

## Peran Bimbingan dan Konseling Dalam Pencegahan Perilaku Merokok pada Siswa: Studi Literatur

Deby Tarigan<sup>1</sup> Frenjel A Purba<sup>2</sup> Olyfia Hutagalung<sup>3</sup> Yoland Margareth Simbolon<sup>4</sup>

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan,  
Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia<sup>1,2,3,4</sup>

Email: [debytarigan8@gmail.com](mailto:debytarigan8@gmail.com)<sup>1</sup> [frenjelpurba123@gmail.com](mailto:frenjelpurba123@gmail.com)<sup>2</sup> [olyfiatfh7@gmail.com](mailto:olyfiatfh7@gmail.com)<sup>3</sup>  
[yolandmargareth558@gmail.com](mailto:yolandmargareth558@gmail.com)<sup>4</sup>

### Abstrak

Perilaku merokok di kalangan siswa masih menjadi persoalan yang kerap dijumpai di lingkungan sekolah dan berpotensi menimbulkan dampak negatif, baik terhadap kesehatan, perilaku, maupun proses belajar. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan yang tepat melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perilaku merokok pada siswa, mengidentifikasi faktor penyebabnya, mengkaji dampak yang ditimbulkan, serta menjelaskan peran dan strategi layanan bimbingan dan konseling dalam mencegah perilaku tersebut. Metode yang digunakan adalah studi literatur (library research) dengan menelaah berbagai sumber seperti buku, artikel jurnal ilmiah, dan hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik kajian. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif guna memperoleh pemahaman yang menyeluruh terhadap permasalahan yang dibahas. Hasil kajian menunjukkan bahwa perilaku merokok pada siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain pengaruh teman sebaya, kondisi lingkungan keluarga, rasa penasaran, serta rendahnya kemampuan kontrol diri. Perilaku ini dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan fisik, kondisi psikologis, serta kemampuan berpikir dan motivasi belajar siswa. Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam mencegah perilaku merokok melalui berbagai bentuk layanan, seperti layanan informasi, bimbingan kelompok, konseling individu, serta penggunaan teknik konseling seperti self-control, role playing, dan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).

**Kata Kunci:** Perilaku Merokok pada Siswa, Bimbingan dan Konseling, Pencegahan Perilaku Merokok, Layanan BK

### Abstract

Smoking behavior among students remains a common problem in schools and has the potential to negatively impact health, behavior, and the learning process. Therefore, appropriate preventative measures are needed through guidance and counseling services in schools. This study aims to describe smoking behavior among students, identify its causative factors, assess its impacts, and explain the role and strategies of guidance and counseling services in preventing this behavior. The method used was a literature study (library research) by reviewing various sources such as books, scientific journal articles, and previous research relevant to the topic. The data obtained was then analyzed descriptively to gain a comprehensive understanding of the issues discussed. The results of the study indicate that smoking behavior in students is influenced by several factors, including peer influence, family environment, curiosity, and low self-control. This behavior can negatively impact physical health, psychological well-being, as well as students' thinking skills and motivation to learn. Guidance and counseling services play a strategic role in preventing smoking behavior through various services, such as information services, group guidance, individual counseling, and the use of counseling techniques such as self-control, role-playing, and Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).

**Keywords:** Student Smoking Behavior, Guidance and Counseling, Smoking Prevention, Guidance and Counseling Services



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

## **PENDAHULUAN**

Remaja adalah periode transisi di mana individu belajar banyak hal baru dan berinteraksi dengan orang baru (Sarwono, 2012: 14). Jika seorang remaja berinteraksi dengan orang lain, dia akan menemukan banyak hal baru yang akan membantunya berkembang, baik yang positif maupun negatif. Remaja seiring waktu bisa menentukan sendiri mana yang mereka anggap baik dan mana yang bisa berdampak negatif bagi mereka (Prakoso & Farozin, 2020: 203). Tetapi, pengaruh lingkungan yang kurang baik tetap bisa memengaruhi sikap dan kepribadian remaja dalam kehidupan sehari-hari karena mereka belum dapat mengendalikan diri. Hal ini mencakup perilaku menyimpang seperti: tawuran, narkoba, merokok, bolos sekolah, dan lain-lain. Pada era modern saat ini, merokok sering dianggap sebagai sesuatu yang biasa di kalangan remaja dan dapat dijumpai di berbagai lingkungan. Menurut Sulastri dalam tulisan Bayu Pranoto, kebiasaan merokok dianggap dapat memberikan kenikmatan bagi individu yang merokok. Ini dapat menyebabkan rasa kepercayaan diri yang lebih besar pada siswa dan meningkatkan konsentrasi mereka saat menghadapi masalah (Pranoto et al., 2020). Menurut Nurmansyah dalam tulisan Rury Rimenta Ximenez Diaz, dkk, masalah merokok anak usia sekolah menjadi masalah yang semakin mengkhawatirkan.

Masalah merokok pada anak usia sekolah saat ini menjadi fenomena yang semakin mengkhawatirkan. World Health Organization (WHO) mengemukakan bahwa jumlah perokok di Indonesia tergolong tinggi dibandingkan banyak negara lain. Tingginya angka perokok tersebut berpotensi meningkatkan berbagai risiko penyakit serta angka kematian yang berkaitan dengan konsumsi rokok (Sarah & Angeliana, 2024). Maka, diperlukan upaya preventif dan intervensi yang tepat untuk mengurangi perilaku merokok, terlebih pada kalangan remaja. Dalam konteks pendidikan, sekolah memiliki peran penting seperti membantu mengatasi berbagai permasalahan perilaku siswa, termasuk kebiasaan merokok. Mengingat sebagian besar waktu siswa dihabiskan di lingkungan sekolah, guru bimbingan dan konseling (BK) memiliki peran strategis dalam membantu siswa mengembangkan perilaku yang lebih positif. Melalui layanan bimbingan dan konseling, siswa dapat dibantu dalam aspek pribadi, sosial, akademik, maupun karier, serta dibimbing untuk mengatasi berbagai permasalahan yang mereka hadapi.

Layanan yang dapat diberikan oleh guru BK dalam menangani perilaku merokok pada siswa salah satunya merupakan layanan konseling individual. Melalui konseling individual, guru BK dapat mengidentifikasi siswa yang memiliki kebiasaan merokok, memahami latar belakang serta motivasi yang melatarbelakangi perilaku tersebut, dan merancang intervensi yang tepat untuk membantu siswa mengubah perilakunya. Dengan demikian, perilaku merokok di kalangan remaja khususnya di lingkungan sekolah merupakan permasalahan yang memerlukan perhatian serius dari banyak pihak, seperti pihak sekolah serta guru bimbingan dan konseling. Kurangnya kemampuan pengendalian diri pada siswa dapat menyebabkan mereka mudah terpengaruh oleh lingkungan yang kurang positif, termasuk kebiasaan merokok. Maka dari itu, diperlukan peran guru bimbingan dan konseling melalui layanan yang tepat untuk membantu siswa memahami dampak negatif dari perilaku tersebut serta mengembangkan kemampuan dalam mengontrol diri.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur (*library research*). Pendekatan ini dilakukan dengan cara mengkaji serta menganalisis berbagai sumber pustaka yang berkaitan dengan peran bimbingan dan konseling dalam upaya pencegahan perilaku merokok pada siswa. Sumber data diperoleh dari berbagai literatur yang relevan, seperti buku, artikel jurnal ilmiah, laporan penelitian, serta karya ilmiah lain yang membahas topik terkait. Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran berbagai referensi dan basis data akademik yang berhubungan

dengan topik penelitian. Selanjutnya, sumber-sumber yang telah diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi konsep, teori, serta temuan penelitian sebelumnya yang relevan. Tahapan dalam studi literatur meliputi pengumpulan referensi, pengelompokan bahan pustaka, pencatatan informasi penting, serta analisis terhadap hasil penelitian yang berkaitan dengan fokus kajian (Zed, 2004). Hasil analisis tersebut kemudian dijadikan dasar dalam penyusunan pembahasan dan penarikan kesimpulan penelitian.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Gambaran Perilaku Merokok pada Remaja**

Dalam penelitian Syarfa (2015) dijelaskan bahwa merokok sudah menjadi hal yang umum dikalangan masyarakat. Meskipun bagi orang yang merokok, kebiasaan ini mungkin menyenangkan, zat kimia yang terkandung dalam rokok membahayakan kesehatan perokok dan orang lain yang menghirup asapnya. (Hanifah & Hamdan, 2016) menjelaskan penelitian Aritonang (dalam Perwitasari, 2006) mengemukakan bahwa merokok merupakan suatu perilaku yang bersifat kompleks karena dipengaruhi oleh banyak variabel kognitif, gangguan psikologis, dan kondisi fisiologis. Ogawa (dalam Triyanti, 2006) menyatakan bahwa merokok sekarang didefinisikan sebagai kecanduan tembakau, meskipun sebelumnya dianggap sebagai kebiasaan atau kecanduan. Kecanduan tembakau dapat diartikan sebagai kebiasaan menggunakan tembakau secara berulang, umumnya lebih dari setengah bungkus rokok per hari, serta disertai tekanan atau stres akibat dorongan yang terus-menerus untuk mengonsumsinya. Sementara itu, perilaku merokok merujuk pada aktivitas seseorang yang berkaitan dengan kebiasaan merokok, yang dapat dinilai melalui tingkat intensitas, lamanya waktu (durasi), serta tujuan atau fungsi dari perilaku tersebut. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Lembaga Menanggulangi Masalah Merokok menunjukkan bahwa sebagian besar anak-anak Indonesia merokok pada usia 9 tahun. Smet (1994) menemukan bahwa kebanyakan orang merokok antara usia 11-13 tahun dan mulai merokok sebelum usia 18 tahun. Data yang dikumpulkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa 30% dari semua orang yang merokok di seluruh dunia adalah remaja (Republika, 1998). Hampir 50% dari orang yang merokok di Amerika Serikat adalah remaja (Theodorus, 1994). Data menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja mulai merokok. Gambaran epidemiologi kesehatan penggunaan produk tembakau diberikan oleh perilaku merokok remaja. melalui struktur konvensi pengendalian tembakau (FCTC) untuk pengendalian tembakau. Selain itu, World Health Organization (WHO) telah menetapkan kebijakan pengendalian tembakau di seluruh dunia dalam bentuk FCTC, dan inisiatif MPOWER diharapkan membantu semua orang di dunia terlindungi dari bahaya merokok. Mengenai krisis psikososial yang terjadi selama masa remaja, proses pencarian identitas merupakan komponen yang memengaruhi perilaku merokok pada mahasiswa. Remaja menghadapi banyak tantangan ketika mereka tidak dapat beradaptasi dengan lingkungan mereka, yang menyebabkan stres. Akibatnya, remaja mulai beradaptasi dengan lingkungan mereka dengan cara yang tidak selalu tepat, seperti mengikuti teman sebaya untuk mendapatkan perhatian meskipun mereka tahu perilaku teman-teman mereka merugikan.

### **Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Siswa**

Menurut Kurt Lewin (dikutip dalam Komasari & Helmi, 2000), perilaku merokok dapat dipandang sebagai salah satu bentuk dari proses remaja dalam mencari dan membentuk identitas diri remaja. Merokok adalah simbol daya tarik feminin, kekuatan, kedewasaan, dan kepemimpinan. Menurut Komasari & Helmi (2000), di samping faktor yang berasal dari dalam diri, terdapat pula faktor yang datang dari luar, seperti lingkungan sekitar dan cara orang tua mendidik anak-anak mereka. Pada penelitian Kharisma Putri, (2025) terdapat 8 faktor penyebab perilaku merokok pada remaja, yaitu sebagai berikut:

1. Kepribadian Remaja. Kepribadian remaja merupakan faktor kunci yang mendorong kaum muda untuk merokok. Sjarkawi (dikutip oleh Dafi, 2013) menyatakan bahwa kepribadian terdiri dari kombinasi karakteristik seperti struktur mental, pola perilaku, minat, sikap, kemampuan, dan potensi yang membedakan satu orang dari orang lain. Remaja merokok karena rasa ingin tahu yang besar. Mereka mungkin tertarik untuk mencoba hal-hal baru, meskipun mereka belum menyadari efek berbahayanya. Mereka tidak menyadari bahwa merokok dapat menyebabkan kecanduan yang sulit diatasi.
2. Pengetahuan. Keluarga, tempat tinggal, dan lingkungan sosial memengaruhi pengetahuan tentang bahaya merokok. Studi sebelumnya telah menunjukkan korelasi yang kuat antara pengetahuan yang baik tentang tembakau dan kebiasaan merokok. Oleh karena itu, jika siswa menyadari resiko merokok dan memiliki sikap positif terhadapnya, mereka akan kurang terpengaruh oleh lingkungan sekitar dan akan mempertahankan perilaku yang baik dari waktu ke waktu.
3. Rasa Ingin Tahu. Rasa ingin tahu selalu mendorong orang untuk belajar lebih banyak dan mencoba hal-hal baru untuk meningkatkan kepuasan mereka. Tertarik dengan rasanya, banyak yang mencoba merokok untuk pertama kalinya. Pada awalnya, rokok terasa pahit, namun setelah beberapa kali mencobanya, mereka mulai merasakan variasi sensasi, seperti rasa manis maupun pedas. (Hidayah dkk., 2020). Masa dewasa awal yang dipengaruhi oleh ketertarikan individu merupakan tahap peralihan dari remaja menuju dewasa muda. Periode ini ditandai dengan dorongan untuk mencoba berbagai hal baru serta mengeksplorasi kebiasaan yang dimiliki orang lain. Akibatnya, merokok secara diam-diam sangat umum terjadi.
4. Teman Sebaya. Selain pengaruh teman sebaya adalah faktor yang memengaruhi kebiasaan merokok. Memiliki teman yang merokok juga meningkatkan kemungkinan menjadi perokok. Hal ini karena siswa cenderung meniru kebiasaan merokok, menikmati rasa dan sensasinya. Para peneliti telah menunjukkan, dengan data dan teori, bahwa pengaruh teman sebaya dan perilaku merokok saling terkait. (Aryani, 2019) menemukan korelasi positif antara merokok dan pengaruh teman sebaya. Dengan kata lain, semakin banyak orang dalam suatu kelompok yang merokok, semakin sering mereka merokok, dan sebaliknya.
5. Sosial Masyarakat. Remaja dapat merokok dengan bebas di lingkungan tempat tinggal mereka, memberikan contoh bagi remaja lainnya untuk melakukannya. Dengan demikian, orang dewasa muda awal memiliki banyak kebebasan untuk menciptakan lingkungan yang sangat nyaman untuk merokok.
6. Keluarga. Sebagian besar remaja merokok karena orang tua, saudara kandung, dan anggota keluarga lainnya merokok. Semakin banyak anggota keluarga yang merokok, semakin muda usia mereka mulai merokok, dan semakin besar kemungkinan mereka menjadi perokok berat. Hal ini karena perilaku remaja dipengaruhi oleh lingkungan sosial yang memungkinkan mereka untuk merokok. Keluarga yang erat membantu mencegah beberapa perilaku berbahaya, seperti merokok. Makan malam bersama sebagai keluarga sering kali menghasilkan struktur dan komunikasi keluarga yang lebih baik.
7. Ekonomi. Remaja lebih sering membeli rokok secara eceran dengan menyisihkan uang jajan orang tua karena rokok murah dan mudah ditemukan di warung terdekat.

### **Dampak Perilaku Merokok pada Siswa**

Berdasarkan hasil penelitian Aisyah dan Abdul (2024), kebiasaan merokok pada remaja dapat memicu berbagai bentuk perilaku negatif remaja, seperti mencuri, minum minuman beralkohol, penyalahgunaan narkoba, serta terlibat dalam perkelahian. Selain itu, perilaku merokok juga berdampak pada menurunnya motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah. Lebih lanjut, kebiasaan merokok juga memberikan dampak negatif terhadap

kesehatan remaja. Menurut Nuraeni dan Noralita (2021), konsumsi rokok dalam jangka waktu tertentu dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai penyakit, terutama yang berkaitan dengan sistem pernapasan dan kesehatan tubuh secara umum. Oleh karena itu, perilaku merokok pada siswa perlu mendapat perhatian serius dari berbagai pihak, termasuk sekolah dan layanan bimbingan dan konseling, agar dampak negatif tersebut dapat dicegah sejak dini. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Jufri, Zainuddin, dan Kusuma (2023) terhadap siswa Sekolah Menengah Pertama "X" di Makassar mengenai pengaruh konformitas terhadap teman sebaya dan pengendalian diri terhadap perilaku merokok, terungkap bahwa perilaku merokok berpotensi menimbulkan berbagai dampak buruk bagi kesehatan individu. Setiawan, Setiawati, dan Lestari (2020) menunjukkan bahwa kebiasaan merokok berpotensi menyebabkan berbagai penyakit, seperti batuk, aterosklerosis, penyakit paru-paru, penyakit jantung, infertilitas, komplikasi kehamilan, dan bahkan kanker paru-paru. Kebiasaan merokok bukan saja hanya mempunyai dampak pada kesehatan fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kemampuan kognitif siswa. Chandra dan Septaliza (2022) menunjukkan bahwa kebiasaan merokok dapat menyebabkan kerusakan jaringan otak pada anak-anak usia sekolah dan remaja. Kerusakan tersebut dapat mengganggu cara berpikir, menurunkan kemampuan siswa dalam memahami pelajaran, serta menimbulkan kesulitan dalam menangkap materi pembelajaran sehingga memunculkan rasa malas untuk belajar secara lebih serius.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Setiyanto (2013) mengenai perilaku merokok yang melibatkan siswa SMA Negeri 2 Karanganyar, terungkap bahwa kebiasaan merokok di kalangan remaja dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis dan perilaku. Sebagian pelajar memiliki anggapan bahwa merokok dapat meningkatkan semangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Bahkan terdapat persepsi bahwa tanpa merokok mereka akan merasa gelisah, malas, dan kurang bersemangat dalam menjalankan kegiatan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kecenderungan munculnya ketergantungan terhadap rokok pada kalangan pelajar. Selain itu, perilaku merokok juga sering dijadikan sebagai sarana untuk menunjukkan jati diri serta memperoleh pengakuan dari lingkungan sosialnya. Beberapa pelajar menganggap bahwa merokok dapat membantu mengurangi rasa kecewa atau tekanan yang mereka alami. Bahkan sebagian remaja memandang perilaku merokok sebagai sesuatu yang tidak melanggar norma, sehingga mereka cenderung memandang perilaku tersebut sebagai hal yang wajar dalam pergaulan remaja (Setiyanto, 2013).

### **Peran BK untuk Mencegah Tindakan Merokok**

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Plakoso (2023) mengenai peran guru bimbingan karier dan konseling dalam menekan perilaku merokok siswa di sekolah menengah pertama di Surakarta, terungkap bahwa guru bimbingan karier dan konseling memainkan peran penting dalam pencegahan dan penanganan perilaku merokok siswa. Upaya-upaya ini dapat dilaksanakan melalui berbagai layanan bimbingan dan konseling, seperti orientasi, penyampaian informasi, konseling individu, bimbingan kelompok dan kelas, layanan mediasi, dukungan belajar, layanan konsultasi dan dukungan, serta kunjungan ke rumah. Selain itu, Prakoso (2023) menjelaskan lebih lanjut bahwa layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan untuk mengurangi perilaku merokok dapat dilakukan melalui beberapa tahap. Tahap-tahap tersebut meliputi penyusunan rencana layanan bimbingan dan konseling, pelaksanaan layanan yang bertujuan untuk menyosialisasikan dampak merokok kepada siswa, serta evaluasi terhadap proses dan hasil layanan yang telah diberikan. Hasil evaluasi tersebut kemudian digunakan sebagai dasar dalam melakukan tindak lanjut, salah satunya melalui penerapan teknik modifikasi perilaku seperti self-management guna membantu siswa mengendalikan dan mengurangi kebiasaan merokok.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Febrianti dan Irmayanti (2019) mengenai penerapan teknik drama psikologis dalam konseling kelompok untuk memperbaiki perilaku merokok siswa SMA, ditemukan bahwa teknik drama psikologis dapat menjadi salah satu metode efektif untuk membantu siswa mengurangi perilaku merokok. Kesimpulan ini juga didukung oleh penelitian Ambarwati (2017), yang menunjukkan bahwa penerapan teknik drama psikologis dalam konseling kelompok dapat meningkatkan kesadaran siswa akan bahaya merokok. Ciri peningkatan kesadaran ini ditandai dengan meningkatnya kesadaran siswa terhadap dampak negatif tembakau, serta berkurangnya perilaku merokok siswa. Dewi (2018) juga melaporkan temuan serupa, yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan teknik psikodrama dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan etika sosial siswa. Setelah menerima layanan tersebut, etika sosial siswa meningkat, dan perilaku menyimpang pun berkurang. Selain itu, menurut penelitian Hasibuan (2019), konseling kelompok dianggap sebagai cara yang efektif untuk mengatasi perilaku merokok di kalangan siswa SMA Al-Hidayah di Medan. Metode psikodrama dianggap efektif karena melalui kegiatan ini, para siswa dapat memahami diri mereka sendiri secara lebih mendalam, menemukan citra diri, serta mengekspresikan reaksi mereka terhadap stres yang dialami. Dalam proses psikodrama, para siswa memerankan skenario yang berkaitan dengan dampak perilaku merokok. Skenario-skenario ini dapat diatur sebagai peristiwa di masa lalu, masa kini, atau masa depan. Melalui proses ini, diharapkan para siswa dapat menyadari konsekuensi dari perilaku merokok, sehingga muncul motivasi untuk mengurangi atau bahkan tidak lagi melakukan kebiasaan tersebut.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Trifena, Istirahayu, dan Fitriyadi (2020) mengenai penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri di SMP Negeri 1 Teriak untuk mengurangi perilaku merokok siswa, konselor memainkan peran yang sangat penting dalam membantu mengatasi perilaku merokok siswa. Peran ini dapat diwujudkan melalui pendekatan preventif, terapeutik, dan pemeliharaan dalam layanan bimbingan dan konseling. Salah satu layanan yang dapat diterapkan adalah konseling kelompok yang menggunakan teknik manajemen diri, yang berfokus pada upaya membantu siswa untuk berhenti atau mengurangi kebiasaan merokok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok yang menggabungkan teknik manajemen diri terbukti efektif dalam menurunkan frekuensi merokok siswa. Teknik manajemen diri membantu siswa mengembangkan kemampuan manajemen diri, mengatasi situasi masalah, dan membimbing mereka untuk mengambil keputusan secara lebih efektif. Melalui proses tersebut, siswa diharapkan mampu mengendalikan kebiasaan merokok serta menentukan pilihan perilaku yang lebih positif bagi dirinya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan (2020) mengenai peran konselor di SMA Al-Hidayah Medan dalam membantu siswa menghentikan kebiasaan merokok melalui konseling kelompok, ditemukan bahwa konselor mempunyai peran yang sangat penting dalam membimbing siswa agar berhenti dari tindakan merokok di lingkungan sekolah. Tugas konselor adalah membantu siswa mengatasi masalah yang dihadapi, memberikan bimbingan, serta melakukan pengawasan untuk memastikan siswa tidak mengulangi perilaku melanggar aturan di sekolah, seperti merokok. Namun, dalam pelaksanaannya, konselor masih menghadapi beberapa tantangan. Kendala tersebut antara lain tidak adanya waktu khusus untuk layanan BK di sekolah, kurangnya komunikasi dari guru BK dengan orang tua ataupun juga wali dari siswa, serta rendahnya partisipasi siswa dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Meskipun demikian, berbagai pihak tetap mengambil berbagai langkah untuk mengatasi kesulitan-kesulitan tersebut, seperti memperkuat komunikasi dan kerjasama dengan guru BK, pihak sekolah, dan orang tua siswa; menyisihkan waktu khusus di sekolah untuk menyediakan

layanan konseling; serta terus membimbing siswa dengan sikap yang lebih meyakinkan dan penuh perhatian.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Maimunah, Hidayati, dan Maulana (2020) mengenai “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok yang Menggunakan Teknik Pengendalian Diri terhadap Perilaku Merokok”, teknik pengendalian diri membantu mengarahkan siswa untuk menyesuaikan perilaku mereka ke arah yang lebih baik. Melalui upaya mengendalikan diri, siswa akan dilatih untuk belajar mengendalikan perilaku mereka secara efektif ketika menghadapi berbagai situasi yang berpotensi memicu perilaku merokok. Keterampilan ini bertujuan agar siswa dapat merenungkan konsekuensi dari setiap tindakan mereka dan mengambil keputusan yang lebih tepat terkait perilaku mereka. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok yang menggabungkan keterampilan pengembangan pengendalian diri terbukti efektif dalam mengurangi perilaku merokok pada remaja secara signifikan. Beberapa penelitian sebelumnya telah menemukan adanya hubungan yang signifikan antara pengendalian diri dan perilaku merokok, serta menunjukkan bahwa orang dengan tingkat pengendalian diri yang rendah cenderung lebih mudah terjerumus ke dalam kebiasaan merokok. Oleh karena itu, melalui kegiatan bimbingan kelompok yang dipandu oleh guru bimbingan atau konselor, siswa dapat saling berbagi pengalaman, berdiskusi, dan belajar mengembangkan keterampilan pengendalian diri untuk menghindari perilaku merokok. Selain itu, guru pembimbing karier dan konselor memainkan peran penting dalam membantu siswa meningkatkan kemampuan manajemen diri mereka melalui berbagai kegiatan bimbingan kelompok. Melalui kegiatan tersebut, siswa tidak hanya memperoleh pemahaman mengenai dampak negatif merokok, tetapi juga belajar mengelola emosi, mengendalikan dorongan diri, serta membuat keputusan yang lebih bertanggung jawab. Dengan meningkatnya kemampuan self control pada siswa, diharapkan mereka mampu menghindari berbagai perilaku negatif, termasuk kebiasaan merokok.

### **Strategi Layanan BK dalam Pencegahan Merokok di Sekolah**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Setiawati, Faulin, Anindya, Alfaroji, dan Sari (2024), salah satu strategi bimbingan dan konseling untuk memperbaiki perilaku merokok siswa adalah dengan menerapkan teknik permainan peran dalam konseling kelompok. Layanan ini diterapkan kepada siswa SMA dengan tujuan membantu mereka memahami bahaya merokok serta meningkatkan kesadaran untuk mengurangi kebiasaan tersebut. Pada kenyataannya, melalui metode permainan peran, para siswa diberi kesempatan untuk memerankan situasi-situasi tertentu yang berkaitan dengan kebiasaan merokok, sehingga mereka dapat memahami dampak buruk yang ditimbulkan oleh merokok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan permainan peran dapat memperdalam pemahaman siswa tentang bahaya merokok, mengubah sikap mereka terhadap perilaku merokok, serta meningkatkan motivasi mereka untuk mengurangi kebiasaan merokok. Meskipun tidak semua siswa menunjukkan penurunan frekuensi merokok secara konsisten, secara umum layanan ini memberikan pengaruh positif terhadap kesadaran siswa dalam mengendalikan perilaku merokok. Oleh karena itu, konseling kelompok yang menggunakan teknik permainan peran dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam layanan konseling, dan akan membantu siswa menghentikan kebiasaan merokok. Melalui kegiatan tersebut, siswa tidak hanya memperoleh pemahaman mengenai dampak merokok, tetapi juga belajar mengembangkan keterampilan sosial, kemampuan mengambil keputusan, serta kemampuan mengontrol diri dalam menghadapi tekanan dari lingkungan pergaulan.

Penelitian Akbar (2020) menghasilkan bahwa layanan BK yang disediakan oleh SMA Negeri Keenam Bangamasin bagi siswa perokok mencakup layanan informasi dan konseling individu. Layanan informasi diselenggarakan dalam bentuk pertemuan kelas, yang bertujuan

untuk memberi pemahaman kepada siswa mengenai dampak negatif merokok, serta peraturan dan sanksi yang berlaku di sekolah. Melalui layanan ini, para siswa dapat memahami dengan lebih jelas konsekuensi dari tindakan merokok, yang kemudian menjadi pertimbangan dalam pengambilan keputusan. Selain itu, konselor sekolah bekerja sama dengan guru mata pelajaran terkait untuk meminimalkan waktu kosong akibat ketidakhadiran siswa di kelas, sehingga dapat mencegah pelanggaran aturan seperti merokok di lingkungan sekolah sejak dini. Sementara itu, bagi siswa yang telah diketahui melakukan perilaku merokok, guru BK memberikan konseling individual sebagai bentuk penanganan secara langsung. Melalui konseling individual, siswa diberikan kesempatan untuk berdialog secara tatap muka dengan guru BK sehingga mereka dapat mengungkapkan penyebab atau latar belakang perilaku merokok yang dilakukan. Pendekatan ini dinilai lebih efektif dibandingkan dengan memberikan hukuman atau memarahi siswa, karena siswa merasa lebih nyaman dan terbuka dalam menceritakan permasalahan yang dialami. Oleh karena itu, layanan konseling individu dapat membantu siswa memahami masalah yang mereka hadapi dan menemukan solusi alternatif untuk mengurangi atau menghentikan kebiasaan merokok.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nurhafifah, Baharudin, dan Sriadji (2021), konseling kelompok yang menggunakan Terapi Perilaku Emosional Rasional (REBT) terbukti memberikan efek yang signifikan dalam mengurangi perilaku merokok di kalangan siswa SMP Negeri 3 Pangandaran. Latar belakang penelitian ini adalah bahwa sebagian siswa saat ini berada pada tahap perilaku merokok sedang; jika tidak ditangani tepat waktu, hal ini sangat mungkin berkembang menjadi merokok berat atau kecanduan. Kondisi ini juga berdampak pada perilaku belajar siswa, seperti sering meninggalkan tempat duduk saat pelajaran, kurangnya konsentrasi, serta pengeluaran uang yang tidak terkendali untuk membeli rokok. Dalam penelitian ini, konseling kelompok yang menggunakan metode REBT (Terapi Perilaku Emosional Rasional) dilaksanakan sebagai layanan responsif dalam bimbingan karier dan konseling, dengan tujuan mengubah pola pikir irasional yang terkait dengan kebiasaan merokok siswa. Hasilnya, ditemukan perbedaan yang signifikan dalam perilaku merokok siswa sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok dengan metode REBT. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan metode REBT dalam konseling kelompok dapat membantu siswa menyadari pola pikir yang keliru yang memicu perilaku merokok, serta mendorong mereka untuk mengembangkan sikap dan perilaku yang lebih sehat. Oleh karena itu, konseling kelompok yang menggunakan metode REBT dapat menjadi salah satu strategi bimbingan dan konseling yang efektif untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa..

Penelitian yang dilakukan oleh Utami, Halida, dan Putri (2025) membuktikan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan Terapi Rasional Emotif Perilaku (REBT) efektif dalam mengurangi perilaku merokok siswa kelas 12 SMA Negeri 1 Sujangraya. Berdasarkan hasil penelitian, setelah mengikuti 5 sesi konseling kelompok, skor rata-rata perilaku merokok siswa turun dari 102,6 poin (kategori "tinggi") menjadi 56,6 poin (kategori "rendah").. Selain itu, hasil uji statistik menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok yang mengadopsi pendekatan REBT memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi perilaku merokok siswa. Penerapan REBT dalam konseling kelompok membantu siswa mengidentifikasi pola pikir irasional yang memicu perilaku merokok dan menghadapi pola pikir tersebut. Melalui proses konseling, siswa dibimbing untuk mengembangkan pola pikir yang lebih rasional, sehingga mereka dapat mengubah sikap dan perilaku mereka ke arah yang lebih positif. Oleh karena itu, konseling kelompok yang mengadopsi pendekatan REBT dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam layanan bimbingan dan konseling untuk mengurangi kebiasaan merokok siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Thahir dan Oktaviana (2016) menunjukkan bahwa pendekatan yang menggabungkan metode konseling perilaku dan teknik pengendalian diri memberikan efek yang signifikan dalam mengurangi kebiasaan merokok di kalangan siswa SMA Negeri 13 Bandar Lampung. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat kebiasaan merokok siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling perilaku. Hasil uji hipotesis menggunakan uji Wilcoxon (tingkat signifikansi 5%) menunjukkan nilai  $p$  sebesar 0,026 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa kebiasaan merokok siswa berkurang setelah menerima intervensi konseling. Metode konseling perilaku yang dipadukan dengan strategi pengendalian diri dapat membantu siswa mengendalikan perilaku mereka melalui manajemen diri yang sadar. Selama proses konseling, siswa dibimbing untuk mengidentifikasi perilaku merokok mereka, memahami konsekuensi yang ditimbulkannya, serta mengembangkan kemampuan untuk mengendalikan dorongan merokok. Melalui penerapan teknik pengendalian diri, diharapkan siswa dapat mengubah kebiasaan merokok yang sebelumnya cukup parah menjadi kondisi yang lebih terkendali. Oleh karena itu, metode konseling perilaku yang mengintegrasikan teknik pengendalian diri dapat menjadi salah satu strategi BK yang efektif untuk mengurangi perilaku merokok di kalangan siswa.

## KESIMPULAN

Perilaku merokok pada siswa menggambarkan bahwa masa remaja merupakan periode yang mudah terpengaruh oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitarnya. Keingintahuan yang tinggi, kebutuhan akan pengakuan, serta kuatnya pengaruh teman sebaya sering kali mendorong siswa untuk mencoba merokok tanpa mempertimbangkan dampak yang ditimbulkan. Kebiasaan ini bukan hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga dapat berpengaruh pada kondisi psikologis, perilaku, serta dapat membuat motivasi dan konsentrasi belajar di sekolah menjadi menurun. Dalam situasi ini, bimbingan dan konseling berperan penting dalam membantu siswa untuk mengembangkan perilaku yang lebih positif. Melalui berbagai layanan yang diberikan, seperti konseling individual, bimbingan kelompok, serta penerapan teknik-teknik tertentu, siswa dapat dibantu untuk lebih memahami diri, mengelola emosi, serta meningkatkan kemampuan pengendalian diri. Upaya ini merupakan salah satu langkah penting dalam mencegah dan mengurangi perilaku merokok di kalangan siswa, sehingga mereka dapat berkembang secara lebih optimal baik dari segi pribadi maupun sosial.

## Saran

Upaya pencegahan perilaku merokok di kalangan siswa memerlukan keterlibatan berbagai pihak secara bersama-sama. Guru bimbingan dan konseling diharapkan mampu memberikan layanan yang lebih beragam dan sesuai dengan kebutuhan siswa, serta menggunakan strategi yang lebih dekat dan tidak menghakimi agar siswa merasa nyaman untuk terbuka. Di sisi lain, pihak sekolah perlu memberikan dukungan yang maksimal agar pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dapat terlaksana dengan baik, baik melalui kebijakan maupun kerja sama dengan guru lain dan orang tua. Kesadaran dari dalam diri siswa juga menjadi hal yang tidak kalah penting. Siswa perlu dibekali pemahaman yang cukup mengenai dampak negatif merokok serta dilatih untuk mampu mengendalikan diri dalam menghadapi berbagai pengaruh dari lingkungan. Orang tua berperan dalam memberikan perhatian dan pengawasan di rumah. Hal ini juga sangat dibutuhkan agar pembentukan perilaku positif dapat berjalan secara berkelanjutan. Dengan adanya kerja sama yang baik antara sekolah, keluarga, dan siswa, diharapkan perilaku merokok dapat diminimalisir dan perkembangan karakter siswa dapat berjalan dengan lebih baik.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Hanifah, S., & Hamdan, S. R. (2016). Gambaran Perilaku Merokok pada Mahasiswa di Kota Bandung. 700–703.
- Manoppo, M. W., Keperawatan, F., & Klabat, U. (2023). Pengetahuan dan perilaku me Laia, B., Sarumaha, M., Zalukhu, M. C., Ndruru, M., Telaumbanua, T., Ndraha, L. D. M., & Harefa, D. (2021). Pendekatan Konseling Behavioral Terhadap Perkembangan Moral Siswa. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 4(1), 159–168. <https://doi.org/10.54367/aquinas.v4i1.1083>
- Oktania, N. P., Widjarnako, B., & Shaluhayah, Z. (2023). Penyebab perilaku merokok pada remaja. 5(1), 85–92.
- Putra, A., Adnan, S., Afnita, N., & Fitri, A. (2025). Ragam Studi Pencegahan dan Pengentasan Kecanduan Merokok di Kalangan Siswa pada Lembaga Pendidikan ( Analisis melalui Peran Guru Bimbingan dan Konseling ) Abstrak. 1(1), 15–27.
- Putra, D. N., Wakhidah, S., Briliani, A. T., & Dwi, A. (2021). The Construction of Smoking Addiction Scale in Adolescents Konstruksi Skala Kecanduan Merokok Pada Remaja. 88–97.
- Putri, K., Inggit, M., & Kharisma, W. (2025). Analisis faktor penyebab perilaku merokok pada siswa sekolah menengah pertama. 11(April), 124–133.
- Rebt, T., Menurunkan, U., Merokok, P., & Siswa, P. (2021). *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*. 2(1), 2–4.
- Setiawati, P., Faulin, D., Anindya, V. A., Alfaroji, M. A., & Sari, O. (2024). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengatasi Perilaku Merokok Pada Siswa SMA di Kota Palembang. 2(November), 167–174.
- Setyawan, I. (2024). Layanan informasi terhadap pencegahan perilaku siswa merokok di sekolah menengah atas islam gumukmas. 03(02).
- Utami, I. F., & Putri, A. (2025). Keefektifan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa. 8, 13289–13293. rokok pada masyarakat. 5(2), 42–48.