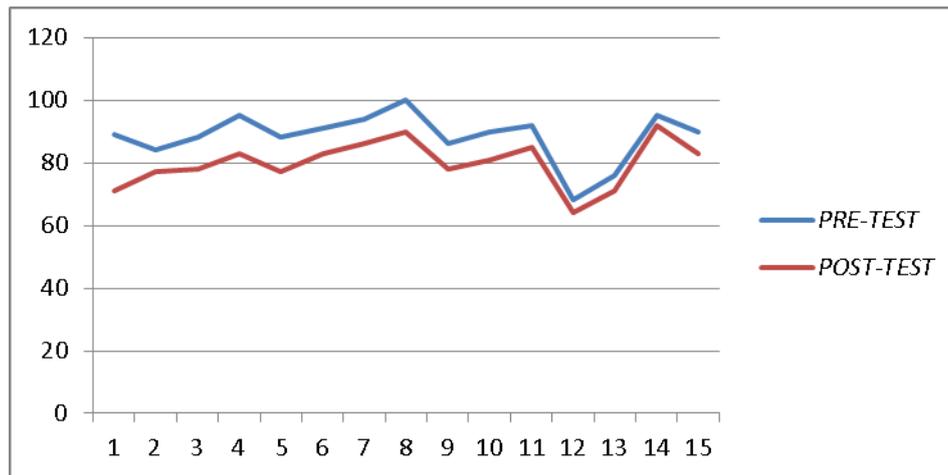
Lebih dari sebagian responden yang mengatakan bahwa pada saat merokok berusaha menghindari atau menjaga jarak dengan mereka yang belum pernah merokok. Namun pada sisi yang lain terdapat pula lebih dari sebagian responden yang mengatakan tidak merasa suka dekat dengan mereka yang suka merokok. Fenomena ini menurut peneliti dapat dikatakan bahwa responden memiliki sikap menjaga jarak antara pihak yang sedang merokok dengan pihak yang tidak suka merokok. Tentu saja fenomena tersebut terdapat nilai positifnya yaitu dapat mencegah maupun meminimalisir terciptanya perokok pasif yang justru dampak yang diterimanya jauh lebih buruk daripada perokok aktif.

Pada perokok pasif risiko lebih besar 4 kali lipat dibandingkan orang yang tidak pernah terpapar asap rokok. Perokok pasif lebih terkena dampak lebih berbahaya dibandingkan perokok aktif karena perokok aktif menghisap rokok dari rokok langsung dan di rokok tersebut ada filter.

Lebih dari sebagian responden yang mengatakan bahwa dengan merokok maka akan merasa lebih jantan, namun jika tidak sedang merokok maka mulut terasa asam. Penelitian ini ada kesamaan dengan penelitian Salawati dan Amalia (2010), Mengenai waktu pertama kali merokok hampir semua informan mengaku telah merokok sejak SMP dan SMA. Hal ini sesuai dengan beberapa hasil penelitian di Indonesia yang menunjukkan bahwa kebiasaan merokok telah dimulai sejak remaja. Adapun alasan pertama kali merokok yang paling dominan dari jawaban responden adalah penasaran atau coba-coba dan ada juga yang menjawab karena iseng, dipaksa temen, bosan dan dianggap keren.

Hal tersebut di atas diperoleh dari hasil penelitian, untuk mengetahui apakah layanan bimbingan klasikal ini dapat mereduksi perilaku merokok dikalangan peserta didik. Sebelumnya dilakukan dengan adanya *Pretest* dan *Posttest* sesuai dengan metode yang ada dalam penelitian. Untuk mengetahui adanya perbedaan hasil dari *pretest* dan *posttest*, penulis menggunakan *treatment*. *Treatment* tersebut penulis lakukan setelah responden diberikan *pretest* kemudian setelah diberikan *treatment* untuk mengetahui apakah *treatment* ini berhasil penulis lakukan dengan melaksanakan *posttest*. Penelitian ini penulis lakukan di salah satu Sekolah Menengah Pertama yang ada di Kabupaten Cirebon dengan mengambil responden dari 1 kelas dengan berjenis kelamin laki-laki. Hasil dari *posttest* dan *pretest* dari penelitian ini penulis tampilkan melalui gambar diagram 1.1 dibawah ini :

Gambar 1.1 Hasil Perbandingan *Pretest* dan *Posttest*



Dari hasil diagram di atas, diketahui bahwa perolehan hasil dari *pretest* dengan menyebarkan kuesioner sebelum diberi *treatment* mengalami kenaikan, setelah dilakukannya *pretest* kemudian dilanjutkan dengan dilaksanakannya *treatment*, setelah dilakukannya *treatment* tersebut dapat dilihat hasil dari *posttest* sehingga menunjukkan adanya perubahan nilai yaitu dengan mengalami sebuah penurunan dari hasil awal yaitu *pretest*.

KESIMPULAN

Mereduksi apalagi menghentikan perilaku merokok masyarakat dan khususnya pada peserta didik bukan hanya pekerjaan yang tidak mudah namun juga dilematis bagaikan sebuah pisau bermata dua dimana terdapat 2 (dua) persoalan sekaligus terdapat keuntungan dari 2 (dua) persoalan tersebut. Walaupun secara medis maupun kajian ilmiah sudah banyak yang membuktikan adanya dampak buruk dari bahaya bagi siapapun yang menghisap asap rokok sehingga bisa mengalami sakit bahkan kehilangan nyawa. Dampak negatif lainnya yaitu secara financial bagi masyarakat khususnya para perokok yang berakibat adanya pembengkakan pengeluaran masyarakat yang semakin konsumtif.

Selain karena keberadaan rokok yang berbahan utama adalah tembakau tidak diharamkan dan atau tidak dilarang, akses pembelian yang mudah, harga terjangkau juga merupakan mata pencaharian bagi para petani tembakau, pekerja/buruh yang bekerja di lahan tembakau dan pabrik rokok serta tidak dapat dipungkiri juga keuntungan yang sangat besar yaitu keuntungan bagi korporasi rokok dan pendapatan negara. Logikanya jika semisal ada kebijakan pelarangan terlebih lagi penghapusan tembakau, maka jutaan buruh perkebunan tembakau dan pabrik rokok kehilangan pekerjaan/menganggur, perusahaan rokok gulung tikar/tutup, serta negara kehilangan pendapatan bernilai ratusan trilyun rupiah dalam 1 (satu) tahun.

Atas dasar paparan di atas tadi, sangatlah penting jika selanjutnya disusun rancangan (*design*) kegiatan yang bersifat berkesinambungan (*sustainability*), secara sistematis terpadu melibatkan berbagai pihak terkait (*integrated*) dengan menggunakan berbagai metode dan media yang kreatif, inovatif, berkearifan lokal, alokasi anggaran mencukupi yang secara keseluruhan tertuang dalam “*Action Plan*” untuk mereduksi dan menghapus perilaku merokok khususnya bagi peserta didik sehingga sekolah dapat mewujudkan diri sebagai KTR (Kawasan Tanpa Rokok) dimana akan jauh lebih baik lagi jika sebelumnya telah terbentuk kebijakan terkait upaya mereduksi dan menghapus perilaku merokok sehingga dalam implementasi *Action Plan* tersebut memiliki landasan hukum yang mengarahkan implementasi tersebut berjalan secara teratur dan sistematis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Ibu dan Bapak Dosen Pembimbing yang telah banyak memandu selama proses pelaksanaan penelitian, yang kedua kepada SMP yang telah memberikan ijin penelitian di sekolah, yang ketiga kepada Guru Bimbingan Konseling beserta para guru yang telah bekerja sama dengan baik selama pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- CIMSA Unand, Bahaya Rokok (Dangers of Smoking) <https://youtu.be/A3wD93AzrUI>
- InfoSehatFKUI. (2022, Juni 12). *Banyak yang Tidak Tahu, Perokok Pasif Ternyata 4 Kali Lipat Berisiko Terkena Kanker* . fk.ui.ac.id: <https://fk.ui.ac.id/infosehat/banyak-yang-tidak-tahu-perokok-pasif-ternyata-4-kali-lipat-berisiko-terkena-kanker/>
- Komalasari, D., Helmi, A.F.(2000). Faktor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja. *Jurnal psikologi universitas Gajah Mada*, 2. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada Press.
- Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Konseling (2016)
- Pertana, P. R. (2021, November 28). *Kemenko PMK: 18,8 Persen Pelajar RI Perokok Aktif*. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5830361/kemenko-pmk-188-persen-pelajar-ri-perokok-aktif>
- Wartonah, Tarwoto. *Kebutuhan Dasar manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika; 2010.