

MENGURANGI KEBIASAAN MEROKOK MELALUI LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* PADA KELAS XI TBSM SMK NEGERI I SAMATIGA ACEH BARAT

Hendriyanti

SMK Negeri I Samatiga Aceh Barat

ABSTRAK

Permasalahan yang terjadi di kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor terutama masalah Kebiasaan merokok di lingkungan sekolah. Hal ini menyebabkan sering keluar kelas waktu jam pelajaran, sehingga penulis berusaha mengadakan penelitian tentang Mengurangi Kebiasaan Merokok Melalui Layanan Konseling Individual dengan Teknik Self Management Pada Kelas XI TBSM SMK Negeri I Samatiga Aceh Barat. Kebiasaan merokok di lingkungan sekolah sangat mempengaruhi motifasi belajar, sehingga mempengaruhi proses belajar mengajar. Untuk mengurangi frekuensi peserta didik XI Teknik Bisnis Sepeda Motor yang memiliki Kebiasaan Merokok di sekolah. Peneliti memberikan layanan konseling Individual kepada siswa (i) yang memiliki kebiasaan merokok di sekolah secara berkelanjutan. Peserta didik pada kesempatan untuk menyampaikan permasalahan, pengalaman, uneg - uneg yang dia alami pada saat layanan konseling individual. Dengan suasana Layanan Konseling individual yang terbuka dengan konselor sehingga membuat kontrak dan membuat tabel pemantaun diri untuk menyelesaikan permasalahan dengan memanfaatkan layanan konseling individual sebagai tempat membicarakan pemasalah dan solusi yang akan dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui layanan konseling Individual dengan teknik self management dapat Mengurangi kebiasaan merokok disekolah. Hasil awal didapatkan Tingkat dorongan masih sangat tinggi. Setelah diberikan layanan konseling Individual dengan teknik Self Management selama 2 siklus maka terjadi penurunan terhadap Dorongan yaitu tidak ada lagi dari 4 orang terhadap 5 Kemampuan mengatasi situasi dapat dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa melalui pemberian layanan konseling Individual dengan Teknik Self Management dapat Mengurangi kebiasaan merokok di lingkungan sekolah pada salah satu peserta didik kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor SMK Negeri 1 Samatiga Tahun Pelajaran 2020/2021.

Kata Kunci: Mengurangi Kebiasaan Merokok dengan Layanan Konseling Individual.

PENDAHULUAN

Rokok dalam kehidupan sehari-hari merupakan pemandangan yang tidak asing lagi, di rumah, dipasar dan tempat-tempat umum lainnya. Kebiasaan merokok merupakan kegiatan yang masih banyak dilakukan orang dari dewasa, orang tua dan ramaja. Walaupun diketahui bahwa merokok merugikan kesehatan bagi perokok aktif dan perokok.

Meskipun terlihat aneh dan janggal, fenomena pelajar sekolah yang merokok sudah menjadi pemandangan sehari-hari. Pelajar yang merokok ini berasal dari segala tingkat pendidikan, mulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA)/ Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Perilaku merokok dipengaruhi beberapa hal diantara lain; ingin coba-coba, pengaruh teman, supaya dihargai, lebih percaya diri dan kurang pengetahuan tentang bahaya merokok.

Sekolah sebagai tempat berlangsungnya pendidikan formal terdapat peraturan tidak membenarkan peserta didik merokok di sekolah. Dilingkungan sekolah SMK Negeri I Samatiga terdapat beberapa peserta didik yang sudah terbiasa merokok. Hal ini dibuktikan setelah mereka sarapan pagi kemudian mereka merokok dilingkungan sekolah. Agar kebiasaan merokok tidak terus dilanjutkan oleh mereka terutama di sekolah sehingga tidak mempengaruhi yang lainnya untuk merokok di lingkungan sekolah bahkan diluar sekolah.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik melakukan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) mengenai. "Mengurangi Kebiasaan Merokok Melalui Layanan Konseling Individual dengan Teknik *Self Management* pada

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan untuk meningkatkan tanggung jawab belajar adalah survei dan deskriptif analisis. Metode ini dipilih karena penelitian ini bermaksud mendeskripsikan, menganalisis, dan mengambil suatu generalisasi dari pengamatan mengenai gejala spesifik tanggungjawab belajar.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan (action research). Metode ini dipilih untuk meningkatkan tanggung jawab belajar dengan menggunakan layanan konseling individual dengan teknik self management. Metode penelitian yang tepat untuk mengembangkan bidang pendidikan adalah penelitian tindakan.

Subjek penelitian ini mengamati peserta didik kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor SMK Negeri I Samatiga yaitu T. Ahmad Syahril Dandi. Waktu dan lamanya tindakan empat bulan, mulai Januari Sampai dengan April 2021. Penelitian ini dilakukan pada Peserta didik kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor di SMK Negeri I Samatiga. Penelitian ini dilakukan selama empat bulan yaitu mulai Januari Sampai dengan April 2021.

Untuk menentukan subjek penelitian ini yaitu peserta didik di kelas XI Teknik Bisnis Sepeda Motor SMK Negeri I Samatiga yang memiliki tanggung jawab belajar rendah maka dilakukan analisis deskriptif. Peserta didik yang menjadi subjek berdasarkan persentase tanggung jawab belajar dengan mendapatkan hasil pembelajar di atas KKM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari wali kelas XI TBSM dan guru bidang studi yang mengajar di kelas XI TBSM diperoleh data siswa atas nama T. Ahmad Syahril Dandi memiliki kebiasaan merokok disekolah sehingga tidak konsentrasi dalam proses belajar mengajar, bahkan sering keluar masuk kelas saat ada guru di kelas.

Setelah tahap Awal dilaksanakan dengan baik, proses konseling selanjutnya adalah memasuki tahap inti atau tahap kerja. Pada tahap ini terdapat beberapa hal yang harus dilakukan, diantaranya:

1. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah klien lebih dalam. Penjelajahan masalah dimaksudkan agar klien mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalah yang sedang dialaminya.
2. Konselor melakukan *reassessment* (penilaian kembali), bersama-sama klien meninjau kembali permasalahan yang dihadapi klien.
3. Menjaga agar hubungan konseling tetap terpelihara.
4. Klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau waancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan diri dan memecahkan masalah yang dihadapinya.
5. Konselor berupaya kreatif mengembangkan teknik-teknik konseling yang bervariasi dan dapat menunjukkan pribadi yang jujur, ikhlas dan benar peduli terhadap klien.
6. Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Kesepakatan yang telah dibangun pada saat kontrak tetap dijaga, baik oleh pihak konselor maupun klien.

Pada tahap akhir ini terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan, yaitu:

1. Konselor bersama klien membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling.

2. Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling sebelumnya.
3. Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling (penilaian segera).
4. Membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya

Pada tahap akhir ditandai beberapa hal, yaitu; (1) menurunnya kecemasan klien; (2) perubahan perilaku klien ke arah yang lebih positif, sehat dan dinamis; (3) pemahaman baru dari klien tentang masalah yang dihadapinya; dan (4) adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.

Tahap ini terjadi saat konseli (siswa) menemui konselor sesuai kontrak perjanjian yang dibuat. Pada kegiatan ini konselor menanyakan kontrak kerja yang sudah dilakukan. Konselor Pada saat ini meminta table pemantauan diri yang sudah di buat pada pertemaun pertama. Hal positif apa saja yang telah dilakukan sesuai dengan daftar yang ada pada tabel pemantauan diri. Memberikan pujian kepada hal-hal positif yang sudah dilakukan untuk menurunkan kebiasaan merokok disekolah dan di luar lingkungan sekolah.

Pada tahap inti kegiatan difokuskan pada penjelasan rasional pemantuan diri, mendeskripsikan respon, mencatat respon, menetapkan respon, menanyakan data dan analisis data. Pada tahap ini konselor menjelaskan kembali tujuan dari pemantauan diri. Mendiskriminasikan respons mencakup pemberian bantuan kepada klien untuk mengidentifikasi tentang apa yang seharusnya dipantau. Untuk memutuskan apa yang harus dipantau ini seringkali klien memerlukan bantuan konselor. Penting bagi klien untuk dapat mengidentifikasi tipe-tipe respons yang harus dipantau sebab terdapat beberapa bukti penelitian yang menunjukkan bahwa tipe respons yang perlu dipantau mempengaruhi hasil pemantauan diri.

PENUTUP

Simpulan

1. Pada saat kondisi awal, T. Ahmad Syahri Dandi siswa kelas XI TBSM sebelum diberikan layanan konseling Individual dengan teknik *Self Management*, tingkat kebiasaan perilaku merokok di sekolah sangat tinggi.
2. Kebiasaan perilaku merokok disekolah sudah dapat dikurangi di setiap pertemuan sesi konseling individual dengan teknik *self management*. Hal ini ditunjukkan dengan adanya kemampuan untuk mengatasi kebiasaan merokok disekolah.
3. Penurunan kebiasaan perilaku merokok disekolah sudah tidak ada ada lagi setelah dilakukan tiga kali pertemuan layanan konseling individual teknik self management hal ini dapat di liat dari pemantuan yang dilakukan oleh konselor dari daftar pemantuan diri yang sudah disepakati di setiap pertemuan

Saran

1. Guru Pembimbing hendaknya memberikan layanan bimbingan dan konseling sesuai dengan kebutuhan peserta didik.
2. Guru Pembimbing agar lebih kreatif dalam menyampaikan layanan informasi kepada peserta didik untuk mengurangi kejenuhan dalam mengikuti layanan bimbingan dan konseling.
3. Dalam menyelesaikan permasalahan yang melibatkan konseli ,Guru Pembimbing hendaknya menggunakan layanan konseling individual dengan teknik yang tepat sesuai dengan permasalahan yang alami oleh peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- A, Doni Koesoema, 2010. *Pendidikan Karakter Strategi Mendidik Anak di Zaman Global*, Jakarta: Grasindo.
- A, Hallen. 2002. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. Jakarta: Ciputat Press.
- Akhmad Sudrajat. 2009. *Layanan Konseling Individual*. Artikel.
- Barnawi dan Mohammad Arifin, 2012. *Etika dan Profesi Kependidikan*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Muhaimin dkk, 2008. *Paradigma Pendidikan Islam Upaya Mengefektifkan Pendidikan Agama Islam di Sekolah*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Tohorin. 2020. *Bimbingan dan Konseling di sekolah dan Madrasah (berbasis Integrasi)*, Raja Wali Press. Edisi Revisi.