

Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengatasi Perilaku Merokok Pada Siswa SMA di Kota Palembang

Putri Setiawati¹, Delvina Faulin², Violeta Ayu Anindya³, Muhammad Arif Alfaroji⁴, Resti Okta Sari⁵

¹²³⁴⁵Universitas Sriwijaya

ARTICLE INFO

Article history:

Received Oktober 27, 2024

Revised Oktober 29, 2024

Accepted November 15, 2024

Available online 19 November, 2024

Keywords:

remaja, perilaku merokok, konseling kelompok, bermain peran

Keywords:

adolescents, smoking behavior, group counseling, role playing



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2024 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan dari layanan konseling kelompok terhadap perilaku merokok siswa SMA di kota Palembang. Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif dengan teknik pengambilan sampel sumber data dalam penelitian ini bersifat snowball. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu wawancara dan dokumentasi. Hasil dari pelaksanaan konseling kelompok menunjukkan adanya penurunan frekuensi merokok pada beberapa subjek, terutama yang memiliki adiksi ringan. Berdasarkan perbandingan data pre-test dan post-test, terdapat peningkatan yang signifikan dalam pemahaman mereka tentang bahaya rokok, sikap terhadap perilaku merokok, serta motivasi untuk mengurangi kebiasaan merokok. Hal ini dibuktikan dengan skor N-gain rata-rata yang tercatat sebesar 63,29% menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan metode role playing cukup efektif dalam mengurangi adiksi rokok. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling kelompok dengan teknik role playing dapat efektif untuk membantu remaja mengurangi kebiasaan merokok dan meningkatkan kesadaran mereka tentang bahaya rokok.

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of group counseling services on smoking behavior of high school students in Palembang city. In this study researchers used descriptive qualitative research with data source sampling techniques in this study were snowball. The data collection techniques used in this study are interviews and documentation. The results of the implementation of group counseling showed a decrease in smoking frequency in some subjects, especially those with mild addiction. Based on the comparison of pre-test and post-test data, there was a significant increase in their understanding of the dangers of smoking, attitudes towards smoking behavior, and motivation to reduce smoking. This is evidenced by the average N-gain score recorded at 63.29%, indicating that group counseling with the role playing method is quite effective in reducing cigarette addiction. Overall, this study shows that a group counseling approach with role playing techniques can be effective to help adolescents reduce smoking habits and increase their awareness about the dangers of smoking.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang penting dalam kehidupan manusia, di mana terjadi perubahan fisik, kognitif, dan sosial yang signifikan. Pada masa ini, siswa mengalami perkembangan pesat dan pencarian jati diri yang intens. Mereka mulai membentuk identitas diri, membangun hubungan sosial baru, dan mengeksplorasi berbagai aspek kehidupan. Perilaku merokok pada usia muda memiliki dampak yang lebih serius dibandingkan dengan merokok diusia dewasa, hal ini disebabkan sistem tubuh siswa masih dalam tahap perkembangan dan lebih rentan terhadap efek buruk nikotin. Merokok dapat mengakibatkan penyakit pernapasan, kanker, dan masalah kesehatan lainnya. Selain itu, merokok juga dapat menimbulkan kecanduan yang sulit diatasi dan mengakibatkan gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan.

Menurut Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang dilakukan oleh Kemenkes menunjukkan bahwa jumlah perokok aktif di Indonesia mencapai 70 juta orang dengan persentase perokok aktif berusia 10-18 tahun sebanyak 7,4%. Pada data tersebut diketahui kelompok usia 15-19 tahu sebagai kelompok perokok terbanyak dengan 56,5% dilanjutkan dengan kelompok usia 10-14

*Hernan Pratama

E-mail addresses: putrisetiawati021@gmail.com

dengan jumlah persentase 18,4%. Hal ini menjadi permasalahan penting yang harus diatasi agar para remaja tidak mengalami adiksi merokok.

Perilaku merokok menurut Sitepo ialah aktivitas dibakarnya rokok atau tembakau lalu menghisap asapnya. Sedangkan perilaku merokok adalah kegiatan individu mengonsumsi rokok yang mengandung zat-zat adiktif yang dapat menyebabkan kematian (Sheridan & Radmacher). Hal ini sejalan dengan konsep tobacco dependency (ketergantungan rokok), maksudnya yaitu perilaku merokok merupakan perilaku menyenangkan dan dapat mengurangi kecemasan yang berakibat menjadi aktivitas yang bersifat berlebihan atau obsesif. Hal ini disebabkan kandungan nikotin yang bersifat anti-depresan dan candu yang mengakibatkan perokok sulit untuk berhenti dari aktivitas ini, dimana jika merokok dihentikan akan menyebabkan stress bagi penggunanya.

Menurut Dariyo tipe perokok dibagi menjadi dua yaitu perokok aktif dan perokok pasif. Perokok aktif ialah orang-orang yang mengonsumsi rokok sedangkan perokok pasif adalah orang-orang yang tidak mengonsumsi rokok akan tetapi terpapar dan mengisap asap yang dihembuskan oleh perokok aktif. Menurut Mu'tadin dilihat dari banyaknya jumlah rokok yang dikonsumsi, perokok dibagi menjadi tiga yaitu perokok sangat berat, perokok berat dan perokok ringan.

Terdapat beberapa tahapan perilaku merokok menurut Leventhal & Cheadly tahap pertama yaitu tahap preparatory, seorang perokok memiliki minat untuk merokok ditandai dengan memiliki gambaran tentang perilaku merokok melalui orang lain. Tahap kedua yaitu tahap invitation, tahap penentu dimana perokok akan melanjutkan atau tidak perilaku merokoknya. Tahap ketiga yaitu tahap becoming a smoker, kecenderungan perokok dengan ditandai telah mengonsumsi empat batang rokok setiap harinya. Tahap terakhir yaitu tahap maintenance of smoking, perokok memilih untuk merokok sebagai cara menyenangkan psikologisnya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok berdasarkan hasil penelitian Laksana yaitu pengetahuan, sikap, jenis kelamin dan umur. Sedangkan menurut Komalasari dan Helmi perilaku merokok dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari individu itu sendiri. Pada hal ini, individu ingin menunjukkan image atau jati diri akan kedewasaan dan kebanggaan diri serta sebagai pelampiasan akan stress diri. Selanjutnya yakni faktor eksternal yang mana individu dipengaruhi oleh faktor luar seperti mencontoh perilaku merokok orang tua, menerima ajakan dan terpengaruh dari perilaku merokok teman sebaya serta terpikat akan iklan rokok diberbagai media informasi seperti televisi, koran ataupun internet. Menurut Sarafino, terdapat tiga faktor yang menyebabkan individu tersebut merokok yakni faktor sosial, hal ini individu dapat terpengaruh melalui lingkungan baik lingkungan teman, keluarga maupun masyarakat. Faktor selanjutnya yaitu faktor psikologis, individu mengonsumsi rokok sebagai bentuk pelarian akan masalah. Hal ini dilakukan untuk mencari ketenangan dan mengurangi ketegangan. Faktor terakhir yaitu faktor genetik.

Dampak perilaku merokok sangat merugikan bagi penggunanya. Dilihat dari sisi kesehatan dan kandungan zat kimia yang ada di dalam rokok dapat meningkatkan tekanan darah dan detak jantung sehingga dapat memicu penyakit kanker, jantung, paru-paru dan bronkitis kronis. Merokok diperkirakan menyebabkan 71% kematian akibat kanker paru, 42% penyakit saluran pernapasan kronik dan 10% penyakit jantung dan pembuluh darah. Adapun beberapa penyakit yang disebabkan oleh perilaku merokok ialah penyakit sistem pernafasan (seperti asma, penyakit paru obstruktif kronik (PPOK) dan tuberkulosis), penyakit kanker (meliputi kanker paru-paru, kanker mulut, kanker kerongkongan, kanker serviks dan kanker payudara), penyakit sistem peredaran darah/kardiovaskuler (seperti hipertensi, penyumbatan pembuluh darah arteri dan stroke), penyakit sistem reproduksi dan penyakit sistem endokrin berupa diabetes.

Menurut Corey (2012: 28), konseling kelompok dapat diartikan sebagai suatu pelayanan dapat mencegah atau memperbaiki bidang pribadi, sosial, akademik dan pekerjaan. Konseling kelompok menekankan komunikasi, termasuk pikiran, perasaan dan perilaku serta berfokus pada saat ini dan di sini, konseling kelompok biasanya berorientasi pada masalah dan anggota kelompok sebagian besar dipengaruhi oleh isi dan tujuan mereka.

Layanan konseling kelompok melibatkan banyak peserta dalam suatu pengaturan kelompok dengan konselor yang memimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok memungkinkan kelompok untuk mendiskusikan berbagai hal yang bermanfaat bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah bagi orang-orang yang berpartisipasi dalam layanan tersebut. Dalam diskusi ini dibahas permasalahan pribadi yang dihadapi masing-masing anggota kelompok. (Tohirin: 2011).

Tujuan dari konseling kelompok adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa akan bahaya merokok bagi kesehatan dirinya dan orang disekitarnya, serta memberikan pengetahuan tentang cara-cara merokok, fakta-fakta nikotin dan strategi efektif menghilangkan keinginan untuk merokok. Selain itu, kegiatan kelompok juga bertujuan untuk memotivasi dan memberikan dukungan sosial kepada siswa dalam proses berhenti merokok, serta membantu mereka mengembangkan keterampilan menghadapi

stres dan godaan untuk merokok. Oleh karena itu, konseling kelompok dapat membantu siswa mencapai tujuan mereka untuk berhenti merokok dan menjalani gaya hidup yang lebih sehat.

Konseling kelompok merupakan salah satu cara yang efektif untuk membantu orang mengatasi kecanduan merokok. Dalam konteks ini, konseling kelompok merupakan sebuah komunitas bagi pelajar perokok untuk saling mendukung, berbagi pengalaman dan mempelajari strategi untuk mengatasi kecanduan mereka. Melalui interaksi kelompok, siswa belajar bahwa mereka tidak sendirian dalam perjuangan melawan kecanduan dan terinspirasi oleh keberhasilan anggota kelompok lainnya. Selain itu, konseling kelompok memberikan kesempatan kepada perokok untuk mempelajari teknik dan strategi manajemen diri untuk mengatasi keinginan untuk tidak merokok. Konselor kelompok dapat memberikan bimbingan dan dukungan dalam mengembangkan strategi efektif untuk menghindari perjudian dan mengelola gejala penarikan diri. Penting untuk diingat bahwa konseling kelompok bukan hanya tentang berhenti merokok, namun juga tentang memberdayakan orang untuk menjalani hidup yang lebih sehat dan bebas kecanduan.

Bisa dilihat dari penelitian dari Rizki R (2023), Berdasarkan penelitian mengenai pelaksanaan konseling kelompok di SMP Negeri 1 Mutiara untuk mengatasi perilaku merokok pada siswa pelaksanaannya sudah baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok mampu menurunkan perilaku merokok siswa, dan skor observasi perilaku merokok mencapai 4,75 atau 95% pada kelompok tidak merokok setelah mengikuti konseling. Namun banyak kendala dalam bimbingan dan pendampingan yang dilakukan guru, seperti kurangnya pemahaman dan partisipasi sebagian siswa. Oleh karena itu, penting untuk terus meningkatkan pendekatan dalam konseling kelompok agar dapat memperbaikinya.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Menurut Sugiyono (2016:9), penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang didasarkan pada pemikiran yang kompleks dan bukan eksperimen untuk mempelajari sifat-sifat alam untuk memberikan gambaran rinci dan menunjukkan terjadinya berbagai fenomena yang diteliti. Kualitatif juga memandang obyek sebagai suatu yang dinamis dan utuh berupa konstruksi pemikiran dan interpretasi terhadap proses fenomena yang diamati secara menyeluruh dan tidak dapat dipisahkan (Sugiyono,2022).

Populasi dan Sampel

Pada penelitian kualitatif ini tidak menggunakan istilah populasi karena penelitian ini mengamati kasus pada situasi sosial tertentu yang akan menghasilkan sebuah teori. Pada penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel non-probability sampling yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan bagi seluruh populasi untuk menjadi sampel. Adapun teknik pengambilan sampel sumber data dalam penelitian ini bersifat snowball. Caranya yaitu peneliti memilih orang tertentu yang dipertimbangkan akan memberikan data yang diperlukan. Teknik snowball diambil guru sebagai informan awal untuk mengenali keseluruhan medan secara luas dengan kata lain guru akan merekomendasikan peserta didik yang mengalami adiksi merokok, kemudian peserta didik yang direkomendasikan akan memilih teman-temannya yang mengalami adiksi merokok juga.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Srijaya Negara Palembang yang beralamat di Jl. Ogan Komp FKIP UNSRI, Kel. Bukit Lama, Kec. Ilir Bar. I, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30128. Waktu dalam penelitian ini tidak dapat ditentukan jangka waktunya. Karena tujuan penelitian ini tidak dapat ditentukan. Apabila semua data telah jenuh dan ditemukan sesuatu maka waktu penelitian dihentikan dan dianggap selesai (Sugiyono,2019:25-26).

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu :

1. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data yang digunakan untuk menemukan data melalui bertanya kepada informan agar mendapatkan informasi terkait permasalahan yang diteliti. Pada penelitian ini menggunakan wawancara tidak terstruktur yaitu wawancara yang bersifat bebas dan hanya berupa garis besar dari pertanyaan yang akan diteliti saja.

2. Dokumentasi

Menurut Sugiyono, dokumen adalah catatan berupa tulisan, gambar atau karya-karya yang sudah ada. Studi dokumen merupakan metode pelengkap dari penelitian kualitatif dimana hasil data penelitian kualitatif akan lebih dipercaya apabila ditambahkan dengan catatan atau dokumen yang telah ada (Bogdan,2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti membahas masalah yang dialami oleh seluruh subjek yang diteliti yaitu terdapat 6 siswa kelas XI pada SMA Srijaya Negara Palembang yang rata-rata berusia 15-16 tahun yang diuraikan berdasarkan fokus penelitian sebagai berikut;

1. Gambaran Awal Adiksi Rokok

Terdapat perbedaan latar belakang ada keenam subjek peneliti pada penelitian kali ini namun terdapat kesamaan yaitu rata-rata subjek memulai perilaku merokok ketika berada pada Sekolah Menengah Pertama pada kelas 8 atau 9 yaitu pada rentang usia 13-14 tahun. Sedangkan pada 2 subjek lainnya, yaitu F yang memulai perilaku merokok pada kelas 1 SMP (kelas 7) dan Q memulai perilaku merokok sejak kelas 1 SMA (kelas 10). Pada awalnya perilaku merokok yang dilakukan seluruh subjek penelitian didasarkan oleh rasa penasaran dan keinginan untuk mencoba pada internal diri masing-masing individu, ditambah lagi terdapat dukungan dari faktor eksternal yaitu lingkungan dimana eksistensi rokok bukan lagi sebuah barang yang sulit didapatkan. Dengan kata lain, pada saat itu, rokok sangat mudah jangkauannya bagi mereka karena rata-rata teman satu lingkungan para subjek penelitian sudah menjadi perokok aktif sehingga pengaruh lingkungan sangat memegang peran besar. Frekuensi awal perilaku merokok dilakukan dalam frekuensi yang ringan yaitu sebanyak setengah sampai 1 batang rokok saja dalam satu hari atau bahkan sampai satu minggu. Frekuensi tersebut perlahan bertambah seiring berjalannya waktu penggunaan rokok secara terus-menerus tanpa adanya kesadaran diri dari seluruh subjek untuk membatasi diri dari paparan rokok karena kurangnya informasi serta popularitas rokok pada lingkungan sosial dalam kehidupan remaja menutupi kesadaran bahaya rokok dan adiksi rokok pada seluruh subjek penelitian.

2. Faktor Penyebab Adiksi Rokok

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat beberapa faktor penyebab keenam subjek menjadi adiksi rokok, yaitu: (a) pertama, faktor lingkungan, faktor lingkungan terutama teman sebaya sangat berperan besar pada perilaku merokok pada remaja. Dalam hal ini, terdapat informasi dari keenam subjek penelitian bahwa pengaruh lingkungan sangat mempengaruhi terutama saat mereka berada dalam situasi sosial bersama teman sebayanya yang mana perilaku merokok yang dilakukan lingkungan dapat menciptakan keinginan maupun dorongan besar bagi individu untuk ikut melakukan perilaku merokok karena dengan begitu individu remaja merasa dirinya lebih diterima, dianggap dan diakui sebagai "bagian dari kelompok". Selain itu, terdapat pula tekanan sosial dimana individu akan mendapatkan tekanan secara langsung dengan cara teman mengajak atau menyuruh melakukan perilaku merokok tersebut atau tekanan secara tidak langsung dengan melihat teman merokok dan muncul dorongan atau keharusan untuk mengikuti perilaku tersebut.

(b) Kedua, kurangnya pengawasan orang tua, pada poin ini subjek peneliti rata-rata memiliki pergaulan yang bebas. Dengan kata lain, pengawasan orang tua terhadap lingkungan individu sangat minim atau tidak ketat. Karena faktor tersebut individu menjadi bebas memilih pergaulan dan aktivitas sehari-hari karena tidak ada kontrol dari siapapun mengenai kebiasaan atau perilaku yang dilakukan. Berdasarkan wawancara yang dilakukan, terdapat subjek A mengatakan bahwa sebenarnya orang tuanya tau bahwa individu telah menjadi perokok aktif tapi tidak ada tindak lanjut dari orang tua terhadap perilaku tersebut, orang tua memilih diam saja dan pura-pura tidak mengetahui. Berbeda dengan subjek lainnya yaitu subjek Q dan G menyampaikan bahwa perilaku merokoknya sebenarnya sudah tidak sengaja diketahui oleh orang tuanya dan individu juga sudah mendapatkan teguran keras mengenai hal tersebut. Namun, dikarenakan rasa takut tertutupi dengan rasa 'menyenangkan' yang didapatkan dari perilaku merokok. Individu tetap menjalankan rutinitas tersebut secara diam-diam dan dikarenakan kontrol serta pengawasan yang kurang dari masing-masing orang tua subjek mengakibatkan perilaku tersebut tidak diketahui sampai individu berada pada tingkat adiksi ringan-berat. Sedangkan pada subjek MI, F dan MD juga telah diketahui secara tidak sengaja namun pada saat ini telah diperbolehkan oleh kedua orang tuanya sehingga makin menambah frekuensi perilaku tersebut karena subjek menjadi bebas melakukan perilaku merokok di rumah maupun diluar rumah.

(c) Kurangnya kontrol diri, pada wawancara yang dilakukan subjek penelitian merasa bahwa pada diri individu tidak terdapat kontrol diri yang baik sehingga sangat mudah bagi individu untuk terpengaruh dan sulit untuk menolak keinginan atau ajakan dalam melakukan perilaku merokok. Dalam hal ini subjek penelitian juga merasa banyak kerugian yang didapatkan setelah mengenal rokok dan subjek juga memahami atas konsekuensi perilaku yang dilakukan. Namun, dengan dukungan internal dimana kurangnya kontrol diri yang baik bagi individu mengakibatkan individu tidak dapat berhenti dari rutinitas merokok walaupun intensitas merokok masih dapat dikategorikan sebagai adiksi pada tingkatan ringan. (d) Modeling dan Popularitas Rokok, pada kalangan remaja, merokok seringkali dianggap sebagai tanda kedewasaan atau cara individu untuk terlihat lebih 'keren'. Tak jarang juga rokok divisualkan menjadi atribut mewah dan pelengkap peran dari berbagai film maupun acara televisi. Sehingga hal

tersebut dapat mendorong individu yaitu subjek penelitian menjadikan hal tersebut role model. Dalam hal ini, terdapat hasil observasi peneliti bahwa 3 dari 6 subjek penelitian memposting foto dan video yang memperlihatkan perilaku merokok dirinya untuk disebarluaskan secara sengaja ke media sosial maupun foto profil kontak pribadi.

Hal tersebut menggambarkan bahwa rokok dapat dimaknai atau diimajinasikan sebagai 'media' individu untuk terlihat menjadi lebih dewasa, lebih percaya diri dan menjadi figur yang diidamkan dalam imajinasi diri sehingga hal tersebut menjadi faktor pendorong pada alam bawah sadar subjek peneliti untuk terus melakukan perilaku merokok secara tidak langsung. (d) Kurangnya Kegiatan Positif, berdasarkan wawancara yang dilakukan, subjek penelitian menyampaikan bahwa rutinitas merokok yang dijalani sebagian besar dilakukan pada saat individu sedang berada bersama teman-temannya. Dalam hal ini, remaja SMP sampai dengan usia SMA cenderung suka berkumpul dan bersosialisasi dengan cara berkelompok. Ketika subjek berkumpul dan tidak terdapat rencana untuk melakukan kegiatan yang positif. Subjek penelitian cenderung menjadikan rokok sebagai 'media; untuk mengisi waktu atau menambah 'kesenangan' dalam kelompok sehingga rokok lama-kelamaan menjadi rutinitas wajib yang tidak dapat ditinggalkan karena secara tidak sadar individu membiasakan diri dengan rokok dan menganggap rokok sebagai kegiatan yang menarik yang biasa dilakukan bersama teman-teman untuk mempererat pergaulan maupun mengatasi kebosanan satu sama lain.

3. Dampak yang ditimbulkan dari Adiksi Rokok

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan, dampak negatif adiksi rokok yang terjadi pada keenam subjek penelitian memiliki kemiripan, terdapat kesimpulan dari dampak yang dirasakan oleh subjek penelitian, antara lain:

1. Aspek Kesehatan

Sebagian besar subjek merasakan dampak langsung pada kesehatan akibat kebiasaan merokok. Beberapa gejala umum yang dialami mencakup batuk, sesak napas, dan sakit tenggorokan. Gejala ini menunjukkan adanya gangguan pada sistem pernapasan yang berpotensi berkembang menjadi masalah kesehatan yang lebih serius jika kebiasaan merokok berlanjut. Masalah kesehatan yang dirasakan, meski mungkin dianggap ringan oleh siswa, namun hal tersebut dapat menjadi tanda awal dari kerusakan yang disebabkan oleh bahan kimia berbahaya dalam rokok pada tubuh, terutama paru-paru dan tenggorokan. Pada usia remaja yang seharusnya memiliki kapasitas fisik yang optimal, gejala-gejala ini menunjukkan bahwa rokok telah berdampak merugikan bagi kesehatan individu.

2. Aspek Psikologis dan Sosial

Selain dampak pada kesehatan, kebiasaan merokok juga memberikan pengaruh pada aspek psikologis subjek penelitian. Pada observasi yang dilakukan, peneliti menangkap gerak-gerik serta bahasa non verbal yang berasal dari subjek penelitian, dimana bahasa tersebut menandakan bahwa individu merasa tidak percaya diri atau cemas ketika harus berinteraksi dengan individu yang mereka anggap akan menentang kebiasaan merokok dirinya. Mereka merasa khawatir akan dianggap memiliki kebiasaan buruk atau "berlebihan" dalam merokok oleh orang-orang yang lebih dewasa atau figur otoritas yang mungkin melarang perilaku tersebut. Dampak psikologis ini menunjukkan adanya perasaan bersalah atau konflik internal, di mana subjek penelitian merasa terjebak antara kebutuhan untuk diterima di lingkaran pertemanan (yang mendukung perilaku merokok) dan keinginan untuk memenuhi harapan sosial atau norma yang melarang kebiasaan tersebut.

3. Aspek Finansial

Kebiasaan merokok juga memberikan dampak negatif pada kondisi finansial subjek penelitian. Mengingat subjek dalam penelitian ini merupakan pelajar dengan uang jajan yang terbatas atau "pas-pasan," mereka harus menyisihkan sebagian uang tersebut untuk membeli rokok. Hal ini mengakibatkan individu perlu berhemat atau bahkan mengorbankan kebutuhan lain demi mempertahankan kebiasaan merokok. Dalam hal ini, Subjek Q menyampaikan bahwa terdapat pertimbangan mengenai pengeluaran uang jajan yang didapatkannya dari orang tua. Dengan nominal uang jajan yang diberikan orang tuanya, Subjek Q merasa sangat terbebani jika harus membeli rokok dan makanan sekaligus. Oleh karena itu, subjek Q merasa rokok sangat menghambat pemenuhan kebutuhan lain yang lebih penting, seperti membeli makanan atau keperluan sekolah.

4. Pelaksanaan Bantuan Layanan Konseling Kelompok

Pemberian layanan konseling kelompok dimulai dengan pemberian informasi tentang bahaya rokok kepada para siswa subjek penelitian. Peneliti memberi informasi dan edukasi mengenai bahaya rokok dan dampaknya bagi kesehatan fisik dan psikologis terutama pada usia remaja dimana individu sedang berada dalam masa pengoptimalan perkembangan dan pertumbuhan. Resiko kesehatan jangka panjang meliputi penyakit paru-paru, kanker dan gangguan jantung juga disampaikan kepada para siswa, sekaligus dengan dampak rokok terhadap kualitas hidup dan kemampuan belajar. Hal tersebut disampaikan dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa dan menimbulkan kesadaran

individu akan pentingnya mengurangi adiksi rokok dalam diri individu sebelum dampak jangka panjang perlahan muncul dan mempengaruhi kesehatan serta kesejahteraan kehidupan individu. Selanjutnya, perencanaan kegiatan intervensi mulai dilakukan peneliti.

Dalam langkah ini, peneliti menyusun rencana kegiatan berpedoman hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan. Perencanaan ini meliputi tujuan yang ingin dicapai, metode konseling yang sesuai, materi yang akan dibahas serta teknik dan aktivitas yang menarik minat siswa serta memberi motivasi eksternal dalam pewujudan pengurangan adiksi rokok pada seluruh subjek penelitian dalam frekuensi adiksi ringan sampai dengan adiksi sedang. Langkah selanjutnya, peneliti mulai melaksanakan sesi konseling kelompok dengan beberapa metode dan langkah utama. Pada sesi konseling kelompok pertama peneliti selaku PK menggunakan konseling kelompok dengan metode diskusi kelompok yang mana dalam penerapannya subjek penelitian dipandu untuk berbagi cerita terkait dengan latar belakang, proses dan situasi pemicu perilaku merokok yang dilakukan sampai pada tingkatan adiksi rokok yang terjadi dalam diri individu. Pada pertemuan kedua, peneliti selaku PK mulai memperkenalkan teknik pengendalian kepada para subjek peneliti.

Dimana metode ini, PK membimbing subjek penelitian untuk melakukan simulasi pengendalian menggunakan teknik role playing, dimana pelaksanaan teknik ini dilakukan dengan tujuan agar siswa dapat mengembangkan kemampuannya dalam menghadapi tekanan sosial berupa ajakan maupun penekanan merokok pada lingkungan teman sebayanya secara realistis dari berbagai sudut pandang. Metode terakhir yang dilakukan oleh peneliti adalah penetapan tujuan pribadi, pada metode ini peneliti selaku PK memberikan kesempatan kepada para subjek penelitian untuk menetapkan tujuan pribadi yang berkaitan dengan pengurangan adiksi rokok maupun pemberhentian perilaku merokok dengan mengemukakan strategi atau rencana target yang realistis bagi masing-masing subjek penelitian. Dalam kegiatan ini, peneliti menekankan tujuan untuk menimbulkan kesadaran diri bagi subjek penelitian terkait perilaku merokok yang selama ini dianggap masing-masing individu sebagai hal yang 'wajar' dilakukan sebagai perilaku yang sebenarnya membawa banyak resiko dan konsekuensi negatif bagi individu yang melakukannya terutama individu pada usia remaja seperti mereka. Sehingga dalam pelaksanaannya tentu peneliti mengharapkan ketercapaian tujuan terkait pengembangan kesadaran diri agar pembenahan perilaku dapat terrealisasikan. Sebagai langkah lanjutan, peneliti selaku PK mengadakan refleksi dan umpan balik serta tindak lanjut dan rekomendasi.

5. Keefektifan konseling kelompok dalam mengatasi adiksi rokok

Berdasarkan permasalahan adiksi rokok pada siswa kelas XI SMA Srijaya Negara telah dilakukan upaya pengurangan adiksi dengan melaksanakan layanan konseling kelompok bersama subjek penelitian tertuju yaitu enam orang siswa dengan rentan adiksi rendah sampai dengan tinggi sebanyak 2 kali pertemuan dimana pada penelitian ini hasil dari konseling kelompok akan diukur keefektifannya. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tercatat pada pengumpulan data bahwa frekuensi merokok masing-masing subjek berbeda sebelum diadakannya konseling kelompok, berhubungan dengan perbedaan frekuensi tersebut tentu tingkat adiksi masing-masing subjek juga ada pada tingkat yang berbeda sesuai dengan pendapat (Baby Prabowo et al, 2020) Frekuensi merokok dalam sehari diklasifikasikan dalam 3 kategori: Perokok ringan merokok 1-4 batang perhari, perokok sedang merokok 5-14 batang perhari, perokok berat merokok lebih dari 15 batang perhari. Terdapat rincian data subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel I. Frekuensi Merokok Siswa Kelas XI SMA Srijaya Negara

No	Nama	Frekuensi Merokok (Per Hari)	Daya Tahan Tidak Merokok	Kategori
1.	F	7 Batang Rokok	Harus Setiap Hari	Sedang
2.	MI	3 Batang Rokok	3 Hari	Ringan
3.	Q	2 Batang Rokok	7 Hari	Ringan
4.	G	4 Batang Rokok	2 Hari	Ringan
5.	A	4 Batang Rokok	3 Hari	Ringan
6.	MD	4 Batang Rokok	2 Hari	Ringan

Dari hasil pemberian intervensi sebanyak dua kali konseling kelompok, didapatkan pengurangan frekuensi dari beberapa subjek penelitian yang memiliki adiksi rokok tingkat rendah yaitu subjek Q,

Subjek MI dan Subjek G. Dengan rincian frekuensi yang didapatkan pada saat pengumpulan data melalui observasi dan wawancara setelah konseling kelompok dilaksanakan, sebagai berikut:

Tabel 2. Frekuensi Merokok Siswa Kelas XI SMA Srijaya Negara

No	Nama	Frekuensi Merokok (Per Hari)
1.	F	7 Batang Rokok
2.	MI	2 Batang Rokok
3.	Q	1 Batang Rokok
4.	G	2 Batang Rokok
5.	A	4 Batang Rokok
6.	MD	4 Batang Rokok

Analisis data secara keseluruhan menunjukkan bahwa melalui pelaksanaan layanan konseling kelompok bersama seluruh subjek penelitian yaitu 6 orang siswa kelas XI SMA Srijaya Negara Palembang didapatkan hasil bahwa pengaruh intervensi konseling kelompok melalui teknik role playing dapat mengurangi adiksi rokok hanya untuk 3 siswa yang berada pada adiksi tingkat ringan. Sedangkan, untuk 3 siswa lainnya dengan tingkat adiksi rokok ringan sampai dengan sedang masih menunjukkan kestabilan angka frekuensi perilaku merokok sehingga secara keseluruhan layanan konseling kelompok dengan teknik role playing yang dilakukan kepada siswa kelas XI SMA Srijaya Negara sudah cukup efektif. Sehubungan dengan itu, hasil tersebut diperkuat dengan hasil analisis data pre-test dan post-test yang diberikan oleh peneliti kepada seluruh subjek penelitian yaitu 6 orang siswa SMA Srijaya Negara. Berikut rincian hasil yang diperoleh:

Tabel 3. Data Pre-test, Post-test dan N-gain

No	Subjek	Pre-test	Post-test	Skor N-Gain	Peningkatan	% N-Gain
1.	F	30	60	0,42	Rendah	42,85
2.	MI	65	85	0,57	Sedang	57,14
3.	Q	45	95	0,9	Tinggi	90,90
4.	G	50	80	0,6	Sedang	60
5.	A	35	70	0,53	Sedang	53,84
6.	MD	40	85	0,75	Sedang	75

Berdasarkan hasil tabel diatas, didapatkan bahwa setelah dilaksanakan layanan konseling kelompok menggunakan teknik role playing, diperoleh hasil dari presentase N-gain sebesar 63,29 % yang mana dapat diartikan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik role playing untuk mengatasi adiksi rokok pada siswa kelas XI SMA Srijaya Negara masuk dalam kategori cukup efektif dimana terdapat pengurangan frekuensi merokok dari ketiga subjek dan peningkatan dalam berbagai aspek diri seluruh subjek penelitian, yaitu dalam aspek pengetahuan mengenai adiksi rokok, aspek sikap dalam perilaku merokok, aspek motivasi dalam pengurangan adiksi merokok dan aspek perilaku dalam kemampuan pengendalian diri. Masing-masing subjek memiliki peningkatan yang bervariasi pada peningkatan aspek diri tersebut, diantaranya terdapat subjek F yang meningkat dalam kategori rendah. Subjek MI, subjek G, subjek A dan subjek MD meningkat dalam kategori sedang dan subjek Q meningkat dalam kategori tinggi. Sedangkan untuk frekuensi rokok yang berkurang pada ketiga subjek, terdapat rincian bahwa subjek MI memiliki pengurangan dari 3 batang rokok menjadi 2 batang rokok. Subjek Q terdapat pengurangan dari 2 batang rokok menjadi 1 batang rokok, sedangkan subjek G memperoleh pengurangan dari 4 batang rokok menjadi 2 batang rokok.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan adiksi rokok pada siswa kelas XI SMA Srijaya Negara Palembang, serta untuk menilai sejauh mana konseling kelompok dapat membantu mengurangi perilaku merokok di kalangan mereka. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap enam siswa yang berusia 15-16 tahun, ditemukan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok mereka antara lain pengaruh teman sebaya, minimnya pengawasan orang tua, kurangnya kontrol diri, dan tingginya popularitas merokok di kalangan remaja. Kebanyakan siswa mulai merokok sejak usia 13-14 tahun, didorong oleh rasa penasaran dan keinginan untuk diterima dalam kelompok sosial mereka.

Dampak dari kebiasaan merokok terlihat pada berbagai aspek, seperti masalah kesehatan (batuk, sesak napas, dan gangguan tenggorokan), dampak psikologis (perasaan cemas, rendah diri, serta konflik internal), dan dampak finansial (kesulitan dalam memenuhi kebutuhan lain karena uang jajan yang digunakan untuk membeli rokok). Oleh karena itu, pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik role playing bertujuan untuk mengurangi perilaku merokok ini.

Hasil dari pelaksanaan konseling kelompok menunjukkan adanya penurunan frekuensi merokok pada beberapa subjek, terutama yang memiliki adiksi ringan. Berdasarkan perbandingan data pre-test dan post-test, terdapat peningkatan yang signifikan dalam pemahaman mereka tentang bahaya rokok, sikap terhadap perilaku merokok, serta motivasi untuk mengurangi kebiasaan merokok. Meskipun tidak semua subjek menunjukkan penurunan frekuensi merokok yang konsisten, skor N-gain rata-rata yang tercatat sebesar 63,29% menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan metode role playing cukup efektif dalam mengurangi adiksi rokok.

Meskipun beberapa subjek masih mempertahankan frekuensi merokok mereka, intervensi ini memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan kesadaran mereka akan dampak buruk merokok dan membantu mereka mengontrol kebiasaan tersebut. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling kelompok dengan teknik role playing dapat efektif untuk membantu remaja mengurangi kebiasaan merokok dan meningkatkan kesadaran mereka tentang bahaya rokok.

REFERENSI

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Komasari, D., & Helmi, A. F. (2020). Faktor Faktor Penyebab Merokok Pada Anak. *Jurnal Psikologi*, 27(1)
- Astuti, K. (2012). Gambaran Perilaku Perokok Pada Remaja Di Kabupaten Bantul. *Insight*, 10(1), 77-87.
- Nugroho, R. S. (2017). Perilaku Merokok Remaja (Perilaku Merokok sebagai Identitas Sosial Remaja dalam Pergaulan di Surabaya). *Jurnal Ilmiah Departemen Sosiologi FISIP Universitas Airlangga*,
- Susilo, H. N. (2020). Remaja Litelatur Review Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Program Studi Diploma III Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung Oleh : NAMA NIM: HERU NUR SUSILO. 37-38.
- Lukito, P. K., Endang, R., Isnariani, T. A., Purnamasari, E., Fidia, F., & Aryati, F. T. (2019). Bahaya Merokok Bagi Kesehatan. 1-94. <https://kmei.pom.go.id/index.php/2023/12/28/buku-bahaya-merokok-bagi-kesehatan-tahun-2019/>
- Prabowo, B., Rosida, T., & Ahmad, H. (2020). Hubungan Klasifikasi Perokok dengan Kesehatan Jaringan Periodontal Masyarakat yang Merokok di Pulau Harapan diukur dengan Skor CIPTN. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 5(2), 91. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v5i2.195>