

## Efektivitas Layanan Bimbingan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kesadaran Siswa Terhadap Bahaya Merokok

Jihan Fadhilah Binti Ahmad<sup>1</sup> Uli Makmun<sup>2</sup> Zuhra<sup>3</sup> Hanifa Salmi<sup>4</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Medan, Sumatera Utara, Indonesia<sup>1,2,3,4</sup>

Email: [jihanfadhilah323@gmail.com](mailto:jihanfadhilah323@gmail.com)<sup>1</sup> [ulimakmunhasibuan@umsu.ac.id](mailto:ulimakmunhasibuan@umsu.ac.id)<sup>2</sup>  
[fitrizuhra06@gmail.com](mailto:fitrizuhra06@gmail.com)<sup>3</sup> [hanifasalmi437@gmail.com](mailto:hanifasalmi437@gmail.com)<sup>4</sup>

### Abstrak

Merokok merupakan salah satu perilaku yang banyak di temukan pada remaja dan dapat memberikan dampak negative terhadap Kesehatan fisik, psikologis, sosial, maupun ekonomi. Oleh karena itu diperlukan Upaya pencegahan melalui layanan bimbingan dan konseling kelompok di sekolah. Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan layanan bimbingan konseling kelompok dengan tema bahaya merokok pada siswa kelas X dan XI. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan studi lapangan berdasarkan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang melibatkan 7 peserta. Kegiatan dilaksanakan melalui 4 tahapan, yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mampu memahami bahaya merokok, mengetahui dampak negative bahaya merokok bagi Kesehatan, serta memiliki kesadaran untuk menghindari perilaku merokok. Selain itu, peserta aktif berdiskusi dan memberikan pendapat mengenai cara mencegah serta menghentikan kebiasaan merokok. Dengan demikian, layanan bimbingan konseling kelompok terbukti dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap merokok.

**Kata Kunci:** Bimbingan Konseling Kelompok, Remaja, Bahaya Merokok, Kesehatan

### Abstract

Smoking is one of the behaviors commonly found among adolescents and can have negative impacts on physical, psychological, social, and economic aspects. Therefore, preventive efforts are needed through group guidance and counseling services in schools. This article aims to describe the implementation of group counseling services with the theme of the dangers of smoking among tenth and eleventh grade students. The method used was a descriptive method with a field study approach based on the implementation of group counseling involving seven participants. The activity was conducted through four stages: formation, transition, activity, and termination. The results showed that participants were able to understand the dangers of smoking, recognize its negative effects on health, and develop awareness to avoid smoking behavior. In addition, participants actively participated in discussions and shared opinions regarding ways to prevent and stop smoking habits. Therefore, group guidance and counseling services can effectively improve students' understanding and awareness of the dangers of smoking.

**Keywords:** Group Counseling, Adolescents, Smoking Dangers, Health



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

## PENDAHULUAN

Masa remaja itu waktu yang super penting dalam hidup seseorang. Selama fase ini, remaja mengalami banyak perubahan fisik, emosional, sosial, dan psikologis yang bisa memengaruhi perilaku mereka. Salah satu kebiasaan yang sering muncul di kalangan remaja adalah merokok. Banyak yang mulai merokok karena penasaran, atau karena pengaruh teman, keluarga, atau media sosial. Merokok adalah kebiasaan yang bisa berdampak buruk bagi kesehatanmu. Rokok mengandung zat berbahaya seperti nikotin, tar, dan karbon monoksida, yang bisa merusak organ tubuhmu. Efeknya termasuk masalah pernapasan, penyakit jantung, kanker paru-paru,

dan penyakit kronis lainnya. Selain berdampak pada kesehatan, merokok juga bisa menimbulkan masalah sosial dan ekonomi, seperti menghabiskan uang tanpa kendali dan menurunkan kualitas hidup seseorang. Menurut Survei Global tentang Tembakau Remaja 2020 (GYTS), merokok di kalangan remaja di Indonesia masih cukup tinggi dan benar-benar butuh intervensi yang terorganisir (WHO, 2020). Harsanti dan Wicaksono (2016) menemukan bahwa teman dan lingkungan keluarga adalah alasan utama remaja mulai merokok di sekolah. Demikian juga, Hasanah dan Hayati (2022) menunjukkan bahwa lingkungan sosial dan kurangnya pendidikan adalah alasan besar remaja merokok. Megatsari dkk. (2023) juga menyebutkan bahwa pesan antirokok dan program edukasi benar-benar membantu mengubah kebiasaan merokok di kalangan remaja Indonesia.

Meskipun banyak penelitian telah meneliti faktor risiko merokok pada remaja, masih ada kekurangan penelitian tentang seberapa efektif melaksanakan layanan konseling kelompok tatap muka di lapangan sebagai strategi intervensi preventif. Penelitian sebelumnya lebih fokus pada survei dan analisis faktor risiko, sementara dokumentasi tentang pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan studi lapangan yang menjelaskan dinamika proses secara rinci masih terbatas. Sekolah, sebagai institusi pendidikan, punya peran penting buat bantu siswa menghindari perilaku negatif, termasuk kebiasaan merokok. Salah satu caranya adalah melalui layanan bimbingan dan konseling kelompok. Lewat layanan ini, siswa bisa dapat informasi, berbagi pengalaman, dan lebih sadar tentang bahaya merokok. Makanya, artikel ini bertujuan buat ngejelasin gimana layanan konseling kelompok dengan tema 'Bahaya Merokok' diterapin buat siswa kelas sepuluh dan sebelas, sekaligus memeriksa seberapa efektifnya buat ningkatin pemahaman dan kesadaran siswa tentang risiko rokok.

**Tabel 1. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

No	Penulis/Tahun	Judul	Tujuan	Metode	Hasil	Kontribusi dan Relevansi
1	Harsanti & Wicaksono (2016)	Determinan Perilaku Merokok pada Remaja Sekolah di Indonesia	Mengidentifikasi faktor penentu perilaku merokok pada remaja sekolah	Kuantitatif, analisis data GYTS	Pengaruh teman sebaya dan keluarga sebagai faktor dominan perilaku merokok remaja	Memberikan dasar pemahaman tentang faktor risiko merokok pada remaja yang relevan dengan topik penelitian ini
2	Hasanah & Hayati (2022)	Analisis Faktor Risiko Perilaku Merokok pada Usia Remaja: Literatur Review	Menganalisis berbagai faktor risiko perilaku merokok pada usia remaja	Literature review	Faktor lingkungan, pergaulan, dan kurangnya edukasi menjadi faktor utama perilaku merokok remaja	Mendukung pentingnya intervensi edukatif seperti bimbingan konseling dalam pencegahan merokok
3	Megatsari et al. (2023)	The Influence of Anti-Smoking Messages to Indonesian	Mengetahui pengaruh pesan antirokok terhadap perilaku	Kuantitatif, GYTS 2019	Pesan antirokok berpengaruh positif terhadap perubahan	Relevan dalam mendukung penggunaan media edukasi sebagai strategi intervensi

		Youth Smoking Behavior	merokok remaja Indonesia		perilaku merokok remaja	
4	Prayitno (2017)	Konseling Profesional yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung	Menjelaskan tahapan dan teknik layanan konseling kelompok	Studi deskriptif teoritis	Empat tahapan layanan konseling kelompok yang efektif	Menjadi landasan teoritis pelaksanaan layanan bimbingan konseling kelompok dalam artikel ini
5	WHO-GYTS Indonesia Report (2020)	Global Youth Tobacco Survey (GYTS): Indonesia Report 2020	Menggambarkan prevalensi merokok pada remaja Indonesia	Survei nasional	Prevalensi merokok remaja Indonesia masih tinggi dan perlu intervensi sistematis	Memperkuat urgensi penelitian dan intervensi melalui layanan bimbingan konseling kelompok

## METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi lapangan, dengan tujuan untuk menunjukkan secara sistematis bagaimana layanan konseling kelompok tentang bahaya merokok bagi remaja dilaksanakan. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yang bersifat deskriptif dan eksploratif terkait fenomena layanan konseling di lapangan (Tohirin, 2015). Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 19 dan 20 Mei 2026, di sebuah sekolah dengan peserta siswa kelas 10 dan 11. Tujuh siswa dipilih untuk menjadi anggota kelompok dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan konseling kelompok. Peserta dipilih secara sengaja berdasarkan siapa yang membutuhkan layanan pencegahan terkait perilaku merokok. Informasi dalam artikel ini berasal dari interaksi langsung antara konsultan dan peserta, serta komunikasi dan dokumentasi hasil kegiatan yang dilakukan. Proses layanan ini terdiri dari 4 tahap utama: (1) tahap pembentukan, di sini konsultan memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan layanan, manfaat kegiatannya, dan aturan yang perlu diikuti selama konseling kelompok; (2) tahap transisi, di tahap ini konsultan mengadakan kegiatan ice breaking dan memotivasi peserta agar lebih siap mengikuti kegiatan utama; (3) tahap kegiatan, sebagai inti layanan, konsultan memberikan penjelasan tentang bahaya merokok, zat berbahaya dalam rokok, serta dampak rokok terhadap kesehatan, masyarakat, dan ekonomi, juga menunjukkan video latihan mengenai bahaya merokok bagi remaja; (4) tahap penutup, dilakukan dengan membahas hasil diskusi, memperkuat peserta dan menutup kegiatan dengan doa bersama (Prayitno, 2017). Data hasil observasi dianalisis secara deskriptif untuk menunjukkan indikasi perubahan sikap, pemahaman, dan aktivitas peserta selama proses layanan. Keberhasilan layanan diukur melalui kemampuan peserta menjelaskan dampak merokok, partisipasi mereka dalam diskusi, dan pernyataan kesadaran yang dibagikan peserta di akhir kegiatan

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan layanan konseling kelompok tentang bahaya merokok menunjukkan hasil yang positif dan berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan. Sejak awal kegiatan, para peserta menunjukkan sikap antusias dan kooperatif dalam mengikuti setiap tahap layanan. Suasana grup, yang awalnya agak canggung, secara bertahap menjadi lebih ramah setelah konselor memperkenalkan diri dan memimpin beberapa kegiatan ice-breaking. Hal ini membantu para

peserta merasa nyaman berinteraksi dan bebas mengungkapkan pendapat mereka sepanjang kegiatan. Di bagian utama, konselor menjelaskan apa itu rokok, zat berbahaya di dalamnya seperti nikotin, tar, dan karbon monoksida, serta berbagai efek negatif yang bisa timbul dari merokok. Materinya nggak cuma fokus ke efek kesehatan, tapi juga membahas dampak sosial dan ekonomi yang bisa memengaruhi kehidupan remaja. Untuk membuat peserta lebih memahami, fasilitator menayangkan video edukatif yang menunjukkan efek merokok pada kesehatan remaja. Menonton video itu menarik perhatian peserta dan membantu mereka benar-benar memahami bahaya merokok. Setelah menonton videonya, mereka mendapat kesempatan untuk berbagi pemikiran dan pendapat tentang dampak merokok di sekitar mereka. Berdasarkan hasil diskusi, beberapa peserta mengatakan bahwa mereka pernah melihat teman sebaya mereka merokok karena pengaruh lingkungan dan rasa penasaran. Bahkan ada peserta yang mengaku pernah mencoba merokok, meskipun mereka bukan perokok aktif. Sementara itu, peserta lain mengatakan bahwa mereka tidak pernah merokok dan menyadari bahwa kebiasaan itu bisa berdampak buruk bagi kesehatan dan masa depan mereka.

### **Pembahasan**

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok bisa menjadi cara yang efektif untuk memberikan informasi dan meningkatkan kesadaran siswa tentang bahaya merokok. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Prayitno (2017), yang menekankan bahwa konseling kelompok memberi peserta kesempatan untuk berbagi pengalaman, bertukar pendapat, dan mendapatkan ide baru dari anggota lain. Temuan dari penelitian ini juga sesuai dengan riset Megatsari et al (2023), yang menemukan bahwa pesan anti-rokok dan kegiatan edukatif memiliki pengaruh positif pada perubahan perilaku remaja perokok. Penggunaan video edukatif dalam kegiatan ini terbukti membantu peserta memahami materi secara lebih nyata dan menarik, seperti yang disoroti oleh Hasanah dan Hayati (2022), yang menekankan pentingnya pendidikan berbasis media untuk mencegah anak-anak merokok. Selama proses diskusi, para peserta aktif berbagi pendapat mereka tentang efek merokok dan cara menghindari kebiasaan ini. Mereka mengerti bahwa asap rokok tidak hanya membahayakan perokok aktif, tetapi juga dapat membahayakan orang di sekitarnya, yang dikenal sebagai perokok pasif. Para peserta juga berbagi berbagai cara untuk mencegah perilaku terkait merokok, seperti memilih lingkungan sosial yang positif, menolak ajakan teman untuk merokok, lebih banyak terlibat dalam kegiatan amal, dan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan. Partisipasi mereka dalam diskusi, kemampuan mereka menjelaskan efek merokok, dan kesediaan mereka menyampaikan pesan anti-rokok merupakan indikator bahwa tujuan layanan telah tercapai dengan sukses. Dinamika kelompok yang positif selama kegiatan menguatkan pandangan Winkel dan Hastuti (2013) bahwa Dukungan kelompok yang baik bisa benar-benar membuat perubahan signifikan pada cara berpikir dan perasaan peserta. Makanya, layanan konseling kelompok bisa jadi cara efektif untuk membantu siswa menjauhi rokok dan mulai membangun gaya hidup sehat sejak remaja.

### **KESIMPULAN**

Sesi konseling kelompok tentang bahaya merokok untuk siswa kelas 10 dan 11 berjalan lancar dan memberikan hasil yang baik. Melalui empat tahap, termasuk pelatihan, transisi, kegiatan utama, dan penutupan, para siswa lebih memahami risiko merokok dan dampak negatifnya pada kesehatan, kehidupan sosial, dan keuangan pribadi. Diskusi kelompok dan video edukatif membantu mereka memahami materi lebih baik, berbagi pengalaman dan pendapat, serta lebih sadar bagaimana menghindari merokok. Penelitian terbaru menunjukkan

bahwa dinamika kelompok selama sesi konseling bisa benar-benar membantu mengubah sikap dan meningkatkan kesadaran bersama hal yang sulit dicapai sendiri. Temuan ini menunjukkan mengapa penting untuk memasukkan konseling kelompok dalam program sekolah untuk mencegah perilaku berisiko. Jadi, konseling kelompok direkomendasikan sebagai cara yang ampuh untuk membantu remaja tetap bebas rokok dan tumbuh sehat serta bertanggung jawab, sambil memahami pentingnya menjaga kualitas hidup mereka. Untuk penelitian di masa depan, disarankan menggunakan tes sebelum dan sesudah untuk mengukur perubahan sikap dan pengetahuan peserta dengan lebih baik dan menyeluruh. Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak sekolah yang telah memberikan izin dan mendukung pelaksanaan kegiatan, serta kepada seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif dalam layanan bimbingan konseling kelompok ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Harsanti, T., & Wicaksono, F. (2016). Determinan Perilaku Merokok pada Remaja Sekolah di Indonesia. *Jurnal Aplikasi Statistika dan Komputasi Statistik*, 9(1), 1–15.
- Hasanah, U., & Hayati, Z. (2022). Analisis Faktor Risiko Perilaku Merokok pada Usia Remaja: Literatur Review. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(1), 1305–1318.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia – Ayo Sehat. (2023). *HCD-in Aja Remaja Biar Berhenti Merokok*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Tanya Jawab: Perokok Remaja dan Bahayanya*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Megatsari, H., Damayanti, R., Kusuma, D., Warouw, T. S., Nadhiroh, S. R., Astutik, E., Dewi, D. M. S. K., & Sebayang, S. K. (2023). The Influence of Anti-Smoking Messages to Indonesian Youth Smoking Behavior: The Indonesian 2019 Global Youth Tobacco Survey (GYTS). *BMC Public Health*, 23(907).
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Tohirin. (2015). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Winkel, W. S., & Hastuti, M. M. S. (2013). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Global Youth Tobacco Survey (GYTS): Indonesia Report 2020*. New Delhi: WHO-SEARO.
- Yusuf, S., & Nurihisan, A. J. (2018). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.