

**P ISSN : 2503 - 1708**

**E ISSN : 2722 - 7340**

# **REALITA**

*Jurnal Bimbingan dan Konseling*

<b>JURNAL REALITA</b>	<b>VOLUME 6</b>	<b>NOMOR I</b>	<b>EDISI April 2021</b>	<b>HALAMAN 1154 - 1325</b>	<b>P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340</b>
---------------------------	---------------------	--------------------	-----------------------------	--------------------------------	--

**Diterbitkan Oleh:  
PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**REALITA**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING**  
*Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*

**DEWAN REDAKASI**

**Pelindung** : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika  
Dekan FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

**Penanggung Jawab** : Kaprodi BK FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

**Editor**

Hariadi Ahmad, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

**Associate Editor**

Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Mujiburrahman, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Ahmad Muzanni, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

M. Chaerul Anam, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

**Editorial Board**

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D Universitas Negeri Jember

Drs. Wayan Tamba, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Farida Herna Astuti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Ichwanul Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Reza Zulaifi, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Irham Kifli, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Jessica Festi Maharani, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

**Reviewer**

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Dr. A. Hari Witono, M.Pd Universitas Mataram

Prof. Dr. Wayan Maba Universitas Mahasaraswati

Dr. Gunawan, M.Pd Universitas Mataram

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. Universitas Pendidikan Mandalika

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Wiryo Nuryono, M.Pd Universitas Negeri Surabaya

Hasrul, S.PdI., M.Pd STKIP Kie Raha Ternate

Dita Kurnia Sari, M.Pd UIN Sunan Ampel Surabaya

Dr. Roro Umy Badriyah. M.Pd., Kons Universitas PGRI Maha Dewa

Ari Khusumadewi, M.Pd	Universitas Negeri Surabaya
M. Najamuddin, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
M. Samsul Hadi, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Lalu Jaswandi, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Eneng Garnika, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Aluh Hartati, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Drs. I Made Gunawan, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Nuraeni, S.Pd., M.Si	Universitas Pendidikan Mandalika
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
M. Zainuddin, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd	Univ. Mathla'ul Anwar Banten
Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd	Univ. Nahdlatul Ulama Cirebon
Rahmawati M, S.Pd., M.Pd	Universitas Muhammadiyah Kendari
Ginanjari Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or	Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	Universitas Mahaputra Muhammad Yamin Solok
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	Universitas Bosoa Makassar
Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd	Universitas Borneo Tarakan Kalimantan Utara
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	Universitas Muhammadiyah Sukabumi

**Alamat Redaksi:**

Redaksi Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : [bk\\_fip@ikipmataram.ac.id](mailto:bk_fip@ikipmataram.ac.id)

Web : [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

**Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling** menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (Email)* atau *Submission* langsung di akun yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

**Diterbitkan Oleh:** Prodi Bimbingan dan Konseling FIPP UNDIKMA.

**DAFTAR ISI**

**Halaman**

**I Made Sonny Gunawan**

Korelasi Antara Empati dengan Perilaku Cyberbullying pada Siswa di SMA Negeri 3 Mataram..... 1154 – 1163

**Selamah, Ni Ketut Alit Suarti, dan Aluh Hartati**

Hubungan Antara Kemampuan Menyimak dengan Kemampuan Membaca Pada Anak Usia 5 – 6 Tahun PAUD Berseri Kecamatan Kopang Kabupaten Lombok Tengah ..... 1164 – 1174

**Ni Made Sulastri dan Farida Herna Astuti**

Pengaruh Permainan Kolase Terhadap Kreativitas Pada Anak Usia 5-6 Tahun di TK Darul Muhsinin Labulie Lombok Tengah ..... 1175 - 1182

**Rohani Zen, Wayan Tamba, dan Eneng Garnika**

Pengaruh Konsling Realita Terhadap Prilaku Prososial Anak Usia Dini Di TK Baiturrahman Montong Buak Desa Darmaji Kabupaten Lombok Tengah ..... 1183 - 1193

**Muhammad Hafizin, dan Khairul Huda**

Pengaruh Implementasi Asesmen Portofolio Terhadap Karakter dan Literasi Sains Siswa Kelas IV SD Lab Undiksha ..... 1194 - 1204

**Hariadi Ahmad, Lidya Lali Wurru, dan Jessica Festy Maharani**

Hubungan Antara Keharmonisan Keluarga dengan Perilaku Agresif pada Siswa Madrasah Aliyah Raudlatussibyan NW Belencong ..... 1205 – 1212

**Hasrul, dan Hariadi Ahmad**

Mereduksi Prasangka Etnik Siswa dengan Teknik Restructuring Cognitive Suatu Kerangka Konseptual ..... 1213 – 1222

**Brigitta Anastasya Indri Pratiwi, Abdul Muhid, dan Siti Alfiyah Nasiroh**

Literatur Review: Layanan Cyber Counseling Pada Siswa Saat Masa Pandemi Covid-19 ..... 1223 – 1228

**Mujiburrahman, Lalu Jaswandi, Muzakkir, dan Mustakim**

Efektivitas Penggunaan Media Interaktif Bimbingan dan Konseling Terhadap Penguasaan Konsep dan Keterampilan Mengajar Calon Guru BK di Sekolah Dasar ..... 1229 – 1238

**Aluh Hartati dan Mona Nimitha Balensky**

Pengaruh Konseling Individu Terhadap Perilaku *Bullying* pada Siswa Kelas XI di SMAN 1 Batulayar ..... 1239 – 1249

**Dewi Rayani, I Made Gunawan, dan Firman Erdiansyah**

Pengaruh Teknik Konseling Behavioral Terhadap Perilaku Membolos Siswa Kelas X SMK Nurul Islam Sekarbela ..... 1250 – 1255

**Baiq Sarlita Kartiani**

Upaya Meningkatkan Kemampuan Pengenalan Warna Melalui Media Permainan Bola Plastik Siswa Kelompok B TK Hadi Sakti ..... 1256 – 1267

**M. Chairul Anam, Ahmad Zainul Irfan, Baiq sarlita Kartiani**

Upaya Meningkatkan Kemampuan Berbicara Melalui Metode Bermain Peran pada Anak Kelompok B TK Hadi Sakti ..... 1268 – 1277

**MASRUNI**

Penggunaan Model Pembelajaran Kooperatif Melalui Bimbingan Kelompok dengan Bantuan LKS dalam Pembelajaran Tematik untuk Meningkatkan Prestasi Belajar PKN Siswa Kelas III SD Negeri 42 Ampenan Semester II Tahun Pelajaran 2019/2020 ..... 1278 – 1291

**Nuraeni dan Nabila Noralita**

Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Perilaku Merokok pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Batu Layar Lombok Barat ..... 1292 – 1298

## **PENGARUH KONSELING KELOMPOK TERHADAP PERILAKU MEROKOK PADA SISWA KELAS XI SMK NEGERI 1 BATU LAYAR LOMBOK BARAT**

Oleh

**Nuraeni dan Nabila Noralita**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi  
Universitas Pendidikan Mandalika

Email: [nuraeni@undikma.ac.id](mailto:nuraeni@undikma.ac.id); [nabilanoralita684@gmail.com](mailto:nabilanoralita684@gmail.com)

**Abstrak:** Perilaku merokok adalah suatu yang dilakukan seseorang berupa membakar dan dan menghisap tembakau serta menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang di sekitarnya. Untuk meminimalisir tingkat kecanduan merokok pada siswa dengan cara memberikan konseling kelompok. Pemberian konseling kelompok dengan tujuan memberikan bantuan kepada individu (konseli) yang dilakukan dalam suasana kelompok, bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhannya merokok. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok terhadap perilaku merokok pada siswa kelas XI SMKN 1 Batu Layar, Lombok Barat. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 10 orang. Instrumen yang digunakan dalam mengumpulkan data adalah data angket sebagai metode pokok, sedangkan data wawancara, observasi dan dokumentasi sebagai metode pelengkap. Dalam hal ini angket dikembangkan berdasarkan indikator-indikator perilaku merokok. Analisis data menggunakan uji *t-tes*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecanduan merokok.

**Kata Kunci:** Konseling Kelompok, Perilaku Merokok

### **PENDAHULUAN**

Menurut Harold Albery (Makmun, 2004) menyatakan masa remaja didefinisikan secara umum sebagai suatu masa dalam perkembangan yang dijalani seorang individu yang terbentang sejak berakhirnya masa kanak-kanaknya sampai datangnya awal masa dewasanya. Masa remaja merupakan segmen perkembangan yang sangat penting pada masa transisi tersebut kemungkinan dapat menimbulkan masa krisis, yang ditandai dengan kecenderungan muncul perilaku-perilaku menyimpang. Fase remaja merupakan fase yang sangat penting. Dimana masa remaja ini merupakan masa para remaja yang sudah rentan dengan perkembangan terkait dengan perilaku akibat pergaulan teman maupun kehendak dari diri sendiri terutama dalam perilaku merokok.

Merokok merupakan hal yang jamak dilakukan oleh beberapa orang,

pada awalnya merokok dilakukan oleh orang dewasa, tetapi pada zaman sekarang remaja bahkan anak kecil pun merokok. Menurut Setipoe (2000) merokok adalah membakar tembakau yang kemudian dihisap asapnya baik menggunakan rokok maupun menggunakan pipa. Sedangkan menurut Levy (dalam Kemala 2007) mendefinisikan perilaku merokok sebagai suatu yang dilakukan seseorang berupa membakar dan dan menghisap tembakau serta menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang di sekitarnya.

Berdasarkan hasil observasi pra penelitian di SMKN 1 Batu Layar pada tanggal 18 Desember 2020, peneliti melakukan wawancara dengan Guru Bimbingan konseling yang mengatakan bahwa sekitar 60% siswa yang merokok dilakukan pada saat bukan jam pelajaran sedangkan 20% yang tercatat atau ketahuan merokok yang dilakukan

dilingkungan sekolah. Guru bimbingan konseling sudah berupaya menjelaskan bahwa perilaku merokok merupakan perilaku yang melanggar tata tertib dilingkungan sekolah. Selain itu, guru bimbingan konseling juga memberikan nasehat kepada siswa tersebut. Jika hal tersebut tidak diikuti oleh siswa, maka guru bimbingan konseling memberikan diskors selama satu minggu. Tujuan dilakukan hal tersebut untuk membuat para siswa sadar akan tindakan yang dilakukan bahwasannya merokok sebelum cukup usia lebih membahayakan kesehatan.

Dampak dari perilaku merokok pada remaja ini sendiri cukup besar. Dampak yang sering terjadi adalah kenakalan remaja. Biasanya remaja yang telah mengalami perilaku merokok ini terbawa pada kenakalan remaja, seperti mencuri, mabuk-mabukan, mengkonsumsi narkoba, perkelahian, dan yang yang paling jelas terjadi adalah semangat untuk bersekolah menjadi menurun. Selain itu dampak negative dari perilaku merokok sesungguhnya sudah mulai terasa pada waktu orang baru mulai menghisap rokok. Kebiasaan merokok telah terbukti berhubungan dengan sedikitnya 25 jenis penyakit dari tubuh manusia, seperti kanker paru, bronchitis kronik, emfisema, dan berbagai penyakit paru lainnya. Selain itu adalah kanker mulut, tenggorok, pancreas, dan kandung kencing, penyakit pembuluh darah ulkus peptikum dan lain-lain (Aditama 2011).

Kebiasaan merokok yang membuat siswa menjadi kecanduan dan sangat sering sekali melakukan perilaku merokok diluar pengawasan orang tua maupun guru saat berada di sekolah maupun dilingkungan rumah. Hal tersebut yang akan membahayakan bagi remaja yang sangat rentan dengan sikap dan perilaku ingin mencoba. Selain membahayakan kesehatan, perilaku

merokok ini juga membuat pola pikir siswa menjadi terganggu, mulai dari aktivitas belajar, bergaul dan tingkat kemampuan yang semakin menurun. Pengaruh dari lingkungan rumah juga sangat berpengaruh yakni berubahnya pola sikap siswa yang masih belum remaja menjadi remaja pada saat belum waktunya, sehingga membuat siswa banyak sekali yang berperilaku tidak baik bahkan sampai putus sekolah.

Adapun munculnya permasalahan tersebut karena, kurangnya pengawasan dari orang tua atau interaksi secara penuh antara orang tua dan anak serta kurang tegasnya pengajaran guru terhadap pelanggaran yang dilakukan oleh siswanya. Hal tersebut dipengaruhi oleh lingkungan sekitar dan individu, dimana lingkungan yang memiliki banyak perokok. Adapun sikap yang mempengaruhi kebiasaan tersebut yaitu: 1) sikap psikologis dari diri sendiri, 2) sikap permisif dari orang tua terhadap anak yaitu perilaku orang tua yang merupakan arah dimana anak cenderung meniru kebiasaan yang dilakukannya. Seperti halnya jika di dalam satu keluarga tidak ada yang merokok tentunya yang lain juga tidak akan ikut merokok, 3) pengaruh teman sebaya yakni siswa sudah mulai bergaul serta memisahkan diri dari pengawasan orang tua dengan cara mencari kepuasan dengan cara bergaul dengan teman sebaya ataupun dengan orang yang lebih dewasa.

Hal ini merupakan suatu kebiasaan yang dianggap dapat mengganggu pola pemikiran dan perilaku siswa serta mengganggu kesehatan terutama penyakit kanker, serangan jantung serta mengakibatkan kematian. Oleh karena itu kebiasaan merokok harus segera dihentikan. Adapun salah satu cara untuk meminimalisir kebiasaan merokok yang terjadi pada siswa yaitu dengan cara melakukan bimbingan



konseling kelompok dengan pendekatan behavior yang dimana pendekatan ini bertujuan untuk mengubah tingkah laku siswa yang memiliki tingkat merokok tertinggi disekolah. Konseling kelompok merupakan upaya pemberian bantuan kepada individu (konseli) yang dilakukan dalam suasana kelompok, bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhannya (Rasimin, 2017)

Konseling kelompok merupakan suatu layanan yang digunakan untuk membantu siswa menyelesaikan masalah yang mereka alami dalam suasana kelompok dan masalah yang diselesaikan adalah masalah yang bersifat khusus. Kelompok adalah sarana atau media penghubung bagi individu-individu yang tergabung didalamnya, yang memungkinkan partisipasi aktif bagi para anggota untuk dapat berbagi pengalaman, pengembangan wawasan, sikap dan keterampilan, pencegahan munculnya masalah atau pengembangan pribadi anggota (Rasimin, 2017)

Adapun tahapan-tahapan konseling kelompok yaitu: 1) Prakonseling, tahap prakonseling dianggap sebagai tahap persiapan pembentukan kelompok. Adapun hal-hal mendasar yang dibahas pada tahap ini adalah para klien yang telah diseleksi akan dimasukkan dalam keanggotaan yang sama menurut pertimbangan homogenitas. 2) Tahap permulaan, tahap ini ditandai dengan dibentuknya struktur kelompok. Adapun manfaat dari dibentuknya kelompok ini adalah agar anggota kelompok dapat memahami aturan yang ada dalam kelompok. 3) Tahap transisi, tahap ini disebut sebagai tahap peralihan. Hal ini umum yang sering kali muncul pada tahap ini adalah terjadinya suasana ketidak seimbangan dalam diri masing-masing anggota kelompok 4) Tahap kerja, tahap kerja

sering disebut sebagai tahap kegiatan. Tahap ini dilakukan setelah permasalahan anggota kelompok diketahui penyebabnya sehingga konselor dapat melaksanakan langkah selanjutnya 5) Tahap akhir, tahap ini adalah tahapan dimana anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah dipelajari dan dapatkan dari kelompok 6) Tahap prakonseling, jika proses konseling telah berakhir, maka konselor menentukan adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok. Perilaku merokok merupakan suatu pelaku yang kompleks dan berlanjut secara terus menerus yang dipengaruhi oleh individu tersendiri. Dalam penelitian ini perilaku merokok yang akan diteliti yaitu terkait dengan tingkat kebiasaan dan kecanduan terhadap merokok.

#### **KAJIAN PUSTAKA**

(Wismanto dan Sarwo 2007) 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, sedangkan menurut 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.

Setipoe (2000) merokok adalah membakar tembakau yang kemudian dihisap asapnya baik menggunakan rokok maupun menggunakan pipa. Pernafsan akan terganggu pada saat pertama kali merokok. Rokok biasanya



berbentuk silinder terdiri dari kertas yang berukuran panjang antara 70 hingga 120 mm dengan diameter sekitar 10 mm, berwarna putih dan coklat, biasanya berisi daun-daun tembakau yang telah di cacah, ditambah sedikit racikan-racikan seperti cengkeh, saus rokok serta racikan lainnya.

Fungsi merokok dapat menggambarkan perasaan yang dialami oleh perokok, seperti perasaan positif ataupun negatif selain itu juga berkaitan dengan masa mencari jati diri pada remaja. Perasaan positif seperti mengalami perasaan yang tenang dan nyaman ketika mengonsumsi rokok. Menurut Presty (dalam Smet, 1994) remaja yang merokok dipengaruhi oleh keadaan yang dialaminya pada saat itu, misalnya ketika sedang berkumpul dengan teman, cuaca yang dingin, setelah dimarahi orang tua. Berdasarkan aspek-aspek perilaku merokok diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek perilaku merokok ada empat yaitu fungsi merokok, intensitas merokok, waktu merokok dan tempat merokok. Menurut Baer dan Corado (dalam Nasution, 2007) individu perokok adalah individu yang berasal dari keluarga tidak bahagia, orang tua tidak memperhatikan anak-anaknya di bandingkan dengan individu yang berasal dari lingkungan rumah tangga yang bahagia. Perilaku merokok lebih banyak didapati pada individu yang tinggal dengan orang tua tunggal (Single Parent). Individu wanita yang berperilaku merokok apabila ibunya merokok dibandingkan ayahnya yang merokok. Seseorang berperilaku merokok dengan memperhatikan lingkungan sosialnya. Kebiasaan budaya, kelas sosial, tingkat pendidikan, dan gengsi pekerjaan akan mempengaruhi perilaku merokok pada individu.

Menurut Rasimin (2017) kelompok adalah sarana atau media penghubung bagi individu-individu yang

tergabung didalamnya, yang memungkinkan partisipasi aktif bagi para anggota untuk dapat berbagi pengalaman, pengembangan wawasan, sikap dan keterampilan, pencegahan munculnya masalah atau pengembangan pribadi anggota. Lumongga dan Hasnida, (2016) mendefinisikan kelompok sebagai himpunan yang terdiri dari dua atau lebih individu (manusia) yang memiliki ciri: (1) memiliki ikatan yang nyata; (2) memiliki interaksi dan interalasi anggotanya; (3) struktur dan pembagian tugas yang jelas; (4) memiliki kaidah-kaidah atau norma tertentu yang disepakati bersama; serta (5) memiliki keinginan dan tujuan bersama.

Kelompok adalah perkumpulannya sejumlah orang yang saling berkaitan satu sama lainnya dan terikat oleh tujuan bersama. Konseling kelompok merupakan suatu layanan yang digunakan untuk membantu siswa menyelesaikan masalah yang mereka alami dalam suasana kelompok dan masalah yang diselesaikan adalah masalah yang bersifat khusus (Rini, 2018: 52). Sedangkan ahli lain berpendapat bahwa konseling kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok (Acma dalam jurnal Nasrina, 2016).

Terapi tingkah laku adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Terapi ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada pengubahan tingkah laku ke arah cara-cara yang lebih adaptif. Modifikasi tingkahlaku dan terapi tingkah laku adalah pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan perubahan tingkah laku. (Corey, 2013). Untuk meminimalisir perilaku merokok teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik flooding dimana teknik

ini merupakan teknik modifikasi. Teknik flooding adalah membanjiri konseli dengan situasi atau penyebab kecemasan atau tingkah laku tidak dikehendaki, sampai konseli sadar bahwa yang dicemaskan tidak terjadi. Pembanjiran harus dilakukan hati-hati karena mungkin akan terjadi reaksi emosi sangat tinggi. Pembanjiran sesuai untuk menangani kasus fobia. Tujuannya untuk menurunkan tingkat rasa takut yang ditimbulkan, dengan menggunakan stimulus yang dikondisikan (*condition stimulus*) yang dimunculkan secara berulang-ulang sehingga terjadi penurunan, tanpa member penguatan (*reinforcement*) (Komalasari, 2016).

Pada kegiatan ini semua kegiatan kelompok harus dipusatkan pada pembahasan dan penerapan hal-hal yang telah mereka dapatkan dan pelajari mulai dari awal kegiatan sampai dengan akhir kegiatan agar mereka dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Corey dan Yalom (dalam Lumongga dan Hasnida, 2016) yang membagi tahapan konseling kelompok menjadi enam bagian, yaitu: 1) Prakonseling, 2) tahap permulaan, 3) tahap, 4) tahap kerja, 5) tahap akhir, 6) tahap prakonseling.

## METODE PENELITIAN

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Penelitian ini menggunakan desain *pre-test and post-test group*. Di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen ( $O_1$ ) disebut *pre-test*, dan observasi sesudah eksperimen ( $O_2$ ) disebut *post-test*. Perbedaan antara  $O_1$  dan  $O_2$  yakni  $O_1 - O_2$  diasumsikan merupakan efek dari treatment atau eksperimen. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, angket, dan

dokumentasi. Adapun rumus statistik yang digunakan untuk menjawab dan menguji permasalahan dalam penelitian ini adalah dengan rumus *t-test*.

## PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, data yang diperoleh berupa angket akan dianalisis menggunakan rumus *t-test*, akan tetapi sebelum data-data tersebut dilakukan analisis menggunakan rumus statistik *t-test*, peneliti terlebih dahulu melakukan analisis tabulasi atas jawaban angket yang sudah terkumpul. Analisis *t-test* dilakukan untuk mengetahui Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Merokok pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Batulayar.

Untuk keperluan perhitungan analisis statistik maka hipotesis nihil ( $H_0$ ) yang diajukan berbunyi: Tidak Ada Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Perilaku Maerokok Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Batu Layar, maka diubah menjadi Hipotesis alternative ( $H_a$ ) sehingga Berunyi: Ada Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Perilaku Merokok Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Batu Layar Berdasarkan hasil perhitungan *t-test* yang diperoleh melalui analisis, ternyata nilai *t* diperoleh = 3,972 kemudian dikonsultasikan dengan nilai *t* dalam tabel dengan db ( $N - 1$ ) =  $10 - 1 = 9$  dengan taraf signifikansi 5% = 2,262. Sedangkan nilai *t*-hitung hasil penelitian sebesar 3,972.

Layanan konseling kelompok dalam penelitian ini merupakan upaya pemberian bantuan (*treatment*) yang bertujuan untuk mengurangi perilaku merokok. Pemberian *treatment* diberikan sebanyak delapan kali pertemuan dengan membahas topik-topik umum yang terkait dengan aspek-aspek perilaku merokok. Menurut Prayitno (2004:3) “layanan konseling kelompok dapat digunakan untuk mengubah dan

mengembangkan sikap dan perilaku yang tidak efektif menjadi lebih efektif”

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di simpulkan menunjukkan Hipotesis alternatif (Ha) di terima sehingga dikatakan “Signifikan”. Dan sebaliknya hipotesis nihil (H0) yang di ajukan” *di tolak*. Hal ini berarti bahwa “Ada pengaruh konseling kelompok terhadap perilaku merokok dengan menggunakan pendekatan *behavior* dan teknik *flooding* pada siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Batulayar. Dalam hal ini konseling kelompok yang menggunakan pendekatan *behavior* dengan teknik *flooding* banyak memberikan dorongan yang menyatakan bahwa tingkah laku tersebut dapat merubah perilaku pada siswa yang sudah sangat kecenderungan atau sudah menjadi kebiasaan yang membuat mereka menjadi merasa senang. Dengan adanya konseling tersebut dapat mengubah pola tingkah laku yang sebelumnya menjadi kebiasaan merokok menjadi ada pengurangan kebiasaan merokok.

Berdasarkan analisis ini dikatakan bahwa teknik konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *behavior* merupakan pendekatan yang mengubah tingkah laku siswa dari perilaku merokok dalam rangka mengubah tingkah lakunya menjadi lebih baik. Pendekatan behavioristik merupakan pendekatan perubahan tingkah laku manusia. Menurut Skinner (dalam Komalasari, Wahyuni dan Karsi, 2011:184-185) *flooding* (pembanjiran) adalah membanjiri konseli dengan kondisi dan situasi atau penyebab kecemasan atau tingkah laku tidak dikehendaki. Dalam hal ini teknik *flooding* memberikan pengaruh positif dalam rangka menangani kebiasaan merokok pada siswa.

Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Suyog (2013) menjelaskan bahwa konseling kelompok

dapat membantu untuk mengurangi bahkan menghentikan kebiasaan merokok. Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok menunjukkan adanya perubahan, dimana siswa melakukan perilaku kebiasaan merokok, dan setelah diberi perlakuan, perilaku kebiasaan merokok siswa menjadi menurun bahkan berkeinginan untuk berhenti, artinya siswa dapat melakukan manajemen diri yang baik pada dirinya masing-masing. Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Vasiliki (2016), dengan memberikan layanan konseling kelompok kepada beberapa orang, maka mereka yang berperilaku merokok dapat berangsur-angsur berhenti merokok

Hal ini sejalan dengan Corey (2013: 195) menyatakan bahwa pendekatan *behavior* tidak mengurangi asumsi fisiologis tertentu tentang manusia secara langsung. Pendekatan tersebut merupakan pendekatan yang paling efektif untuk mengurangi perilaku merokok. Seperti halnya perilaku merokok pun muncul merokok juga karena adanya fisiologis.hal ini sesuai dengan Yusuf & Marjohan (2016) yang menyatakan bahwa perilaku merokok dapat diatasi secara perlahan dengan menggunakan pendekatan *behavior* dengan teknik *flooding* yang dapat memberikan pola tingkah laku pada siswa. Dengan demikian konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *behavior* dengan teknik *flooding* memberikan perubahan pada siswa yang sudah kebiasaan dalam merokok menjadi berkurang setelah dilakukan konseling secara sistematis. Dengan tujuan dapat membantu siswa dalam mengatasi kebiasaan merokok dapat teratasi secara perlahan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dengan taraf

*signifikan* 5% ternyata nilai “t” hitung lebih besar dari pada “t” tabel atau  $(3,972 > 2,262)$ . Maka, hipotesis nihil ( $H_0$ ) yang berbunyi “Tidak Ada Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Perilaku Merokok Pada Siswa Kelas XI di SMK Negeri 1 Batulayar Kabupaten Lombok Barat” dinyatakan “ditolak” sedangkan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “Ada Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Perilaku merokok dengan menggunakan pendekatan *behavior* dan teknik *flooding* pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Batulayar Kabupaten Lombok Barat” dinyatakan “diterima”. Maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini “*signifikan*”.

Bagi kepala sekolah SMK Negeri 1 Batulayar hendaknya lebih mengawasi dan memaksimalkan kinerja guru khususnya bidang pelaksanaan bimbingan dan konseling dengan serius dalam menangani siswa dengan baik dan benar, sehingga kualitas dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling disekolah dapat meningkat jauh lebih baik dari sebelumnya serta mengadakan diskusi dengan guru BK terkait penggunaan konseling kelompok dalam upaya membantu siswa untuk dapat merubah perilaku merokok siswa menjadi lebih baik. Kepada Guru BK harus lebih meningkatkan penggunaan konseling kelompok ini dalam membantu siswa yang melakukan suatu pelanggaran terutama dalam merokok bisa lebih dapat ditangani dengan baik dan cepat. Kepada seluruh siswa hendaknya lebih sering mengikuti kegiatan-kegiatan konseling agar siswa dapat berpikir terbuka, rasional, dan positif terhadap lingkungannya. Apabila kegiatan konseling sering diikuti, maka kemungkinan siswa akan lebih merubah perilaku dari kebiasaan yang berlebihan dari merokok menjadi berkurang. Kepada peneliti lain, dapat meneliti kembali tentang masalah ini, agar mengadakan

penelitian yang lebih mendalam mengenai keefektifitas konseling kelompok dengan teknik yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, Tjandra Yoga. 2011. *Rokok dan Kesehatann*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia
- Corey, G. 2013. *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Hariadi Ahmad dan Aluh Hartati. 2016. *Panduan Pelatihan Self Advocacy Siswa SMP untuk Konselor Sekolah*. LPP Mandala. Mataram
- Komalasari, Gantina. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks
- Makmun, Samsudin, A. 2004. *Psikologi Kependidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok Konseling Kelompok Seri layanan Konseling (L6 dan L7)*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Rasimin, Muhammad Hamdi, 2017. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Aksara`
- Setipoe, Mangku. 2000. *Kekhususan Rokok Indonesia*. Jakarta: Grasindo
- Suyog, 2013. *Effectiveness Of Individual And Group Counseling For Cessation Of Tobacco Habit Amongst Industrial Workers In Pimpri, Pune – An Interventional Study*. *Asian Pacific Journal Of Cancer Prevention*, 14
- Vasiliki, 2016. *Combining Individual And Group Counselling Sessions In A Smoking Cessatiion Intervention*. *Scientific Research Publishing Inc*



**UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**Jurnal Realita**

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991

e-mail: bk\_fip@ikipmataram.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

---

**PEDOMAN PENULISAN**

1. Naskah merupakan hasil penelitian atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran dan pembelajaran,
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

**Judul** secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

**Nama-nama penulis** ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

**Alamat instansi** penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan dan nama perguruan tinggi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik dan nomor telpon.

**Abstrak** ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

**Kata kunci** (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

**Daftar Pustaka** ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.



<b>JURNAL REALITA</b>	<b>VOLUME 6</b>	<b>NOMOR I</b>	<b>EDISI April 2021</b>	<b>HALAMAN 1154 - 1325</b>	<b>P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340</b>
---------------------------	---------------------	--------------------	-----------------------------	--------------------------------	--



*Alamat Redaksi*

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi  
Universitas Pendidikan Mandalika  
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram  
Telp. (0370) 638991  
Email : [bk\\_fip@ikipmataram.ac.id](mailto:bk_fip@ikipmataram.ac.id)  
Web : [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

