

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini dikemukakan mengenai temuan dan pembahasan hasil penelitian yang terdiri dari gambaran umum perilaku merokok pada remaja, faktor yang melatar belakangi remaja merokok, kondisi objektif layanan bimbingan dan konseling SMP Pasundan 3 Bandung dalam upaya mengatasi perilaku merokok, dan rumusan layanan responsif bimbingan dan konseling berbasis model transteori untuk mengatasi perilaku merokok pada siswa.

A. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Gambaran Umum Perilaku Merokok Siswa SMP Pasundan 3 Bandung

Berdasarkan hasil penyebaran angket yang bertujuan untuk mengungkap perilaku merokok pada remaja, diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 4.1
Gambaran Umum Perilaku Merokok
Siswa Kelas VIII SMP Pasundan 3 Bandung
Tahun Ajaran 2009/2010

Kelas	Kategori								Σ
	Tidak Merokok		Pernah Mencoba Rokok		Mantan Perokok		Perokok Aktif		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
VIII-A	18	8,83	4	1,96	7	3,43	14	6,86	43
VIII-B	16	7,84	5	2,45	0	0	17	8,33	38
VIII-C	18	8,83	5	2,45	6	2,94	11	5,39	40
VIII-D	15	7,35	3	1,47	4	1,96	15	7,35	37
VIII-E	19	9,31	8	3,93	6	2,94	13	6,38	46
Σ	86	42,16	25	12,26	23	11,27	70	34,31	204

Persentase menunjukkan banyak siswa pada tiap kategori, diperoleh dengan cara:

$$\frac{f}{204} \times 100\%$$

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa siswa yang tidak pernah merokok sebanyak 86 orang atau sebesar 42,16%. Siswa yang tidak pernah merokok adalah siswa yang menunjukkan tidak merokok, atau dengan kata lain tidak pernah mencoba sama sekali. Analisis data pada kategori siswa yang tidak pernah merokok terdapat sembilan orang siswa atau sebesar 10,47% yang berada pada tahapan *prepatory* yaitu memiliki ketertarikan untuk mencoba merokok, dengan perincian satu orang yang menyatakan sering merasakan dan delapan orang jarang merasakan, hal ini dapat memicu siswa yang bersangkutan untuk berlanjut kepada tahap selanjutnya yaitu pada tahap mencoba rokok (*initiating*) bahkan menuju tahap menjadi perokok (*becoming a smoker*) apabila tidak segera memperoleh penanganan.

Siswa yang pernah mencoba rokok sebanyak 25 orang atau sebesar 12,26%. Siswa yang pernah mencoba merokok merupakan siswa yang bukan perokok dan tidak memiliki kebiasaan merokok tetapi siswa tersebut pernah mencoba rokok. Analisis data menunjukkan bahwa remaja mencoba rokok karena faktor keinginan sendiri yaitu sebanyak 18 orang atau sebesar 72% dengan alasan ingin tahu rasanya merokok, dan sebagian lagi karena faktor pengaruh teman yaitu sebanyak tujuh orang atau sebesar 28% dengan alasan tergoda ajakan teman dan takut di jauhi teman.

Siswa yang mantan perokok sebanyak 23 orang atau sebesar 11,27%. Siswa yang mantan perokok merupakan siswa yang dulunya perokok aktif dan saat ini kondisinya sudah berhenti merokok. Hasil analisis yang melatar belakangi awal mereka merokok karena pengaruh dari teman sebesar 33,86%, keinginan sendiri

25,20%, pengaruh dari keluarga 20,47%, dan pengaruh dari iklan 20,47%. Hal ini menunjukkan bahwa hal yang paling berpengaruh awal mereka merokok karena pengaruh dari teman.

Siswa yang perokok aktif sebanyak 70 orang atau sebesar 34,31%. Siswa yang perokok aktif merupakan siswa yang saat ini memiliki kebiasaan merokok. Sesuai teknik konversi yang telah ditentukan pada bab tiga. Skor perokok aktif seluruh responden didistribusikan pada tabel skor sebagai berikut.

Tabel 4.2
Gambaran Kategori Perokok Aktif
Siswa Kelas VIII SMP Pasundan 3 Bandung
Tahun Ajaran 2009/2010

KATEGORI	RENTANG SKOR	f	%
Rendah	51 - 103	44	62,86
Sedang	104 - 156	26	37,14
Tinggi	157 - 209	0	0

Persentase menunjukkan banyak siswa perokok aktif pada tiap kategori, diperoleh dengan cara:

$$\frac{f}{70} \times 100\%$$

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari jumlah 70 siswa perokok aktif memiliki kecenderungan perilaku merokok rendah sebanyak 44 orang atau sebesar 62,86% dan siswa yang memiliki kecenderungan perilaku merokok sedang sebanyak 26 orang atau 37,14%. Dapat dikatakan bahwa kecenderungan siswa yang perokok aktif di kelas VIII SMP Pasundan 3 Bandung mayoritas berada pada kategori rendah, dan sebagian berada pada kategori sedang.

Untuk mengetahui awal siswa merokok, tipe perilaku merokok, tahapan merokok, faktor penyebab, dan jenis rokok yang biasa dikonsumsi oleh remaja perokok aktif dapat dilihat pada tabel-tabel sebagai berikut.

Tabel 4.3
Gambaran Perokok Aktif pada Aspek Awal Merokok
Siswa Kelas VIII SMP Pasundan 3 Bandung
Tahun Ajaran 2009/2010

Aspek	Indikator	Skor Kategori Rendah (n = 44)	Skor Kategori Sedang (n = 26)	
Awal merokok	Pengaruh dari			
		Keinginan sendiri	42,05	71,15
		Pengaruh teman	48,86	68,27
		Pengaruh keluarga	26,70	44,23
		Pengaruh iklan	27,27	38,46
	Waktu			
	SD	Kelas 1-3 SD	26,14	30,77
		Kelas 4-6 SD	34,09	53,85
	SMP	Kelas 1 SMP	46,02	74,04
		Kelas 2 SMP	52,27	75,00

Skor menunjukkan besarnya pengaruh item terhadap awal perilaku merokok pada siswa perokok aktif tiap kategori, diperoleh dengan cara: $\frac{\sum \text{skor tiap item pernyataan pada seluruh responden tiap kategori}}{\sum \text{responden perokok aktif pada tiap kategori} \times 4} \times 100$

$$\frac{\sum \text{skor tiap item pernyataan pada seluruh responden tiap kategori}}{\sum \text{responden perokok aktif pada tiap kategori} \times 4} \times 100$$

Catatan: jumlah skor maksimal pada tiap item pernyataan adalah 100.

Tabel 4.3 menunjukkan perbandingan antara perilaku merokok yang berkategori rendah dan perilaku merokok yang berkategori sedang, skor tertinggi yang berkaitan dengan awal remaja merokok pada siswa perokok berkategori rendah adalah pengaruh teman dengan perolehan skor sebesar 48,86 dari skor maksimal 100, dan pemerolehan skor lainnya adalah atas dasar keinginan sendiri sebesar 42,05, pengaruh keluarga 26,70, dan pengaruh iklan 27,27. Sedangkan pada siswa perokok berkategori sedang, skor tertinggi yang berpengaruh remaja merokok datang dari keinginan sendiri yaitu sebesar 71,15 dari skor maksimal 100, dan pemerolehan skor lainnya adalah pengaruh teman sebesar 68,27, pengaruh keluarga 44,23, dan pengaruh iklan 38,46. Melihat pemerolehan skor pada tiap item masing-masing kategori tidak jauh berbeda, maka berdasarkan hasil

analisis dapat disimpulkan bahwa hal yang paling mempengaruhi awal remaja merokok adalah pengaruh teman yang didukung pula dengan keinginan yang cukup besar untuk mencoba rokok. Pengaruh teman meliputi: ajakan untuk merokok, takut dijauhi teman, takut diejek teman, dan sebagian besar teman yang perokok. Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian Rochadi (2004) terhadap 170 siswa SMU Negeri di 5 wilayah DKI Jakarta, yang menunjukkan bahwa mayoritas responden mulai merokok pada usia 12-14 tahun dan mengenal rokok dari teman-temannya dimana mayoritas teman-teman sebayanya adalah perokok.

Selain itu pengaruh orang tua dan iklan memiliki kontribusi terhadap awal remaja merokok sekalipun kontribusinya tidak terlalu tinggi. Hasil penelitian ini sama dengan temuan Marendra (2009) pada 314 responden dari SMP Negeri 4 dan 198 responden dari SMP Negeri 22 Bandar Lampung yang menunjukkan bahwa iklan rokok memiliki pengaruh pada sikap awal remaja terhadap merokok dengan prosentase pengaruh sebesar 6,6% pada siswa SMPN 4 dan 14,5% pada siswa SMPN 22. Hasil penelitiannya menunjukkan meskipun tingkat pengaruh dari lingkungan sosial (lingkungan keluarga, lingkungan bertetangga, serta lingkungan sekolah) dan terpaan iklan rokok berada dalam taraf lemah namun mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan psikologis remaja, diantaranya memiliki kontribusi kepada pembentukan sikap awal remaja terhadap merokok.

Awal remaja merokok yang berhubungan dengan waktu mulainya remaja merokok berdasarkan hasil penelitian menunjukkan pada siswa perokok

berkategori rendah kelas 1-3 SD skor yang diperoleh sebesar 26,14, kelas 4-6 SD sebesar 34,09, kelas 1 SMP sebesar 46,02, dan kelas 2 SMP sebesar 52,27, sedangkan pada siswa perokok yang berkategori sedang kelas 1-3 SD sebesar 30,77, kelas 4-6 SD sebesar 53,85, kelas 1 SMP sebesar 74,04, dan kelas 2 SMP sebesar 75,00. Terlihat berdasarkan hasil penelitian bahwa perilaku merokok sudah menginjak pada tingkat SD dan terjadi peningkatan yang cukup signifikan tiap tahunnya khususnya pada masa transisi dari SD menuju SMP, hal ini tidak jauh berbeda dengan hasil penelitian Komalasari & Helmi (2000) pada remaja perokok yang berusia 15-18 tahun yang berjumlah 75 responden yang menunjukkan sebesar 21,33% responden memulai perilaku merokok ketika masih SD, dan masa-masa yang paling kritis/ rawan terhadap perilaku merokok yaitu pada masa SMP sebesar 62,67%. Dan hasil survei *Global Youth Tobacco Survey* (GYTS) di Indonesia tahun 2006 pada anak usia 12-15 yang duduk di bangku Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP) menunjukkan, lebih dari sepertiga (37,3 persen) siswa pernah merokok. Persentase perokok di kalangan siswa SLTP dalam survei tersebut meningkat dibandingkan hasil survei pada tahun 2004 yang hanya berkisar 20 persen. Dan dari hasil survei tersebut diperoleh keterangan bahwa 3 dari 10 siswa pertama kali merokok sebelum berusia 10 tahun dan sebagian diantaranya (3,2 persen) menjadi kecanduan.

Tabel 4.4
Gambaran Perokok Aktif pada Aspek Tipe Perilaku Merokok
Siswa Kelas VIII SMP Pasundan 3 Bandung
Tahun Ajaran 2009/2010

Aspek	Indikator	Skor Kategori Rendah (n = 44)	Skor Kategori Sedang (n = 26)	
Tipe perilaku merokok	Jumlah rokok yang dikonsumsi			
	Pemula	73,86	55,77	
	Perokok ringan	38,64	68,27	
	Perokok sedang	27,27	44,23	
	Perokok berat	27,27	37,50	
	Tempat dan waktu merokok			
	Tempat umum/ ruang publik: kelompok homogen	Bersama teman di tempat yang jauh dari keramaian	61,36	66,35
		Kantin sekolah	26,70	35,58
	Tempat umum/ ruang publik: kelompok heterogen	Warnet	35,80	52,88
		Di tengah-tengah keramaian orang	28,41	47,12
	Tempat yang bersifat pribadi	Kamar tidur	28,98	40,38
		Toilet	31,25	48,08
	Waktu	Merokok setelah makan	32,95	67,31
		Merokok pada saat bangun tidur	25,00	34,62
		Merokok setiap ingin merokok	48,86	80,77
	Fungsi merokok			
	Yang dipengaruhi perasaan positif	Merokok pada saat minum kopi	32,95	51,92
		Merasakan kenikmatan saat merokok	43,18	81,73
	Yang dipengaruhi perasaan negatif	Merokok pada saat memiliki masalah	38,07	62,50
		Merokok menghilangkan rasa cemas/ gelisah	36,93	55,77
	Adiktif	Jumlah rokok yang dikonsumsi semakin bertambah	31,25	50,00
	Kebiasaan	Merokok menjadi kebiasaan	39,77	75,96

Skor menunjukkan besarnya pengaruh item mengenai tipe perilaku merokok pada siswa perokok aktif tiap kategori, diperoleh dengan cara: $\frac{\sum \text{skor tiap item pernyataan pada seluruh responden tiap kategori}}{\sum \text{responden perokok aktif pada tiap kategori} \times 4} \times 100$

$$\frac{\sum \text{skor tiap item pernyataan pada seluruh responden tiap kategori}}{\sum \text{responden perokok aktif pada tiap kategori} \times 4} \times 100$$

Catatan: jumlah skor maksimal pada tiap item pernyataan adalah 100.

Tabel 4.4 menunjukkan tipe perilaku merokok berdasarkan jumlah rokok yang biasa dikonsumsi pada siswa perokok berkategori rendah skor tertinggi berada pada tahap pemula (jarang menghabiskan 1 batang rokok dalam sehari) yaitu sebesar 73,86 sedangkan pada siswa perokok berkategori sedang skor tertinggi berada pada tahap perokok ringan (1-4 batang rokok dalam sehari) yaitu sebesar 68,27.

Tipe perilaku merokok berdasarkan tempat yang sering dijadikan remaja untuk merokok pada umumnya mereka masih menghargai orang lain, karena sebagian besar mereka merokok di tempat yang jauh dari keramaian, dengan perolehan skor sebesar 61,36 pada siswa perokok berkategori rendah dan 66,35 pada siswa perokok berkategori sedang. Sedangkan tempat lainnya yang biasa dijadikan untuk merokok pada sebagian siswa yaitu di tempat umum kelompok yang heterogen (merokok ditengah orang-orang lain yang tidak merokok), mereka menunjukkan tidak memiliki perasaan, kurang etis dan tidak punya tata krama, dengan perolehan skor pada siswa perokok berkategori rendah adalah di warnet 35,80, di tempat umum (keramaian orang-orang) 28,41, bahkan di kantin sekolah sebesar 26,70, sedangkan pada perokok berkategori sedang perolehan skor lebih tinggi dibandingkan dengan perokok yang berkategori rendah, yaitu di warnet sebesar 52,88, di tempat umum (keramaian orang-orang) 47,12, dan di kantin sekolah 35,58. Dan tempat lainnya yang biasa dijadikan untuk merokok pada sebagian siswa yaitu di tempat yang bersifat pribadi pada perokok berkategori rendah adalah di toilet sebesar 31,25, dan di kamar tidur sebesar 28,98, sedangkan pada perokok berkategori sedang di toilet 48,08, di kamar tidur 40,38, perokok

memilih tempat-tempat yang bersifat pribadi sebagai tempat merokok biasanya mereka digolongkan kepada individu yang kurang menjaga kebersihan diri, dan suka/ mudah gelisah.

Tipe perilaku merokok berdasarkan waktu yang sering dijadikan remaja merokok adalah pada saat kapanpun remaja ingin merokok dengan perolehan skor sebesar 48,86 bagi perokok yang berkategori rendah dan 80,77 bagi perokok yang berkategori sedang, terlihat pada perokok berkategori sedang merokok sudah menjadi kebiasaan mereka, sebesar 67,31 mereka merokok setelah makan, dan 34,62 pada saat bangun tidur.

Skor tertinggi dari tipe perilaku merokok berdasarkan fungsi dari merokok bagi remaja pada masing-masing kategori adalah tipe perokok yang dipengaruhi oleh perasaan positif, yaitu di mana remaja memperoleh kenikmatan pada saat merokok skor yang diperoleh yaitu 43,18 pada perokok yang berkategori rendah dan 81,73 pada perokok yang berkategori sedang. Penelitian ini sama dengan temuan Komalasari & Helmi (2000) pada remaja perokok yang berusia 15-18 tahun yang berjumlah 75 responden, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa responden merasakan kepuasan setelah merokok, kepuasan ini berkaitan dengan aspek-aspek emosi, yang paling menonjol dirasakan oleh responden adalah kenikmatan (38,30%), hal tersebut memberikan gambaran bahwa perilaku merokok bagi responden dianggap memberikan kenikmatan dan menyenangkan. Selain itu berdasarkan hasil penelitian merokok bagi remaja bukan hanya untuk mengendalikan perasaan tetapi karena sudah menjadi kebiasaan khususnya pada perokok yang berkategori sedang, hal ini terlihat dari hasil skor yang diperoleh

tidak begitu jauh berbeda dengan skor tertinggi yaitu 39,77 pada perokok yang berkategori rendah dan 75,96 pada perokok yang berkategori sedang.

Tabel 4.5
Gambaran Perokok Aktif pada Aspek Tahapan Merokok
Siswa Kelas VIII SMP Pasundan 3 Bandung
Tahun Ajaran 2009/2010

Aspek	Indikator	Skor Kategori Rendah (n = 44)	Skor Kategori Sedang (n = 26)
Tahapan merokok	Prepatory	53,98	85,58
	Initiating	64,20	86,54
	Becoming a smoker	54,55	75,96
	Maintenance of smoking	31,25	63,46

Skor menunjukkan besarnya pengaruh item mengenai tahapan perilaku merokok merokok pada siswa perokok aktif tiap kategori, diperoleh dengan cara: $\frac{\sum \text{skor tiap item pernyataan pada seluruh responden tiap kategori}}{\sum \text{responden perokok aktif pada tiap kategori} \times 4} \times 100$

Catatan: jumlah skor maksimal pada tiap item pernyataan adalah 100.

Tabel 4.5 menunjukkan skor tertinggi dari tahapan merokok pada masing-masing kategori yaitu berada pada tahap *initiating*/ tahap perintisan merokok yaitu tahap apakah seseorang akan meneruskan atau tidak terhadap perilaku merokok yaitu sebesar 64,20 pada kategori rendah dan 86,54 pada kategori sedang, dan diperoleh skor sebesar 54,55 pada berkategori rendah dan 75,96 pada berkategori sedang yang berada ditahapan *becoming a smoker* yaitu kecenderungan menjadi perokok, dan skor sebesar 31,25 pada berkategori rendah dan 63,46 pada berkategori sedang yang berada ditahapan *maintenance of smoking* yaitu merokok sudah menjadi kebutuhan bagi mereka.

Tabel 4.6
Gambaran Perokok Aktif pada Aspek Faktor Penyebab Merokok
Siswa Kelas VIII SMP Pasundan 3 Bandung
Tahun Ajaran 2009/2010

Aspek	Indikator	Skor Kategori Rendah (n = 44)	Skor Kategori Sedang (n = 26)	
Faktor penyebab merokok	Faktor psikososial			
	Rasa rendah diri	26,70	60,58	
	Rasa ingin tahu	54,55	72,12	
	Kondisi sosial ekonomi rendah	48,86	59,62	
	Masa transisi	39,20	78,85	
	Faktor psikiatrik			
	Menghilangkan rasa cemas	Agar memperoleh ketenangan	31,25	52,88
		Merokok ketika stress/ tertekan	38,64	60,58
	Faktor kognitif			
		Meningkatkan konsentrasi	28,41	47,12
	Faktor lingkungan			
	Kondisi sekolah	Jarang raja tentang rokok	65,34	69,23
		Ada guru yang merokok di lingkungan sekolah	75,00	83,65
		Kurang perhatian pihak sekolah dalam mengatasi perilaku merokok	56,25	61,54
		Memungkinkan merokok di sekitar sekolah	26,70	48,08
	Pengaruh orang tua	Orang tua merokok	75,00	76,92
		Karena kurang perhatian dari orang tua	31,82	45,19
		Orang tua mengetahui merokok	35,23	54,81
	Pengaruh teman	Tergoda ajakan teman	58,52	77,88
		Takut dijauhi teman	32,39	53,85
Takut diejek teman		33,52	54,81	
Pengaruh iklan	Teman-teman dekat merokok	48,30	70,19	
	Iklan rokok yang ditayangkan di TV membuat ingin merokok	30,68	48,08	
	Tertarik dengan rasa yang ditawarkan oleh suatu produk rokok	36,93	52,88	

Skor menunjukkan besarnya pengaruh item mengenai faktor penyebab perilaku merokok pada siswa perokok aktif tiap kategori, diperoleh dengan cara: $\frac{\sum \text{skor tiap item pernyataan pada seluruh responden tiap kategori}}{\sum \text{responden perokok aktif pada tiap kategori}} \times 100$

$$\frac{\sum \text{skor tiap item pernyataan pada seluruh responden tiap kategori}}{\sum \text{responden perokok aktif pada tiap kategori}} \times 100$$

Catatan: jumlah skor maksimal pada tiap item pernyataan adalah 100.

Tabel 4.6 menunjukkan faktor penyebab remaja merokok, skor tertinggi diperoleh pada item kondisi sekolah yang kurang kondusif yaitu ada guru yang

merokok di lingkungan sekolah sebesar 75,00, kurang perhatian pihak sekolah dalam mengatasi perilaku merokok 56,25, raja rokok yang jarang dilakukan sebesar 65,34, dan memungkinkannya merokok di sekitar sekolah 26,70 pada perokok yang berkategori rendah, begitupun pada perokok berkategori sedang yaitu ada guru yang merokok di lingkungan sekolah sebesar 83,65, kurang perhatian pihak sekolah dalam mengatasi perilaku merokok 61,54, raja rokok yang jarang dilakukan sebesar 69,23, dan memungkinkannya merokok di sekitar sekolah 48,08. Selain itu faktor lain yang menyebabkan remaja merokok adalah karena pengaruh dari ajakan teman, rasa ingin tahu mengenai rokok, dan pengaruh keluarga.

Tabel 4.7
Gambaran Perokok Aktif pada Aspek Jenis Rokok yang Dikonsumsi
Siswa Kelas VIII SMP Pasundan 3 Bandung
Tahun Ajaran 2009/2010

Aspek	Indikator	Skor Kategori Rendah (n = 44)	Skor Kategori Sedang (n = 26)
Jenis rokok yang di konsumsi	Penggunaan filter		
	Merokok dengan rokok yang berfilter	55,11	78,85

Skor menunjukkan besarnya pengaruh item mengenai jenis rokok yang biasa dikonsumsi oleh siswa perokok aktif tiap kategori, diperoleh dengan cara: $\frac{\sum \text{skor tiap item pernyataan pada seluruh responden tiap kategori}}{\sum \text{responden perokok aktif pada tiap kategori} \times 4} \times 100$

Catatan: jumlah skor maksimal pada tiap item pernyataan adalah 100.

Tabel 4.7 menunjukkan jenis rokok yang biasa dikonsumsi oleh remaja kebanyakan menggunakan rokok yang berfilter dengan pemerolehan skor pada perokok berkategori rendah sebesar 55,11 dan perokok berkategori sedang sebesar 78,85. Tetapi pada sebagian remaja ditemukan merokok dengan menggunakan rokok tanpa berfilter/ kretek padahal para peneliti independen menemukan bahwa

rokok kretek paling sedikit adalah sama berbahayanya atau bahkan lebih berbahaya daripada rokok tembakau biasa. Berbagai penelitian independen di Kanada melaporkan bahwa 1) kretek terdiri dari 60-70% tembakau dan karenanya mengandung semua resiko kesehatan dari rokok tembakau; 2) eugenol dalam kretek memperburuk efek kesehatan yang sudah negatif (www.litbang.depkes.go.id).

2. Faktor yang Melatarbelakangi Siswa SMP Pasundan 3 Bandung Merokok

Faktor yang melatarbelakangi siswa SMP Pasundan 3 Bandung merokok dapat dilihat berdasarkan hasil perhitungan rata-rata skor seluruh responden perokok aktif pada setiap indikator yang terdapat pada aspek faktor penyebab merokok, dapat dilihat pada tabel 4.8 berikut.

Tabel 4.8
Faktor yang Melatarbelakangi Siswa Kelas VIII
SMP Pasundan 3 Bandung Merokok
Tahun Ajaran 2009/2010

Aspek	Indikator	Skor ¹	Sub Indikator		Skor ²	
Faktor penyebab merokok	Faktor psikososial	51,79	Rasa rendah diri		39,29	
			Rasa ingin tahu		61,07	
			Kondisi sosial ekonomi rendah		52,86	
			Masa transisi		53,93	
	Faktor psikiatrik	43,04	Menghilangkan rasa cemas	Agar memperoleh ketenangan	39,29	
				Merokok ketika stress/ tertekan	46,79	
	Faktor kognitif	35,36	Meningkatkan konsentrasi		35,36	
	Faktor lingkungan	52,06	Kondisi sekolah 59,46	Jarang rajia tentang rokok		66,79
				Ada guru yang merokok di lingkungan sekolah		78,21
				Kurang perhatian pihak sekolah dalam mengatasi perilaku merokok		58,21
Memungkinkan merokok di sekitar sekolah				34,64		

Aspek	Indikator	Skor ¹	Sub Indikator	Skor ²
		Pengaruh orang tua 51,67	Orang tua merokok	75,71
			Karena kurang perhatian dari orang tua	36,79
			Orang tua mengetahui merokok	42,50
		Pengaruh teman 50,98	Tergoda ajakan teman	65,71
			Takut dijaui teman	40,36
			Takut diejek teman	41,43
		Pengaruh iklan 40,00	Teman-teman dekat merokok	56,43
			Iklan rokok yang ditayangkan di TV membuat ingin merokok	37,14
			Tertarik dengan rasa yang ditawarkan oleh suatu produk rokok	42,86

Skor¹ menunjukkan besarnya pengaruh indikator terhadap faktor yang melatarbelakangi perilaku merokok pada seluruh siswa perokok aktif, diperoleh dengan cara:

$$\frac{\sum (\sum \text{ skor tiap item pernyataan dalam indikator})}{(4 \times \text{banyaknya item dalam indikator}) \times \sum \text{ responden perokok aktif}} \times 100$$

Skor² menunjukkan besarnya pengaruh item terhadap faktor yang melatarbelakangi perilaku merokok pada seluruh siswa perokok aktif, diperoleh dengan cara:

$$\frac{\sum \text{ skor tiap item pernyataan pada seluruh responden perokok aktif}}{\sum \text{ responden perokok aktif} \times 4} \times 100$$

catatan: jumlah skor maksimal pada tiap indikator dan item pernyataan adalah 100.

Berdasarkan hasil pengolahan data terhadap siswa perokok aktif yang berjumlah 70 orang menunjukkan pada penelitian ini terdapat empat faktor penyebab remaja merokok terdiri dari faktor psikososial dengan pemerolehan skor sebesar 51,79, faktor psikiatrik sebesar 43,04, faktor kognitif sebesar 35,36, dan faktor lingkungan sebesar 52,06.

Skor tertinggi pada aspek faktor penyebab merokok pada remaja muncul pada faktor lingkungan yaitu sebesar 52,06 meliputi kondisi sekolah sebesar 59,46, pengaruh orang tua sebesar 51,67, pengaruh teman sebesar 50,98, dan pengaruh iklan sebesar 40,00. Terlihat kondisi sekolah yang kurang kondusif memperoleh skor tertinggi pada indikator tersebut yaitu ada guru yang merokok di lingkungan sekolah skor yang diperoleh sebesar 78,21, jarang dilakukan rajia sebesar 66,79, kurang perhatian pihak sekolah dalam mengatasi perilaku merokok sebesar 58,21, dan memungkinkannya merokok di sekitar sekolah sebesar 34,64

menyebabkan remaja merokok. Menurut Willis (2005: 114) kadang-kadang sekolah juga penyebab dari timbulnya kenakalan remaja. Hal ini mungkin bersumber dari guru, fasilitas pendidikan, norma-norma tingkah laku, kekompakan guru dan suasana interaksi antara guru dan murid. Terlihat bahwa kurang kondusifnya kondisi sekolah karena adanya guru yang merokok di lingkungan sekolah, hal ini dapat menimbulkan pengaruh buruk bagi remaja untuk mengikuti perilaku tersebut. Sekolah jarang melakukan rajia rokok, kurang perhatiannya pihak sekolah dalam mengatasi perilaku merokok menyebabkan adanya kemungkinan meningkatnya siswa merokok di lingkungan sekitar sekolah dan semakin meningkatnya perilaku tersebut karena upaya penanganan yang kurang terhadap siswa yang merokok dapat menimbulkan pengaruh yang cukup besar bagi siswa lainnya untuk mencoba rokok, dalam hal ini semakin banyak siswa yang merokok maka semakin banyak pula siswa yang terpengaruh ajakan untuk merokok.

Pengaruh teman pun cukup besar mempengaruhi remaja merokok, meliputi tergoda ajakan teman dengan perolehan skor sebesar 65,71, takut dijauhi teman sebesar 40,36, takut diejek teman sebesar 41,43, dan teman-teman dekat merokok sebesar 56,43. Hasil penelitian ini memperkuat penelitian Harlianti (1998) bahwa lingkungan sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar 33,05% terhadap perilaku merokok pada remaja. Berbagai fakta mengungkapkan bahwa semakin banyak remaja merokok maka semakin besar kemungkinan teman-temannya adalah perokok juga dan demikian sebaliknya. Ada dua kemungkinan yang terjadi dari fakta tersebut, pertama remaja tersebut terpengaruh oleh teman-

temannya atau sebaliknya. Laventhal & Cleary (Nasution, 2007) menyatakan merokok ditujukan untuk mengikuti kebiasaan kelompok (umumnya pada remaja dan anak-anak), identifikasi dengan perokok lain, dan untuk menentukan image diri seseorang. Merokok pada anak-anak juga dapat disebabkan adanya paksaan dari teman-temannya.

Pengaruh orang tua (51,67) dan iklan (40,00) pun cukup mempengaruhi remaja untuk merokok. Hasil penelitian Theodorus (1994) mengatakan bahwa keluarga perokok sangat berperan terhadap perilaku merokok anak-anaknya dibandingkan keluarga non-perokok. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian yang menunjukkan perolehan skor pada siswa perokok aktif sebesar 75,71 bahwa orang tua mereka adalah perokok. Orang tua yang merokok dan kurangnya perhatian orang tua dapat menjadi faktor remaja merokok, sikap orang tua yang kurang tegas disaat mengetahui anaknya merokok membuat remaja melanjutkan perilaku tersebut, dan Mu'tadin (2002) mengemukakan remaja melihat iklan di media massa dan elektronik yang menampilkan gambaran bahwa perokok adalah lambang kejantanan atau glamour, membuat remaja seringkali terpicu untuk mengikuti perilaku seperti yang ada dalam iklan tersebut.

Faktor psikososial pun mempengaruhi remaja merokok meliputi rasa rendah diri sebesar 39,29, rasa ingin tahu remaja terhadap rokok sebesar 61,07, kondisi sosial ekonomi rendah sebesar 52,86, dan masa transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama sebesar 53,93. Remaja mulai merokok dikatakan oleh Erikson (Komalasari & Helmi, 2000) berkaitan dengan adanya krisis aspek psikososial yang dialami pada masa perkembangannya yaitu masa ketika

mereka sedang mencari jati dirinya. Upaya- upaya untuk menemukan jati diri tersebut, tidak semua dapat berjalan sesuai dengan harapan masyarakat. Merokok menjadi suatu cara agar remaja tampak bebas dan dewasa saat mereka menyesuaikan diri dengan teman sebayanya. Istirahat, santai dan kesenangan, rasa ingin tahu, rasa rendah diri, sosial ekonomi yang rendah, serta tahun-tahun pertama transisi antara sekolah dasar dan sekolah menengah juga menjadi faktor resiko yang mendorong remaja mulai merokok.

Faktor psikiatrik yang menunjukkan alasan remaja merokok untuk menghilangkan rasa cemas yang dialami dengan perolehan skor sebesar 43,04. Pada remaja, terdapat hubungan antara merokok dengan depresi dan cemas. Gejala depresi lebih sering terjadi pada remaja perokok daripada remaja yang bukan perokok. Remaja yang memperlihatkan gejala depresi dan cemas mempunyai resiko yang lebih besar untuk merokok. Remaja yang mengalami gangguan kecemasan menggunakan rokok untuk menghilangkan kecemasan yang dialami agar memperoleh ketenangan hasil pengolahan data menunjukkan perolehan skor sebesar 39,29, dan 46,79 remaja merokok ketika stres/tertekan. Penelitian ini sama dengan temuan Komalasari & Helmi (2000) pada remaja perokok yang berusia 15-18 tahun yang berjumlah 75 responden, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kondisi yang paling banyak munculnya perilaku merokok yaitu ketika responden dalam tekanan (stres) sebesar 40,86%. Merokok ketika stres merupakan upaya-upaya pengetasan masalah yang bersifat emosional atau sebagai kompensatoris kecemasan yang dialihkan terhadap perilaku merokok.

Faktor kognitif yang menyebabkan remaja merokok karena ingin meningkatkan konsentrasi menunjukkan skor sebesar 35,36. Kesulitan untuk menghentikan kebiasaan merokok akibat dari kecanduan nikotin disebabkan karena perokok merasakan efek bermanfaat dari nikotin. Sebuah studi yang telah dilakukan menjelaskan nikotin dapat meningkatkan respon motorik dalam tes fokus perhatian, dan pengenalan memori.

3. Kondisi Objektif Layanan Bimbingan dan Konseling SMP Pasundan 3 Bandung dalam Upaya Mengatasi Perilaku Merokok

Berdasarkan hasil wawancara kepada ibu Indah Utami Rahayu S.Pd selaku guru BK kelas VIII SMP Pasundan 3 Bandung, yang dilaksanakan pada tanggal 31 Agustus 2009 bertempat di ruang BK SMP Pasundan 3 Bandung, diperoleh informasi bahwa terdapatnya layanan yang berupaya mengatasi perilaku merokok pada siswa, dimana layanan tersebut terdapat dalam program tahunan BK. Jenis layanan yang diberikan kepada siswa lebih kepada layanan dasar yang bersifat preventif yaitu dengan memberikan pemahaman kepada siswa mengenai dampak merokok.

Dalam penyusunannya, layanan dibuat atas dasar ditemukannya siswa yang merokok di lingkungan sekolah. Pertama kali yang dilakukan dalam menyusun layanan adalah dengan melakukan diskusi sesama guru BK SMP Pasundan 3 Bandung dalam pembuatan layanan, selanjutnya membuat layanan, dan mengajukannya kepada kurikulum. Layanan yang dibuat hanya bersifat informasi

yang bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa mengenai bahaya rokok, yang materi layanannya bersumber dari internet.

Penyusunan layanan melibatkan semua personil BK SMP Pasundan 3 Bandung, sedangkan pelaksanaannya dilakukan oleh guru BK kelas VIII karena layanan tersebut hanya diberikan pada kelas VIII. Peranan dari BK berkaitan pemberian dari layanan lebih kepada membantu siswa dalam memperoleh pemahaman mengenai bahaya rokok dan memberikan arahan kepada siswa, begitupun dengan peranan dari personil sekolah dan orang tua adalah membantu BK dalam mengawasi dan memberikan arahan kepada siswa.

Dalam pelaksanaannya strategi yang digunakan dalam pemberian layanan adalah melalui bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII, yang dilaksanakan pada jam mata pelajaran BK. Adapun konseling individual dilakukan apabila ada siswa yang ditemukan melakukan perilaku merokok di lingkungan sekolah.

Evaluasi dilakukan setelah layanan diberikan dengan mengamati proses kegiatan layanan yaitu mengenai sejauh mana keterlaksanaan layanan, hambatan apa saja yang ditemui, pengaruhnya layanan terhadap siswa, serta respon yang dimunculkan siswa, melalui pertanyaan secara lisan kepada siswa.

Konselor (guru BK SMP Pasundan 3 Bandung yang diwawancarai) menyatakan mengenai ketercapaian layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada siswa terkait mengatasi perilaku merokok pada siswa belum optimal, karena konselor menyadari akan kemampuan dan kapasitas guru BK dalam memberikan layanan yang mana 4 dari 5 orang personil BK bukan dari jurusan BK, belum lagi kurangnya dukungan pihak sekolah terkait membantu BK

dalam ketercapaian layanan karena banyaknya guru yang merokok dilingkungan sekolah.

B. Layanan Responsif Bimbingan dan Konseling Berbasis Model Transteori untuk Mengatasi Perilaku Merokok pada Remaja

Layanan responsif bimbingan dan konseling berbasis model transteori untuk mengatasi perilaku merokok pada remaja dikembangkan berdasarkan hasil analisis teoritik-konseptual, analisis kebutuhan, dan analisis rasional oleh pakar bimbingan dan konseling serta praktisi bimbingan dan konseling (konselor sekolah).

Berdasarkan hasil tersebut layanan responsif bimbingan dan konseling hipotetik berbasis model transteori untuk mengatasi perilaku merokok pada remaja yang dikembangkan adalah substansi layanan terdiri dari rumusan tentang rasional, tujuan layanan, asumsi layanan, sasaran layanan, strategi layanan, langkah-langkah layanan, isi layanan, indikator keberhasilan layanan, dan evaluasi layanan.

1. Rasional

Di masa modern ini, merokok merupakan suatu pemandangan yang sangat tidak asing. Kebiasaan merokok dianggap dapat memberikan kenikmatan bagi perokok, namun tidak dipungkiri adanya dampak negatif dari perilaku merokok baik bagi perokok sendiri itu sendiri maupun orang – orang disekitarnya. Tetapi perilaku merokok bagi remaja merupakan kegiatan yang fenomena meskipun sudah diketahui akibat negatif merokok tetapi jumlah perokok pada remaja bukan

semakin menurun tetapi semakin meningkat dan bahkan usia merokok semakin bertambah muda.

Hasil survei *Global Youth Tobacco Survey* (GYTS) di Indonesia tahun 2006 pada anak usia 12-15 yang duduk di bangku Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP) menunjukkan, lebih dari sepertiga (37,3 persen) siswa pernah merokok. Sebanyak 61,3 persennya dilakukan oleh siswa laki-laki dan 15,5 persennya dilakukan siswa perempuan. Persentase perokok di kalangan siswa SLTP dalam survei tersebut meningkat dibandingkan hasil survei pada tahun 2004 yang hanya berkisar 20 persen. Dan dari hasil survei tersebut diperoleh keterangan bahwa 3 dari 10 siswa pertama kali merokok sebelum berusia 10 tahun dan sebagian diantaranya (3,2 persen) menjadi kecanduan, merasa harus merokok pada pagi hari (<http://www.gatra.com>)

Hal ini tidak jauh beda berdasarkan hasil penelitian di SMP Pasundan 3 Bandung, terhadap 204 siswa kelas VIII menunjukkan sebanyak 70 orang atau sebesar 34,31% merupakan perokok aktif, yang terbagi kedalam kategori kecenderungan perilaku merokok rendah sebanyak 44 orang atau sebesar 62,86% dan kecenderungan perilaku merokok sedang sebanyak 26 orang atau 37,14%.

Awal remaja merokok yang berhubungan dengan waktu mulainya remaja merokok berdasarkan hasil penelitian dengan ketentuan skor maksimal adalah 100 menunjukkan pada siswa perokok berkategori rendah kelas 1-3 SD skor yang diperoleh sebesar 26,14, kelas 4-6 SD sebesar 34,09, kelas 1 SMP sebesar 46,02, dan kelas 2 SMP sebesar 52,27, sedangkan pada siswa perokok yang berkategori sedang kelas 1-3 SD sebesar 30,77, kelas 4-6 SD sebesar 53,85, kelas 1 SMP

sebesar 74,04, dan kelas 2 SMP sebesar 75,00. Terlihat berdasarkan hasil analisis bahwa perilaku merokok sudah menginjak pada tingkat SD dan terjadi peningkatan yang cukup signifikan tiap tahunnya khususnya pada masa transisi dari SD menuju SMP.

Tingkat awal usia merokok yang semakin muda tentunya lebih berbahaya karena semakin muda usia mereka pada saat mulai merokok, semakin besar kemungkinan ia akan menjadi perokok berat di kemudian hari (Sweeting 1990), dan merokok bagi remaja dapat menjadi pintu masuk menuju perilaku yang lebih berbahaya yaitu salah satunya gerbang menuju penyalahgunaan NAPZA (Narkotika, Alkohol, Psikotropika, dan Zat Adiktif). Maka peran konselor sekolah dalam upaya penanganan perilaku merokok pada remaja harus lebih diefektifkan, karena penanganan lebih awal pada remaja khususnya pada remaja awal kebanyakan masih berada pada tahap coba-coba, atau pada tingkatan sedang sehingga penanganannya pun tidak akan sesulit menangani perokok yang sudah berada pada perokok berat, selain itu upaya penanganan terhadap siswa yang merokok dapat mengurangi peningkatan kasus merokok pada remaja karena berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hal yang paling mempengaruhi awal remaja merokok adalah pengaruh teman yang didukung pula dengan keinginan yang cukup besar untuk mencoba rokok. Pengaruh teman meliputi: tergoda ajakan teman skor yang diperoleh sebesar 65,71, teman-teman terdekat merokok sebesar 56,43, takut diejek teman sebesar 41,43, dan takut dijauhi teman sebesar 40,43.

Atas dasar pertimbangan tersebut, maka bimbingan dan konseling sekolah memiliki peranan penting dalam upaya mengatasi perilaku merokok. Program bimbingan dan konseling perkembangan yang komprehensif yang memiliki tujuan mengembangkan seluruh potensi individu (siswa) secara optimal, mencegah timbulnya masalah dan menyelesaikan masalah individu (siswa) merupakan langkah yang dilakukan bimbingan dan konseling dalam mengembangkan layanan responsif yang bersifat kuratif untuk mengatasi perilaku merokok pada siswa (remaja). Layanan responsif merupakan pemberian bantuan kepada siswa yang memiliki kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan dengan segera.

Maka dalam upaya mengatasi perilaku merokok, bimbingan dan konseling sekolah perlu memberikan layanan responsif bersifat kuratif terhadap siswa perokok aktif sekalipun mereka masih berada pada kategori kecenderungan perilaku merokok rendah dan sedang, karena berdasarkan penelitian skor tertinggi berdasarkan fungsi dari merokok menunjukkan siswa perokok aktif memperoleh kenikmatan pada saat merokok yaitu skor yang diperoleh sebesar 43,18 pada perokok yang berkategori rendah dan 81,73 pada perokok yang berkategori sedang, selain itu merokok bagi mereka bukan hanya untuk mengendalikan perasaan tetapi karena sudah menjadi kebiasaan khususnya pada perokok yang berkategori sedang, hal ini terlihat dari hasil skor yang diperoleh yaitu 39,77 pada perokok yang berkategori rendah dan 75,96 pada perokok yang berkategori sedang hal tersebut dapat menyebabkan siswa perokok aktif menambah jumlah rokok yang dikonsumsi, sehingga mereka membutuhkan penanganan segera

karena penanganan lebih awal terhadap mereka (siswa perokok aktif) dapat membantu siswa tersebut untuk tidak menjadi perokok berat dikemudian hari, dan mampu menghentikan kebiasaan merokok agar tidak terjebak ke dalam pintu gerbang penyalahgunaan NAPZA. Selain itu apabila perilaku tersebut dibiarkan dan tidak diatasi akan berdampak semakin meningkatnya kasus merokok pada remaja karena pengaruh teman yang merokok merupakan awal remaja untuk merokok.

Dalam pemberian treatment atau layanan responsif kepada siswa yang merokok, tentunya sebagai tenaga yang profesional dalam pembuatan layanan konselor harus berdasarkan *need assessment*. Begitupun dalam mengintervensi konselor yang profesional akan mengacu kepada suatu teori yang tepat/ efektif dalam mengatasi permasalahan siswa. Berbagai teori yang dapat digunakan untuk mengatasi perilaku merokok pada remaja diantaranya dengan menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), hipnoterapi, dan *The Transtheoretical Mode* (TTM).

The Transtheoretical Mode (TTM) suatu teori yang dianggap sebagai revolusi dalam ilmu perilaku dan telah menjadi model yang berpengaruh dalam disiplin psikologi kesehatan. Banyak peneliti yang peduli terhadap kesehatan menggunakan model transteori dalam menangani masalah seputar kesehatan, salah satunya yaitu dalam upaya penghentian perilaku merokok.

Model Transtheoretical mengandung perubahan perilaku sebagai kemajuan melalui proses yang melibatkan serangkaian lima tahapan berbeda: kontemplasi awal, kontemplasi, persiapan, tindakan, dan pemeliharaan. Model juga

mengidentifikasi sepuluh pokok proses mengubah perilaku, yaitu: *consciousness-raising, social liberation, dramatic relief, environment reevaluation, self-reevaluation, self-liberation, counterconditioning, stimulus control, contingency management, and helping relationships*.

Model transteori dalam hal ini dijadikan suatu intervensi bimbingan dan konseling, guna membantu konselor dalam memberikan layanan responsif yang bersifat kuratif terhadap siswa yang merokok agar memperoleh perubahan pemikiran, emosi dan perilaku (perilaku negatif/ tidak sehat) sehingga diharapkan siswa mampu menuju arah yang positif (sehat) yaitu berhenti merokok.

2. Tujuan Layanan

Tujuan umum penyusunan layanan responsif bimbingan dan konseling berbasis model transteori ini adalah membantu pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi perilaku merokok pada siswa (remaja) melalui upaya kuratif terhadap siswa yang merokok agar memperoleh perubahan pemikiran, emosi dan perilaku (perilaku negatif/tidak sehat) sehingga diharapkan siswa mampu menuju arah yang positif (sehat) yaitu berhenti merokok.

Tujuan khusus penyusunan layanan responsif bimbingan dan konseling berbasis model transteori ini adalah:

- a. Meningkatkan kesadaran pada siswa perokok aktif mengenai dampak dari perilaku yang selama ini dimunculkan (merokok) bagi diri sendiri dan lingkungan sekitar.

- b. Mengatasi kekhawatir siswa perokok aktif dalam melakukan perubahan perilaku.
- c. Menetapkan langkah-langkah/upaya yang dapat dilakukan siswa perokok aktif dalam berhenti merokok.
- d. Mengatasi keraguan siswa perokok aktif dalam melaksanakan serangkaian tindakan perubahan perilaku.
- e. Memperoleh alternatif dalam menggantikan kebiasaan buruknya (merokok) dengan hal yang lebih positif/bermanfaat.
- f. Memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri dari *stimulus* yang datang dari luar diri siswa perokok aktif (khususnya pengaruh teman) untuk merokok.
- g. Menetapkan seseorang yang dapat dijadikan siswa perokok aktif sebagai tempat curhat, memberikan dukungan, dan membantunya secara emosional dalam perubahan perilaku (berhenti merokok).
- h. Memiliki kemampuan dalam memelihara perilaku baru yang sehat (berhenti merokok) sebagai upaya untuk terhindar dari munculnya perilaku lama yang tidak sehat (kembali merokok).

3. Asumsi Layanan

Asumsi layanan responsif bimbingan dan konseling berbasis model transteori untuk mengatasi perilaku merokok, adalah:

- a. Perlunya perhatian dari berbagai pihak dan upaya penanganan terkait perilaku merokok karena perilaku merokok semakin menggejala di kalangan usia

muda (remaja awal) dan angka prevalensi perokok di kalangan remaja dari tahun ke tahun terus meningkat sudah sampai pada tahap yang memprihatinkan (<http://www.gatra.com>).

- b. Merokok dapat menimbulkan efek adiksi akibat adanya nikotin yang terkandung dalam rokok. Saat ini kecanduan nikotin telah dimasukkan sebagai salah satu bentuk gangguan terkait dengan substansi dan sudah tercantum dalam DSM IV-R. Gangguan penggunaan nikotin dinilai sebanding dengan obat-obat berbahaya lainnya karena nikotin juga dapat menimbulkan pola ketergantungan, dan *withdrawal* (Durrant & Barlow, 2003).
- c. Inisiasi merokok pada usia-usia awal ini lebih berbahaya daripada penggunaan awal pada usia-usia yang lebih tua karena pada umumnya akan menjadi prediktor bagi sejumlah problem pada remaja seperti putus sekolah, dan delikueni. Selain itu merokok merupakan pintu gerbang pertama untuk penyalahgunaan obat-obatan (Steinberg, 2002).
- d. Model Transteori sebagai revolusi dalam ilmu perilaku dan telah menjadi model yang berpengaruh dalam disiplin psikologi kesehatan. Model transteori telah dijadikan dasar dalam mengembangkan intervensi efektif untuk mempromosikan perubahan perilaku kesehatan, salah satunya yaitu dalam upaya penghentian perilaku merokok (Sohn, 2000).
- e. Layanan responsif merupakan layanan yang bertujuan membantu memenuhi kebutuhan yang dirasakan sangat penting oleh individu (peserta didik) saat ini, dapat bersifat preventif atau mungkin kuratif melalui strategi konseling individual, konseling kelompok, dan konsultasi (Juntika, 2006).

- f. Penelitian Gladding (1995) telah membuktikan keefektifan terapi kelompok/konseling kelompok untuk membantu remaja dalam menangani masalahnya (Andriyana, 2002).
- g. Konseling individual diperkirakan akan meningkatkan jumlah orang yang ingin berhenti merokok, dan program konseling yang sederhana maupun yang lebih intensif terbukti mampu membantu sejumlah besar orang untuk berhenti merokok (WHO, 2002).

4. Sasaran Layanan

Sasaran layanan responsif ini adalah siswa kelas VIII yang teridentifikasi sebagai perokok aktif, sesuai dengan hasil penelitian kepada seluruh siswa kelas VIII terdapat 70 siswa yang teridentifikasi sebagai perokok aktif.

Dalam pelaksanaan pemberian layanan, siswa yang teridentifikasi sebagai perokok aktif dibagi ke dalam tujuh kelompok yang tiap-tiap kelompok beranggotakan sepuluh orang. Penentuan anggota kelompok diserahkan kepada guru pembimbing agar memperoleh kemudahan dalam pemberian layanan.

5. Strategi Layanan

Dalam pelaksanaan pemberian layanan kepada siswa perokok aktif mengacu kepada tahapan perubahan perilaku yang terdapat dalam model transteori, adapun untuk strategi yang digunakan dalam pemberian layanan berdasarkan kepada beberapa strategi yang terdapat dalam layanan responsif bimbingan dan konseling, yaitu:

a. **Konseling Kelompok**

Strategi ini digunakan dalam pemberian layanan kepada siswa yang merokok sebagai upaya membantu siswa untuk berhenti merokok melalui konseling kelompok yang beranggotakan 10-15 orang.

Melalui konseling kelompok siswa mendapat kesempatan menggunakan interaksi dalam kelompok untuk mengidentifikasi masalah, penyebab masalah, penemuan alternatif pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan secara lebih tepat bersama dengan kelompok guna meningkatkan pemahaman dan penerimaan terhadap nilai-nilai dan tujuan-tujuan tertentu, serta mempelajari atau menghilangkan sikap-sikap dan perilaku yang tidak sehat (merokok) yang dipandang tidak menguntungkan bagi dirinya.

Tujuan dari konseling kelompok ini adalah untuk membantu siswa yang merokok agar dapat melaksanakan tahapan-tahapan treatment dengan baik, yang langkah serta tahapan mengacu kepada model transteori.

Teknik yang digunakan dalam melakukan konseling kelompok, adalah:

1) **Diskusi**

Tujuan diskusi adalah untuk *problem solving* (pemecahan masalah), diskusi diarahkan untuk menemukan suatu pemecahan masalah sehingga membutuhkan suatu keputusan (*decision making*).

2) **Modelling**

Teknik yang digunakan untuk mengajarkan perilaku yang kompleks pada siswa dalam periode waktu yang cukup singkat adalah dengan menyalin (*copying*) atau mencontoh (*imitating*).

3) *Role-playing* (bermain peran)

Role-playing merupakan suatu alat untuk memerankan suatu keterampilan spesifik dan fokus konsekuensinya, dan yang penting dalam bermain peran adalah belajar mengalami. Teknik ini dapat membantu siswa melihat dan merasakan beberapa tindakan dengan mengalami sebelum benar-benar terjadi di luar kelompok.

4) *Brainstorming* (curah pikir)

Suatu jalan yang memberikan simulasi melalui berpikir *divergent*.

5) *Reinforcement* (penguatan)

Teknik yang digunakan untuk mendorong siswa ke arah perilaku yang positif/sehat (berhenti merokok) dengan jalan memberikan *reward* (pujian/penghargaan) ataupun *punishment* (hukuman).

6) *Home work assigment*

Dalam teklinik ini siswa diberi tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, serta menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola perilaku yang diharapkan.

b. *Konseling Individual*

Konseling individual merupakan suatu strategi lanjutan dari konseling kelompok, dalam hal ini konseling individual dilakukan bagi siswa yang mengalami kesulitan, hambatan dalam melaksanakan tahapan *treatment*.

Melalui konseling, siswa dibantu untuk mengidentifikasi masalah, penyebab masalah, penemuan alternatif pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan

secara lebih tepat, sehingga diharapkan siswa dapat mengubah sikap, dan dapat melanjutkan ke tahap *treatment* selanjutnya dengan baik.

Teknik yang digunakan dalam konseling individual yaitu dengan mengeksplorasi apa yang menjadi kesulitan/ hambatan siswa dalam melanjutkan ke tahap *treatment* selanjutnya, dan konselor mengarahkan siswa agar mampu melanjutkan ke tahap *treatment* selanjutnya.

c. Konsultasi

Konsultasi merupakan suatu proses menyediakan bantuan teknis kepada guru, atau pihak pimpinan sekolah dalam rangka membangun kesamaan persepsi dalam memberikan bimbingan kepada para siswa yang merokok.

Tujuan dari konsultasi adalah mengembangkan dan menyempurnakan lingkungan sekolah agar lebih kondusif bagi siswa, seperti: menciptakan lingkungan sekolah yang bebas asap rokok.

6. Langkah- langkah Layanan

Langkah-langkah yang digunakan dalam pelaksanaan pemberian layanan responsif ini disesuaikan dengan langkah-langkah atau tahapan perubahan perilaku yang terdapat dalam model transteori. Dalam model transteori perubahan perilaku sebagai kemajuan melalui proses yang melibatkan serangkaian lima tahapan berbeda, yaitu: kontemplasi awal, kontemplasi, persiapan, tindakan, dan pemeliharaan. Untuk lebih jelasnya mengenai setiap tahapan, sebagai berikut:

a. Tahap pertama

Pada tahap pertama ini dinamakan kontemplasi awal/prakesadaran (*precontemplation*), pada tahap ini siswa yang merokok tidak memiliki pemikiran atau kemauan untuk mengubah perilakunya yaitu berhenti merokok dalam kurun waktu tertentu. Siswa berada pada tahap ini karena mereka kurang/tidak mendapatkan informasi atas konsekuensi dari perilaku merokok, maka upaya membantu siswa untuk menuju ketahap selanjutnya/meningkatkan kesiapan siswa ke tahap *contemplations*, yaitu dengan melakukan proses perubahan perilaku, melalui *consciousness-raising*, *dramatic relief*, *environmental reevaluation*, dan *social liberation*.

Consciousness-raising (meningkatkan kesadaran), dilakukan melalui konseling kelompok yang membahas mengenai bahaya/dampak perilaku merokok. Dengan dilakukannya konseling kelompok tersebut diharapkan adanya peningkatan kesadaran pada siswa perokok aktif akan dampak dari perilaku yang selama ini dimunculkan (merokok).

Dramatic relief (dramatikal bebas), bertujuan membantu siswa dalam menghilangkan emosi negatif selama ini, sehingga muncul emosi (dorongan) untuk tidak khawatir berhenti merokok Teknik yang dilakukan adalah dengan *role-playing*.

Environmental reevaluation (kontrol lingkungan), dilakukan melalui konseling kelompok yang bertujuan menumbuhkan kesadaran pada siswa tentang dampak perilaku merokok terhadap lingkungan dengan mengarahkan siswa untuk

bercermin kepada konsekuensi perilaku dirinya yang selama ini dimunculkan (merokok) kepada orang lain/lingkungan sekitar.

Social liberation, dilakukan melalui konseling kelompok yang bertujuan membantu siswa untuk memperoleh informasi yang berkembang di masyarakat mengenai upaya yang dapat dilakukan untuk berhenti merokok.

Sebagai upaya tindak lanjut yang berdasarkan hasil evaluasi pelaksanaan layanan, konseling individual dilakukan bagi siswa yang terlihat masih kurang/tidak memiliki keinginan atau kemauan untuk mengubah perilakunya dan yang memiliki hambatan untuk melanjutkan ke tahap *contemplations*.

b. Tahap kedua

Pada tahap kedua dinamakan kesadaran (*contemplation*), pada tahap ini siswa berada pada kondisi bermaksud untuk mengambil tindakan (perubahan perilaku untuk berhenti merokok) dalam 6 bulan ke depan, tetapi pada tahap ini siswa masih ada keraguan dalam mempertimbangkan antara konsekuensi negatif dan positif dari perubahan tersebut. Tahap ini dapat dikategorikan sebagai kontemplasi kronik atau penangguhan perilaku (*behavioral procrastination*). Upaya membantu siswa untuk menuju ketahap selanjutnya/meningkatkan kesiapan siswa ke tahap *preparation*, yaitu dengan melakukan proses perubahan perilaku, melalui *self-reevaluation*.

Self-reevaluation (mengevaluasi diri), dilakukan melalui konseling kelompok yang bertujuan membantu siswa untuk tidak memiliki keraguan dalam melakukan perubahan perilaku sehingga memiliki rencana tindakan (perubahan

perilaku untuk berhenti merokok) dalam 6 bulan ke depan. Teknik yang digunakan dengan melakukan diskusi guna menilai kembali mengenai konsekuensi negatif dan positif dari perubahan perilaku yang akan diperoleh dan *home work assignments* mengenai rencana tindakan (perubahan perilaku untuk berhenti merokok) 6 bulan ke depan.

Sebagai upaya tindak lanjut yang berdasarkan hasil evaluasi pelaksanaan layanan, konseling individual dilakukan bagi siswa yang terlihat masih memiliki keraguan dalam melakukan perubahan perilaku dan yang memiliki hambatan untuk melanjutkan ke tahap *preparation*.

c. Tahap ketiga

Pada tahap ketiga dinamakan persiapan (*preparation*), pada tahap ini siswa sudah memiliki rencana/ langkah-langkah dalam bertindak 6 bulan ke depan dan siap untuk segera melakukan tindakan dalam 30 hari berikutnya. Upaya membantu siswa untuk menuju ketahap selanjutnya/meningkatkan kesiapan siswa ke tahap *action*, yaitu dengan melakukan proses perubahan perilaku, melalui *self-liberation/commitment*.

Self-liberation/commitment, dilakukan melalui konseling kelompok yang bertujuan membantu siswa untuk mampu memiliki komitmen dalam melakukan perubahan perilaku (berhenti merokok). Adanya dorongan dari luar akan berpengaruh terhadap peningkatan keyakinan siswa, maka dalam hal ini konselor memberikan dorongan dan mengajurkan siswa untuk mempertimbangkan

keyakinannya bahwa siswa tersebut memiliki kemampuan untuk mengubah dan mampu berkomitmen dalam melakukan perubahan untuk berhenti merokok.

Sebagai upaya tindak lanjut yang berdasarkan hasil evaluasi pelaksanaan layanan, konseling individual dilakukan bagi siswa yang belum siap untuk melakukan tindakan dalam 30 hari berikutnya, dan terlihat masih kurang/belum memiliki komitmen dalam melakukan perubahan perilaku, serta yang memiliki hambatan untuk melanjutkan ke tahap *action*.

d. Tahap keempat

Pada tahap keempat dinamakan tindakan (*action*), pada tahap ini siswa telah benar-benar melakukan tindakan perubahan perilaku dalam upaya berhenti merokok dalam kurun waktu tertentu. Dalam tahap ini siswa yang melakukan tindakan perubahan perilaku harus ada kesepakatan dengan konselor mengenai program berhenti merokok yang akan dilaksanakan. Siswa yang berada pada tahapan ini memerlukan arahan dari konselor dalam bertindak, oleh karena itu tindakan konselor dalam merealisasikan tahapan ini dapat dilakukan dengan cara *monitoring* dan *home work assigment*. Upaya membantu siswa untuk menuju ketahap selanjutnya/ meningkatkan kesiapan siswa ke tahap *maintenace*, yaitu dengan melakukan proses perubahan perilaku, melalui *contingency management-rewards*, *counterconditioning-substitusi*, *stimulus control*, dan *helping relationships*.

contingency management-rewards, dilakukan melalui konseling kelompok yang bertujuan untuk mendorong siswa melakukan serangkaian tindakan yang

telah disepakati dalam upaya menuju ke arah perilaku yang positif (berhenti merokok) melalui pemberian *rewards* yang akan diperoleh siswa apabila mampu melakukan serangkaian tindakan perubahan perilaku (berhenti merokok) yang telah disepakati, dan memberikan hukuman (*punishment*) apabila tidak melakukan atau melanggar serangkaian tindakan yang telah disepakati.

Counterconditioning-substitusi, dilakukan melalui konseling kelompok yang bertujuan membantu siswa dalam memperoleh pencarian alternatif dalam menggantikan perilaku yang negatif (merokok) menuju perilaku yang positif sehingga mempermudah dalam pelaksanaan serangkaian tindakan perubahan perilaku. Contohnya: menggantikan rokok setelah makan dengan permen.

Stimulus control, dilakukan melalui konseling kelompok yang bertujuan memberikan bantuan kepada siswa agar mampu menghindari atau mengendalikan diri dari *stimulus* yang datang dari luar dirinya. Teknik yang digunakan dengan *role-playing*.

Helping relationships, merupakan perhatian, kepercayaan, penerimaan serta dukungan yang diberikan konselor, kelompok kepada anggota kelompok (siswa perokok aktif), guru, orang tua, atau teman terdekat yang dipilih oleh siswa (perokok aktif) dalam membantu siswa (perokok aktif) untuk berhenti merokok.

Helping relationships dilakukan melalui konseling kelompok yang bertujuan membantu siswa untuk menentukan seseorang yang dapat dijadikan tempat curhat, memberikan dukungan, dan membantunya untuk dapat berhenti merokok.

Sebagai upaya tindak lanjut yang berdasarkan hasil evaluasi pelaksanaan layanan, konseling individual dilakukan bagi siswa yang memiliki kesulitan dalam

melaksanakan serangkaian tindakan perubahan perilaku yang telah disepakati (berhenti merokok), dan yang memiliki hambatan untuk melanjutkan ke tahap *maintenance*.

e. Tahap kelima

Pada tahap kelima dinamakan pemeliharaan (*maintenance*), tahap dimana perilaku yang baru telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari (berhenti merokok) pada siswa. Siswa tersebut menjaga agar perilakunya tidak kembali ke titik awal lagi yaitu menuju kembali kepada perilaku merokok, maka pada tahapan ini konselor melakukan *reinforcement* dan *monitoring* kepada siswa agar perilaku tersebut tidak kambuh kembali. Sebagai upaya tindak lanjut konseling individual dilakukan bagi siswa yang mengalami kambuh (kembali merokok).

Secara lebih spesifik layanan responsif ini dituangkan dalam rencana operasional layanan responsif bimbingan dan konseling berbasis model transteori untuk mengatasi perilaku merokok pada remaja, rencana operasional tersebut dirumuskan sebagai berikut:





7. Isi Layanan

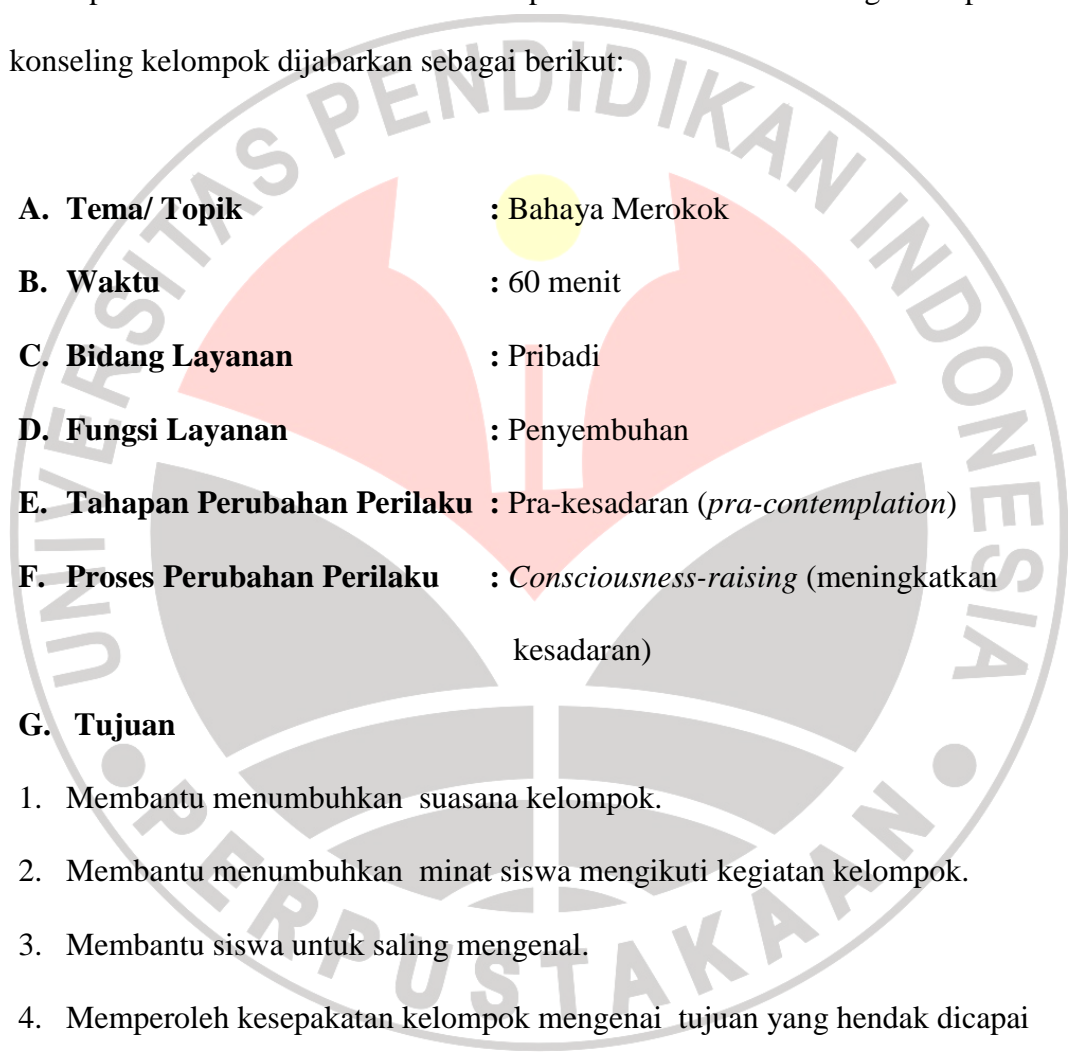
Isi dari layanan responsif ini dituangkan dalam bentuk satuan kegiatan layanan responsif bimbingan dan konseling untuk mengatasi perilaku merokok pada remaja. Dalam layanan responsif ini, terdapat 11 satuan kegiatan layanan responsif yang masing-masing dilaksanakan dalam setiap tahap kesadaran dan proses perubahan perilaku. Satuan kegiatan layanan responsif tersebut dijabarkan sebagai berikut:

**Satuan Kegiatan Layanan Responsif Bimbingan dan Konseling
Berdasarkan Model Transteori
untuk Mengatasi Perilaku Merokok pada Remaja (1)**

Strategi pertama yang digunakan dalam satuan layanan kegiatan layanan responsif bimbingan dan konseling ini adalah konseling kelompok, karena itu kegiatan pertama yang dilakukan dalam serangkaian proses perubahan ini adalah pembentukan kelompok.

Tahap pertama dalam pembentukan kelompok yaitu menjangkau anggota kelompok. Kelompok dibentuk tentunya dengan mengembangkan alasan-alasan pembentukan kelompok, karena keberhasilan suatu kelompok didasari oleh adanya alasan-alasan yang jelas mengapa kelompok itu dibentuk. Alasan yang jelas dan terarah merupakan kunci yang paling penting dalam merencanakan pembentukan suatu kelompok. Anggota kelompok yang akan mengikuti proses perubahan adalah siswa-siswi yang menjadi prioritas utama layanan responsif ini. Artinya kelompok beranggotakan siswa-siswi yang teridentifikasi sebagai perokok aktif.

Sesuai dengan langkah pembentukan kelompok yang dikemukakan oleh Gladding (1995), setelah tahap permulaan (pembentukan kelompok) maka tahap selanjutnya adalah tahap transisi (*storming* dan *norming*), tahap kerja, serta tahap terminasi. Keempat tahapan tersebut akan dilalui seiring dengan proses konseling kelompok itu sendiri. Setelah kelompok terbentuk maka kegiatan pertama konseling kelompok dijabarkan sebagai berikut:

- 
- A. Tema/ Topik** : Bahaya Merokok
- B. Waktu** : 60 menit
- C. Bidang Layanan** : Pribadi
- D. Fungsi Layanan** : Penyembuhan
- E. Tahapan Perubahan Perilaku** : Pra-kesadaran (*pra-contemplation*)
- F. Proses Perubahan Perilaku** : *Consciousness-raising* (meningkatkan kesadaran)
- G. Tujuan**
1. Membantu menumbuhkan suasana kelompok.
 2. Membantu menumbuhkan minat siswa mengikuti kegiatan kelompok.
 3. Membantu siswa untuk saling mengenal.
 4. Memperoleh kesepakatan kelompok mengenai tujuan yang hendak dicapai kelompok, menetapkan aturan-aturan kelompok, dan membuat batasan-batasan kegiatan.
 5. Meningkatkan kesadaran pada siswa mengenai dampak dari perilaku yang selama ini dimunculkan (merokok).

- H. Strategi** : Konseling kelompok
- I. Teknik** : diskusi, dan *Modelling*
- J. Alat dan Media** : Kertas, laptop, speaker, *in focus*.

K. Langkah Konseling

1. Eksperientasi

- Konselor membuka pertemuan dan membuat kesan yang positif, sehingga anggota kelompok merasa nyaman.
- Memberikan kesempatan kepada para anggota untuk memperkenalkan identitas masing-masing.
- Konselor mendiskusikan dengan kelompok mengenai tujuan yang hendak dicapai kelompok, menetapkan aturan-aturan kelompok, dan membuat batasan-batasan kegiatan.
- Melakukan *ice breaking* “hujan semangat” untuk memberikan semangat dan kesan menarik kepada para anggota.
- Konselor menawarkan dan mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan selanjutnya.
- Konselor meminta siswa untuk menyimak tayangan mengenai bahaya rokok yang akan diputar dan menangkap maknanya.

2. Identifikasi

Konselor mengamati hal-hal yang terjadi selama kegiatan berlangsung, bagaimana ekspresi-ekspresi siswa saat menonton film, bagaimana kemampuan mereka dalam menyimak film, dan mengidentifikasi serta menggambarkan apa

yang terjadi dalam kegiatan, termasuk perilaku khusus siswa dan pengaruhnya terhadap kelompok.

3. Analisis

- Konselor memberikan instruksi pada siswa untuk menyebutkan isi dan makna dari tayangan tersebut.
- Diskusi mengenai isi tayangan. Konselor mengeksplorasi makna yang ada dalam tayangan terkait dengan perasaan dan anggapan siswa yang membenarkan alasan perilaku merokok, serta membahas bahaya dan resiko perilaku merokok yang tersirat dalam tayangan.
- Konselor memberikan instruksi pada tiap kelompok untuk menyimpulkan apa yang diperoleh dari seluruh kegiatan yang telah dilakukan.
- Konselor mengajukan pertanyaan kepada siswa sebagai bahan evaluasi, yaitu:
 - Bagaimana kesan terkait pertemuan awal kita hari ini?
 - Apa yang anda rasakan dari kegiatan kelompok hari ini?
 - Apakah anda sudah saling mengenal sesama anggota kelompok?
 - Apakah kelompok sudah dapat menentukan tujuan kelompok, aturan-aturan kelompok, dan batasan-batasan kegiatan?
 - Bagaimana pandangan anda mengenai perilaku merokok yang selama ini anda lakukan sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan ini?
 - Apakah ada keinginan dalam diri anda untuk berubah?

4. Generalisasi

Konselor membantu menumbuhkan suasana kelompok dan menumbuhkan minat siswa untuk mengikuti kegiatan selanjutnya, membantu kelompok dalam

mencapai tujuan kelompok, mematuhi aturan-aturan kelompok, dan batasan kegiatan, serta membantu siswa dalam meningkatkan kesadaran mengenai dampak dari perilaku yang selama ini dimunculkan (merokok) dirinya telah sehingga siswa mau melakukan serangkaian proses perubahan sikap ke arah yang lebih positif, melalui pertanyaan yang diajukan kepada siswa, sebagai berikut:

- Apa yang akan anda lakukan dalam membina hubungan kelompok dan bagaimana caranya dalam membina hubungan tersebut?
- Apa yang akan anda lakukan dalam mencapai tujuan kelompok, mematuhi aturan-aturan kelompok, dan batasan kegiatan? Bagaimana caranya?
- Apa yang akan anda lakukan, setelah memperoleh pemahaman mengenai dampak merokok? bagaimana caranya?

L. Indikator Keberhasilan

1. Anggota memberikan kesan positif terhadap pertemuan awal.
2. Siswa mampu mengenal anggota kelompok.
3. Kelompok mampu menentukan tujuan yang hendak dicapai kelompok, menetapkan aturan-aturan kelompok, dan membuat batasan-batasan kegiatan.
4. Munculnya peningkatan kesadaran pada siswa mengenai dampak dari perilaku yang selama ini dimunculkan (merokok).
5. Munculnya keinginan dalam diri siswa untuk berubah.

M. Tindak Lanjut

Pelaksanaan kegiatan dapat dijadikan bahan evaluasi bagi konselor guna memperbaiki layanan baik dari segi materi, dan penampilan/penyampaian. Siswa yang dipandang memiliki hambatan dalam memunculkan peningkatan kesadaran

pada dirinya mengenai dampak dari perilaku yang selama ini dilakukan (merokok), konseling individual dapat diberikan terhadap siswa yang bersangkutan.

N. Sumber/Rujukan : Tayangan bahaya merokok (hak cipta Ask_fa@yahoo.com)



“Hujan Semangat”

Langkah-langkah pelaksanaan:

1. Kelompok diminta untuk melingkar, permainan dimulai dengan menyimpan telapak tangan siswa dipundak teman yang berada di depannya.
2. Konselor menginstruksikan kepada seluruh anggota kelompok, yaitu:

Angin sepoi-sepoi = mengelus punggung teman dengan telapak tangan dan dilakukan secara memutar.

Hujan rintik-rintik = memijat-mijat punggung teman.

Hujan petir = memijat punggung teman dengan cara telapak tangan menyamping.

Hujan batu = memukul-mukul punggung teman dengan telapak tangan dikepak secara pelan-pelan.
3. Konselor memberikan instruksi secara acak.

**Satuan Kegiatan Layanan Responsif Bimbingan dan Konseling
Berbasis Model Transteori
untuk Mengatasi Perilaku Merokok pada Remaja (2)**

- A. Tema/ Topik** : Jangan Pernah Khawatir
- B. Waktu** : 60 menit
- C. Bidang Layanan** : Pribadi
- D. Fungsi Layanan** : Penyembuhan
- E. Tahapan Perubahan Perilaku** : Pra-kesadaran (*pra-contemplation*)
- F. Proses Perubahan perilaku** : *Dramatic relief* (dramatikal bebas)
- G. Tujuan**
1. Membantu siswa untuk mengidentifikasi segala emosi serta ekspresi yang muncul saat konseli menceritakan pengalamannya tentang merokok.
 2. Membantu siswa dalam memunculkan emosi (dorongan) untuk tidak khawatir melakukan perubahan perilaku.
- H. Strategi** : Konseling kelompok
- I. Teknik** : *Role-playing*
- J. Alat dan Media** : Alat tulis dan kertas
- K. Langkah Konseling**
1. Eksperientasi
 - Konselor membuka pertemuan dan menanyakan kabar anggota kelompok.
 - Konselor mengkondisikan kelompok.
 - Konselor mengecek apakah anggota kelompok masih ingat dengan kegiatan yang lalu dengan menanyakan mengenai kegiatan sebelumnya yang telah dilakukan.

- Konselor menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan kali ini.
- Melakukan kegiatan *role playing*, dengan langkah-langkah:
 - Konselor membagi kelompok menjadi 2 kelompok kecil.
 - Konselor membantu tiap-tiap kelompok untuk menganalisis hal apa yang membuat mereka khawatir untuk berhenti merokok, dengan mengajukan pertanyaan kepada masing-masing kelompok mengenai apa yang ada di dalam pikiran anda ketika memutuskan untuk tidak merokok, apa saja yang anda khawatirkan?
 - Konselor meminta tiap kelompok untuk mendiskusikan dan menyusun sebuah permainan peran yang harus ditampilkan di depan kelompok yang lain dengan alokasi waktu diskusi maksimal 15 menit.
 - Konselor membantu kelompok yang mengalami kebingungan dalam melakukan kegiatan *role-playing*, seperti:
 - Membantu dalam mengatur pembagian dan pertukaran peran , contoh: peran I: siswa perokok aktif, peran II: siswa perokok pasif, peran III: konselor, peran IV: orang tua.
 - Mengarahkan kelompok untuk dapat menampilkan hasil diskusi dengan sekreatif mungkin yang sesuai dengan kenyataan yang dialami/ dirasakan.
 - Konselor meminta kepada tiap kelompok untuk menampilkan hasil diskusi secara bergiliran.

- Konselor memberikan tugas untuk pertemuan selanjutnya kepada siswa yaitu tiap siswa diwajibkan membawa 1 artikel yang membahas mengenai dampak perilaku merokok bagi lingkungan.

2. Identifikasi

Konselor mengamati hal-hal yang terjadi selama kegiatan/simulasi *role playing* berlangsung, bagaimana ekspresi-ekspresi siswa saat melakukan simulasi, bagaimana kemampuan mereka dalam mengingat dan mengikuti petunjuk yang diberikan dan bagaimana cara mereka bekerja sama dengan anggota kelompok lainnya serta mengidentifikasi dan menggambarkan apa yang terjadi dalam suatu permainan, termasuk perilaku khusus siswa dan pengaruhnya terhadap kelompok.

3. Analisis

- Konselor mengintruksikan kepada kelompok untuk mengidentifikasi segala emosi serta ekspresi yang muncul saat konseli memegang suatu peran dan menceritakan pengalamannya tentang merokok melalui *role playing*.
- Konselor memberikan instruksi pada tiap kelompok untuk menyimpulkan apa yang diperoleh dari seluruh kegiatan yang telah dilakukan.
- Konselor mengajukan pertanyaan kepada siswa sebagai bahan evaluasi, yaitu:
 - Apa yang anda rasakan setelah melakukan kegiatan ini?
 - Makna apa yang dapat diambil dari kegiatan yang telah dilakukan?
 - Kesulitan apa yang dihadapi kelompok pada kegiatan ini?
 - Apakah anda dapat menjelaskan ekspresi dan emosi yang muncul serta sebab dari munculnya ekspresi dan emosi tersebut saat kamu memainkan suatu peran ?

- Apakah anda masih merasa khawatir untuk melakukan perubahan perilaku?

4. Generalisasi

Konselor membantu meringankan beban pikiran konseli, agar siswa tidak merasa khawatir untuk berubah, melalui pertanyaan yang diajukan kepada siswa, sebagai berikut:

- Apa yang akan anda lakukan agar tidak memiliki kekhawatiran dalam melakukan perubahan perilaku?
- Bagaimana caranya agar anda bisa melakukannya?

L. Indikator Keberhasilan

Siswa mampu menghilangkan emosi negatifnya selama ini, sehingga siswa tidak merasa khawatir lagi untuk melakukan perubahan perilaku.

M. Tindak Lanjut

Pelaksanaan kegiatan dapat dijadikan bahan evaluasi bagi konselor guna memperbaiki layanan baik dari segi materi, dan penampilan/penyampaian. Berdasarkan hasil evaluasi bagi siswa yang masih memiliki kekhawatiran dalam dirinya, konseling individual dapat diberikan terhadap siswa yang bersangkutan.

**Satuan Kegiatan Layanan Responsif Bimbingan dan Konseling
Berbasis Model Transteori
untuk Mengatasi Perilaku Merokok pada Remaja (3)**

- A. Tema/ Topik** : Dampak Merokok bagi Lingkungan
- B. Waktu** : 60 menit
- C. Bidang Layanan** : Pribadi
- D. Fungsi Layanan** : Penyembuhan
- E. Tahapan Perubahan Perilaku** : Pra-kesadaran (*pra-contemplation*)
- F. Proses Perubahan perilaku** : *Environmental reevaluation* (kontrol lingkungan)
- G. Tujuan** : Menumbuhkan kesadaran pada siswa tentang dampak perilaku merokok terhadap lingkungan.
- H. Strategi** : Konseling kelompok
- I. Teknik** : Diskusi
- J. Alat dan Media** : Alat tulis, kertas, dan artikel mengenai dampak perilaku merokok terhadap lingkungan.
- K. Langkah Konseling**
1. Eksperientasi
 - Konselor membuka pertemuan dan menanyakan kabar anggota kelompok.
 - Konselor mengkondisikan kelompok.
 - Konselor menginstruksikan kepada siswa untuk melakukan diskusi dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- Konselor meminta kepada siswa untuk menunjukkan artikel mengenai dampak perilaku merokok bagi lingkungan, yang merupakan tugas pertemuan sebelumnya.
- Konselor membagi kelompok menjadi 2 kelompok kecil.
- Konselor meminta kepada tiap kelompok untuk menganalisis dampak perilaku merokok bagi lingkungan, yang berdasarkan artikel yang mereka bawa dengan alokasi waktu menganalisis maksimal 20 menit.
- Konselor meminta tiap kelompok untuk menyampaikan hasil analisis kelompok mengenai dampak perilaku merokok bagi lingkungan, dengan alokasi waktu penyampaian tiap kelompok maksimal 10 menit.
- Konselor memberikan tugas untuk pertemuan selanjutnya kepada siswa yaitu tiap siswa diwajibkan membawa 1 artikel yang membahas mengenai upaya untuk berhenti merokok.

2. Identifikasi

Konselor mengamati apa saja yang terjadi selama kegiatan berlangsung, bagaimana kemampuan kelompok dalam menganalisis dampak perilaku merokok bagi lingkungan, dan mengidentifikasi serta menggambarkan apa yang terjadi dalam kegiatan, termasuk perilaku khusus siswa dan pengaruhnya terhadap kelompok.

3. Analisis

- Konselor memberikan instruksi pada tiap kelompok untuk menyimpulkan apa yang diperoleh dari seluruh kegiatan yang telah dilakukan.
- Konselor mengajukan pertanyaan kepada siswa sebagai bahan evaluasi, yaitu:

- Apa yang anda rasakan setelah melakukan kegiatan ini?
- Makna apa yang dapat diambil dari kegiatan yang telah dilakukan?
- Kesulitan apa yang dihadapi kelompok pada kegiatan ini?
- Bagaimana pandangan anda sebelumnya mengenai dampak merokok bagi lingkungan?
- Bagaimana pandangan anda setelah mengikuti kegiatan ini mengenai dampak merokok bagi lingkungan?
- Apakah anda memiliki keinginan untuk mengubah perilaku yang selama ini anda munculkan (merokok)?

4. Generalisasi

Konselor membantu siswa menyadari dampak dari perilaku yang selama ini dimunculkan (merokok) terhadap lingkungan sekitar, sehingga memiliki keinginan untuk mengubah perilakunya, melalui pertanyaan yang diajukan kepada siswa, sebagai berikut:

- Apa yang akan anda lakukan mengenai keinginan anda untuk mengubah perilaku yang selama ini anda munculkan (merokok)?
- Bagaimana caranya agar anda bisa melakukannya?

L. Indikator Keberhasilan

Tumbuhnya kesadaran pada siswa tentang dampak perilaku merokok terhadap lingkungan sehingga memiliki keinginan untuk mengubah perilakunya.

M. Tindak Lanjut

Pelaksanaan kegiatan dapat dijadikan bahan evaluasi bagi konselor guna memperbaiki layanan baik dari segi materi, dan penampilan/penyampaian.

Berdasarkan hasil evaluasi bagi siswa yang dipandang memiliki hambatan dalam memunculkan kesadaran pada dirinya mengenai dampak merokok bagi lingkungan dan masih kurang/ tidak memiliki keinginan untuk mengubah perilakunya, konseling individual dapat diberikan terhadap siswa yang bersangkutan.



**Satuan Kegiatan Layanan Responsif Bimbingan dan Konseling
Berbasis Model Transteori
untuk Mengatasi Perilaku Merokok pada Remaja (4)**

- A. Tema/ Topik** : Quit Smoking...
- B. Waktu** : 60 menit
- C. Bidang Layanan** : Pribadi
- D. Fungsi Layanan** : Penyembuhan
- E. Tahapan Perubahan Perilaku** : Pra-kesadaran (*pra-contemplation*)
- F. Proses Perubahan perilaku** : *Social liberation*
- G. Tujuan** : Membantu siswa untuk memperoleh informasi yang berkembang di masyarakat mengenai upaya yang dapat dilakukan untuk berhenti merokok sehingga siswa memiliki bekal dalam membuat rencana tindakan perubahan perilaku.
- H. Strategi** : Konseling kelompok
- I. Teknik** : Diskusi
- J. Alat dan Media** : Alat tulis, kertas, dan artikel upaya untuk berhenti merokok.
- K. Langkah Konseling**
1. Eksperientasi
 - Konselor membuka pertemuan dan menanyakan kabar anggota kelompok.
 - Konselor mengkondisikan kelompok.
 - Konselor menawarkan dan mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan selanjutnya.
 - Melakukan diskusi kelompok dengan langkah-langkah:

- Konselor meminta kepada siswa untuk menunjukkan artikel mengenai upaya untuk berhenti merokok, yang merupakan tugas pertemuan sebelumnya.
- Konselor membagi kelompok menjadi 2 kelompok kecil.
- Konselor meminta kepada tiap kelompok untuk menganalisis mengenai upaya yang dapat dilakukan untuk berhenti merokok, di mana artikel yang mereka bawa bisa dijadikan sumber rujukan. Alokasi waktu menganalisis maksimal 20 menit.
- Konselor meminta tiap kelompok untuk menyampaikan hasil analisis kelompok mengenai upaya untuk berhenti merokok secara bergiliran, setelah kelompok menyampaikan hasil analisisnya kelompok lain menanggapi dengan memberikan kritik dan saran. dengan alokasi waktu penyampaian dan diskusi tiap kelompok maksimal 10 menit.

2. Identifikasi

Konselor mengamati apa saja yang terjadi selama kegiatan berlangsung, bagaimana kemampuan kelompok dalam menganalisis mengenai upaya yang dapat dilakukan untuk berhenti merokok, dan mengidentifikasi serta menggambarkan apa yang terjadi dalam kegiatan, termasuk perilaku khusus siswa dan pengaruhnya terhadap kelompok.

3. Analisis

- Konselor memberikan instruksi pada tiap kelompok untuk menyimpulkan apa yang diperoleh dari seluruh kegiatan yang telah dilakukan.
- Konselor mengajukan pertanyaan kepada siswa sebagai bahan evaluasi, yaitu:
 - Apa yang anda rasakan setelah melakukan kegiatan ini?

- Makna apa yang dapat diambil dari kegiatan yang telah dilakukan?
- Kesulitan apa yang dihadapi kelompok pada kegiatan ini?
- Makna apa yang dapat diambil dari kegiatan yang telah dilakukan?
- Apakah anda mengetahui mengenai upaya yang dapat dilakukan untuk berhenti merokok?

4. Generalisasi

Konselor membantu siswa dalam memperoleh informasi yang berkembang di masyarakat mengenai upaya yang dapat dilakukan untuk berhenti merokok sehingga siswa memiliki bekal dalam membuat rencana tindakan perubahan perilaku, melalui pertanyaan yang diajukan kepada siswa, sebagai berikut:

- Apa yang akan anda lakukan agar memiliki bekal dalam membuat rencana tindakan perubahan perilaku?
- Bagaimana caranya agar anda bisa melakukannya?

L. Indikator Keberhasilan

Siswa mengetahui mengenai upaya yang dapat dilakukan untuk berhenti merokok, yang dapat dijadikan bekal bagi siswa dalam membuat rencana tindakan perubahan perilaku.

M. Tindak Lanjut

Pelaksanaan kegiatan dapat dijadikan bahan evaluasi bagi konselor guna memperbaiki layanan baik dari segi materi, dan penampilan/penyampaian. Berdasarkan hasil evaluasi bagi siswa yang terlihat kurang menunjukkan akan pemahamannya mengenai upaya untuk berhenti merokok, konseling individual dapat diberikan terhadap siswa yang bersangkutan.

**Satuan Kegiatan Layanan Responsif Bimbingan dan Konseling
Berbasis Model Transteori
untuk Mengatasi Perilaku Merokok pada Remaja (5)**

- A. Tema/ Topik** : Mari Mengevaluasi Diri
- B. Waktu** : 60 menit
- C. Bidang Layanan** : Pribadi
- D. Fungsi Layanan** : Penyembuhan
- E. Tahapan Perubahan Perilaku** : Kesadaran (*contemplation*)
- F. Proses Perubahan perilaku** : *Self-reevaluation* (mengevaluasi diri)
- G. Tujuan**
1. Membantu siswa untuk tidak memiliki keraguan dalam melakukan perubahan perilaku (berhenti merokok).
 2. Membantu siswa untuk memiliki rencana tindakan perubahan perilaku (berhenti merokok) dalam 6 bulan ke depan.
- H. Strategi** : Konseling kelompok
- I. Teknik**
- *Brainstorming*
 - *Home work assigment*
- J. Alat dan Media** : Alat tulis, kertas, form kerja, dan form PR .
- K. Langkah Konseling**
1. Eksperientasi
- Konselor membuka pertemuan dan menanyakan kabar anggota kelompok.
 - Konselor mengkondisikan kelompok.

- Konselor mengecek apakah anggota masih memiliki keinginan untuk berubah, dengan menanyakan kepada kelompok apakah masih memiliki keinginan untuk melakukan perubahan perilaku.
- Konselor menanyakan apakah anggota kelompok sudah siap melakukan kegiatan selanjutnya.
 - Melakukan *Brainstorming*, dengan langkah-langkah :
 - Konselor membagikan form kerja kepada semua anggota kelompok.
 - Konselor meminta kepada siswa untuk menganalisis dan menuliskan di form kerja mengenai konsekuensi negatif dan positif dari perubahan perilaku yang akan diperoleh, dengan alokasi waktu maksimal 10 menit.
 - Konselor meminta kepada tiap anggota untuk membacakan hasil analisis yang ditulis pada form kerja secara bergiliran.
 - Konselor meminta kepada kelompok untuk melakukan diskusi mengenai apa yang telah dipaparkan oleh semua anggota kelompok guna memperoleh masukan.
- Konselor memberikan *home work assigment*, yaitu meminta siswa untuk membuat rencana tindakan perubahan perilaku (berhenti merokok) dalam 6 bulan ke depan dengan membagikan form PR yang mesti diisi.

2. Identifikasi

Konselor mengamati apa saja yang terjadi selama kegiatan berlangsung, bagaimana kemampuan siswa dalam menganalisis mengenai konsekuensi negatif dan positif dari perubahan perilaku yang akan diperoleh, dan mengidentifikasi

serta menggambarkan apa yang terjadi dalam kegiatan, termasuk perilaku khusus siswa dan pengaruhnya terhadap kelompok.

3. Analisis

- Konselor memberikan instruksi seluruh siswa untuk menyimpulkan apa yang diperoleh dari seluruh kegiatan yang telah dilakukan.
- Konselor mengajukan pertanyaan kepada siswa sebagai bahan evaluasi, yaitu:
 - Apa yang anda rasakan setelah melakukan kegiatan ini?
 - Makna apa yang dapat diambil dari kegiatan yang telah dilakukan?
 - Apakah saat ini anda ragu dalam melakukan perubahan perilaku (berhenti merokok)?
 - Apakah saat ini anda sudah siap untuk membuat rencana tindakan perubahan perilaku (berhenti merokok) dalam 6 bulan ke depan?

4. Generalisasi

Konselor membantu siswa untuk tidak memiliki keraguan dalam melakukan perubahan perilaku (berhenti merokok), sehingga siswa memiliki rencana tindakan perubahan perilaku (berhenti merokok) dalam 6 bulan ke depan, melalui pertanyaan yang diajukan kepada siswa, sebagai berikut:

- Apa yang akan anda lakukan agar tidak memiliki keraguan dalam melakukan perubahan perilaku (berhenti merokok) dan bagaimana caranya agar anda bisa melakukannya?
- Apa yang akan anda lakukan agar memiliki rencana tindakan perubahan perilaku (berhenti merokok) dalam 6 bulan ke depan dan bagaimana caranya agar anda bisa melakukannya?

Form PR
Rencana Tindakan Perubahan Perilaku (Berhenti Merokok)
dalam 6 Bulan ke Depan

Aspek		Perilaku sebelumnya yang dimunculkan		Ket
Jumlah rokok yang biasa dikonsumsi dalam 1 hari				
Tempat yang biasa dijadikan untuk merokok				
Waktu yang biasa dilakukan untuk merokok				
Faktor-faktor yang menyebabkan merokok				
Rentang waktu		Rencana perubahan perilaku yang akan dilakukan		
		Perilaku yang akan diubah	Langkah-langkah yang akan dilakukan	ket
Bulan 1	M I N G G U K E	1		
		2		
		3		
		4		
Bulan 2	M I N G G U K E	1		
		2		
		3		
		4		
Bulan 3	M I N G G U K E	1		
		2		
		3		
		4		
Bulan 4	M I N G G U K E	1		
		2		
		3		
		4		
Bulan 5	M I N G G U K E	1		
		2		
		3		
		4		
Bulan 6	M I N G G U K E	1		
		2		
		3		
		4		

**Satuan Kegiatan Layanan Responsif Bimbingan dan Konseling
Berbasis Model Transteori
untuk Mengatasi Perilaku Merokok pada Remaja (6)**

- A. Tema/ Topik** : Ayo Berkomitmen...
- B. Waktu** : 60 menit
- C. Bidang Layanan** : Pribadi
- D. Fungsi Layanan** : Penyembuhan
- E. Tahapan Perubahan Perilaku** : Persiapan (*preparation*)
- F. Proses Perubahan perilaku** : *Self- liberation/ commitment*
- G. Tujuan** : Membantu siswa yang sudah memiliki rencana tindakan perubahan perilaku agar memiliki kesiapan diri untuk melaksanakan komitmen dalam 30 hari berikutnya dengan penuh tanggung jawab.
- H. Strategi** : Konseling kelompok
- I. Teknik** : Diskusi
- J. Alat dan Media** : Alat tulis, dan kertas.
- K. Langkah Konseling**
1. Eksperientasi
 - Konselor membuka pertemuan dan menanyakan kabar anggota kelompok.
 - Konselor mengkondisikan kelompok.
 - Konselor menanyakan apakah anggota kelompok sudah siap melakukan kegiatan selanjutnya.
 - Melakukan diskusi kelompok, dengan langkah-langkah:

- Konselor meminta kepada seluruh anggota kelompok untuk menunjukkan form PR mengenai rencana tindakan perubahan perilaku yang ditugaskan pada pertemuan sebelumnya.
- Konselor mengecek form PR yang dikerjakan oleh siswa.
- Apabila ditemui siswa yang belum tuntas mengerjakan form PR, maka konselor menanyakan apa yang menjadi kesulitan/ hambatan siswa tersebut dalam mengerjakan form PR.
- Konselor meminta kepada anggota kelompok untuk membantu apabila ada salah satu anggota kelompok yang belum dapat menyelesaikan tugasnya atau mengalami kesulitan/ hambatan dalam mengerjakan form PR.
- Setelah masing-masing anggota kelompok memiliki rencana tindakan perubahan perilaku (berhenti merokok), konselor meminta kepada siswa untuk menganalisis hasil rencana yang telah dibuatnya apakah rencana tersebut sudah layak untuk dilakukan dalam upaya berhenti merokok. Analisis dilakukan bersama-sama dengan kelompok guna memperoleh masukan dari tiap anggota kelompok.
- Setelah seluruh anggota selesai melakukan analisis mengenai rencana tindakan perubahan perilaku, secara bergiliran konselor meminta kepada seluruh anggota kelompok untuk membacakan rencana tindakan perubahan perilaku (berhenti merokok) tersebut dihadapan anggota kelompok.
- Setelah semua anggota kelompok membacakan mengenai rencana tindakan perubahan perilaku yang telah dibuat oleh masing-masing

anggota kelompok, konselor menjelaskan bahwa apa yang tadi diucapkan mengenai langkah-langkah yang akan dilakukan dalam upaya berhenti merokok, merupakan komitmen.

2. Identifikasi

Konselor mengamati apa saja yang terjadi selama kegiatan berlangsung, bagaimana kemampuan siswa dalam membuat rencana tindakan perubahan perilaku dan menganalisis hasil rencana yang telah dibuatnya, dan mengidentifikasi serta menggambarkan apa yang terjadi dalam kegiatan, termasuk perilaku khusus siswa dan pengaruhnya terhadap kelompok.

3. Analisis

- Konselor memberikan instruksi pada beberapa siswa untuk menyimpulkan apa yang diperoleh dari seluruh kegiatan yang telah dilakukan.
- Konselor mengajukan pertanyaan kepada siswa sebagai bahan evaluasi, yaitu:
 - Apa yang anda rasakan setelah melakukan kegiatan ini?
 - Makna apa yang dapat diambil dari kegiatan yang telah dilakukan?
 - Apakah saat ini anda sudah memiliki rencana tindakan perubahan perilaku (berhenti merokok) dalam 6 bulan ke depan.?
 - Apakah anda sudah memiliki kesiapan diri untuk melaksanakan komitmen dalam 30 hari berikutnya dengan penuh tanggung jawab?

4. Generalisasi

Konselor membantu siswa untuk memiliki kesiapan diri untuk melaksanakan komitmen dalam 30 hari berikutnya dengan penuh tanggung jawab, dengan membantu mengarahkan siswa dalam membuat rencana tindakan perubahan

perilaku, dan memberikan motivasi agar siswa mampu mempersiapkan diri untuk melaksanakan komitmen dalam 30 hari berikutnya dengan penuh tanggung jawab, serta melalui pertanyaan yang diajukan kepada siswa, sebagai berikut:

- Apa yang akan anda lakukan agar memiliki kesiapan diri untuk melaksanakan komitmen dalam 30 hari berikutnya dengan penuh tanggung jawab?
- Bagaimana caranya agar anda bisa melakukannya?
- Apabila anda tidak mampu melakukannya apa yang akan anda lakukan dan bagaiman caranya?

L. Indikator Keberhasilan

Siswa memiliki rencana tindakan perubahan perilaku (berhenti merokok) dalam 6 bulan ke depan dan memiliki kesiapan diri untuk melaksanakan komitmen dalam 30 hari berikutnya dengan penuh tanggung jawab.

M. Tindak Lanjut

Pelaksanaan kegiatan dapat dijadikan bahan evaluasi bagi konselor guna memperbaiki layanan baik dari segi materi, dan penampilan/penyampaian. Konseling individual dapat dilakukan bagi siswa yang mengalami hambatan dalam membuat rencana tindakan perubahan perilaku (berhenti merokok) dalam 6 bulan ke depan dan memiliki ketidaksiapan diri untuk melaksanakan komitmen dalam 30 hari berikutnya.

**Satuan Kegiatan Layanan Responsif Bimbingan dan Konseling
Berbasis Model Transteori
untuk Mengatasi Perilaku Merokok pada Remaja (7)**

- A. Tema/ Topik** : *Rewards and Punishment*
- B. Waktu** : 60 menit
- C. Bidang Layanan** : Pribadi
- D. Fungsi Layanan** : Penyembuhan
- E. Tahapan Perubahan Perilaku** : Tindakan (*action*)
- F. Proses Perubahan perilaku** : *Contingency management-rewards*
- G. Tujuan** : Mendorong siswa melakukan serangkaian tindakan yang telah disepakati dalam upaya menuju ke arah perilaku yang positif (berhenti merokok).
- H. Strategi** : Konseling kelompok
- I. Teknik** : *Reinforcement*
- J. Alat dan Media** : Alat tulis, kertas, form kerja, surat pernyataan.
- K. Langkah Konseling**
1. Eksperientasi
 - Konselor membuka pertemuan dan menanyakan kabar anggota kelompok.
 - Konselor mengkondisikan kelompok.
 - Konselor mengecek apakah anggota ada yang sudah mulai melaksanakan langkah-langkah dalam upaya perubahan perilaku (berhenti merokok), dengan bertanya kepada kelompok.

- Konselor menanyakan apakah anggota kelompok sudah siap melakukan kegiatan selanjutnya.
- Konselor melakukan kegiatan kelompok, dengan langkah-langkah:
 - Konselor membagi kelompok menjadi 2 kelompok kecil.
 - Konselor membagikan form kerja kepada tiap masing-masing kelompok, mengenai penentuan *rewards* dan *punishment* apa yang akan diperoleh anggota kelompok terkait pelaksanaan serangkaian tindakan perubahan perilaku (berhenti merokok) yang telah disepakati sebelumnya.
 - Konselor meminta kelompok untuk mengisi form tersebut berdasarkan hasil diskusi bersama kelompok.
 - Konselor meminta tiap kelompok untuk menyampaikan hasil diskusinya, setelah kedua kelompok menyampaikan hasil diskusinya, kedua kelompok melakukan diskusi secara bersama-sama untuk menentukan *rewards* dan *punishment* apa yang akan disepakati oleh semua anggota kelompok.
 - Setelah diperoleh kesepakatan bersama mengenai *rewards* yang akan diperoleh anggota apabila mampu melakukan serangkaian tindakan perubahan perilaku (berhenti merokok), dan hukuman (*punishment*) apabila tidak melakukan atau melanggar serangkaian tindakan yang telah disepakati, untuk dapat mengetahui apakah anggota telah melakukan serangkaian tindakan perubahan perilaku atau tidak konselor menugaskan kepada siswa untuk membubuhkan tanda (*) pada kolom ket yang terdapat pada Form PR apabila siswa tersebut berhasil mematuhi atau melaksanakan serangkaian tindakan perubahan perilaku, dan

membubuhkan tanda (X) apabila siswa tersebut melanggar dari serangkaian tindakan perubahan perilaku.

- Konselor membagikan surat pernyataan kepada seluruh anggota kelompok untuk diisi.
- Konselor meminta kepada anggota kelompok untuk mengumpulkan surat pernyataan yang telah diisi.

2. Identifikasi

Konselor mengamati apa saja yang terjadi selama kegiatan berlangsung, bagaimana kemampuan kelompok dalam menentukan *rewards* dan *punishment* apa yang akan diperoleh anggota kelompok terkait pelaksanaan serangkaian tindakan perubahan perilaku (berhenti merokok), dan mengidentifikasi serta menggambarkan apa yang terjadi dalam kegiatan, termasuk perilaku khusus siswa dan pengaruhnya terhadap kelompok.

3. Analisis

- Konselor meminta kepada tiap kelompok untuk menyimpulkan apa yang diperoleh dari seluruh kegiatan yang telah dilakukan.
- Konselor mengajukan pertanyaan kepada siswa sebagai bahan evaluasi, yaitu:
 - Apa yang anda rasakan setelah melakukan kegiatan ini?
 - Makna apa yang dapat diambil dari kegiatan yang telah dilakukan?
 - Kesulitan apa yang dihadapi kelompok pada kegiatan ini?
 - Apakah anda sudah siap melakukan serangkaian tindakan yang telah disepakati dalam upaya menuju ke arah perilaku yang positif (berhenti merokok), mulai hari ini?

4. Generalisasi

Konselor membantu siswa agar mampu melakukan serangkaian tindakan yang telah disepakati dalam upaya menuju ke arah perilaku yang positif (berhenti merokok), melalui mengarahkan penentuan *rewards* dan *punishment* dan melalui pertanyaan yang diajukan kepada siswa, sebagai berikut:

- Apa yang akan anda lakukan agar mampu melakukan serangkaian tindakan yang telah disepakati dalam upaya menuju ke arah perilaku yang positif (berhenti merokok)?
- Bagaimana caranya agar anda bisa melakukannya?

L. Indikator Keberhasilan

Siswa memiliki kesiapan diri untuk melakukan serangkaian tindakan yang telah disepakati dalam upaya menuju ke arah perilaku yang positif (berhenti merokok).

M. Tindak Lanjut

Pelaksanaan kegiatan dapat dijadikan bahan evaluasi bagi konselor guna memperbaiki layanan baik dari segi materi, dan penampilan/penyampaian. Berdasarkan hasil evaluasi bagi siswa yang menunjukkan belum memiliki kesiapan diri untuk melakukan serangkaian tindakan yang telah disepakati dalam upaya menuju ke arah perilaku yang positif (berhenti merokok), konseling individual dapat diberikan terhadap siswa yang bersangkutan.

N. Lampiran

Form kerja yang dibagikan kepada tiap kelompok

Bentuk <i>rewards</i> apabila melakukan serangkaian tindakan perubahan perilaku	Alasan	Bentuk <i>punishment</i> apabila tidak melakukan atau melanggar serangkaian tindakan	Alasan

Surat pernyataan bagi tiap anggota kelompok

SURAT PERNYATAAN	
Yang bertanda tangan di bawah ini:	
Nama	:
Kelas	:
Sekolah	:
TTL	:
Alamat	:
<p>Dengan ini menyatakan kesanggupan saya untuk melaksanakan serangkaian tindakan yang telah saya buat dalam upaya perubahan perilaku (berhenti merokok) dengan penuh tanggung jawab. Dan apabila saya melanggar, saya siap menerima sangsi yang telah disepakati.</p> <p>Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun.</p> <p style="text-align: right;">Bandung, 2009 Yang membuat pernyataan</p> <p style="text-align: right;">()</p>	

**Satuan Kegiatan Layanan Responsif Bimbingan dan Konseling
Berbasis Model Transteori
untuk Mengatasi Perilaku Merokok pada Remaja (8)**

- A. Tema/ Topik** : Mencari Alternatif Pilihan
- B. Waktu** : 60 menit
- C. Bidang Layanan** : Pribadi
- D. Fungsi Layanan** : Penyembuhan
- E. Tahapan Perubahan Perilaku** : Tindakan (*action*)
- F. Proses Perubahan perilaku** : *Counterconditioning-substitusi*
- G. Tujuan** : Membantu siswa dalam memperoleh pencarian alternatif dalam menggantikan kebiasaan buruknya (merokok) dengan hal lain yang lebih positif/ bermanfaat sehingga mempermudah dalam pelaksanaan serangkaian tindakan perubahan perilaku.
- H. Strategi** : Konseling kelompok
- I. Teknik** : Diskusi
- J. Alat dan Media** : Alat tulis, kertas, form kerja.
- K. Langkah Konseling**
1. Eksperientasi
 - Konselor membuka pertemuan dan menanyakan kabar anggota kelompok.
 - Konselor mengkondisikan kelompok.
 - Konselor mengecek apakah anggota kelompok telah melaksanakan serangkaian tindakan perubahan perilaku, dengan langkah-langkah:

- Konselor meminta kepada semua anggota kelompok untuk mengumpulkan form PR Rencana Tindakan Perubahan Perilaku.
- Konselor mengecek form PR Rencana Tindakan Perubahan Perilaku tiap anggota kelompok untuk mengetahui apakah semua anggota dapat melaksanakan serangkaian tindakan perubahan perilaku dengan baik.
- Apabila terdapat anggota yang tidak melakukan serangkaian tindakan perubahan perilaku (melanggar), maka konselor menanyakan kepada anggota tersebut mengenai alasan yang membuatnya tidak melakukan serangkaian tindakan perubahan perilaku (melanggar).
- Konselor bersama kelompok menentukan *punishment* yang akan diberikan kepada anggota yang melanggar sesuai dengan kesepakatan terdahulu. Pelaksanaan *punishment* dapat dilakukan pada saat itu juga atau diluar kegiatan sesuai dengan situasi dan kondisi.
- Melakukan diskusi kelompok, dengan langkah-langkah:
 - Konselor membagikan form kerja kepada semua anggota kelompok.
 - Konselor meminta kepada tiap anggota kelompok untuk menuliskan kesulitan/ hambatan apa saja yang ditemui dan yang akan ditemui selama melaksanakan serangkaian tindakan perubahan perilaku dan menganalisis alternatif perilaku positif (bermanfaat) yang dapat membantu dalam mengatasi kesulitan/ hambatan yang selama ini ditemui dan yang akan ditemui, dengan alokasi waktu maksimal 15 menit.
 - Konselor meminta kepada tiap anggota untuk membacakan hasil analisis yang ditulis pada form kerja secara bergiliran.

- Konselor meminta kepada kelompok untuk melakukan diskusi mengenai apa yang telah dipaparkan oleh semua anggota kelompok guna memperoleh masukan dalam pemberian alternatif perilaku yang dapat membantu dalam mengatasi kesulitan/ hambatan yang selama ini ditemui dan yang akan ditemui oleh anggota.

2. Identifikasi

Konselor mengamati apa saja yang terjadi selama kegiatan berlangsung, bagaimana kemampuan kelompok dalam melakukan diskusi mengenai kesulitan/ hambatan apa saja yang ditemui dan yang akan ditemui selama melaksanakan serangkaian tindakan perubahan perilaku dan menganalisis alternatif perilaku positif (bermanfaat) yang dapat membantu dalam mengatasi kesulitan/ hambatan yang selama ini ditemui dan yang akan ditemui, dan konselor mengidentifikasi serta menggambarkan apa yang terjadi dalam kegiatan, termasuk perilaku khusus siswa dan pengaruhnya terhadap kelompok.

3. Analisis

- Konselor memberikan instruksi pada tiap kelompok untuk menyimpulkan apa yang diperoleh dari seluruh kegiatan yang telah dilakukan.
- Konselor mengajukan pertanyaan kepada siswa sebagai bahan evaluasi, yaitu:
 - Apa yang anda rasakan setelah melakukan kegiatan ini?
 - Makna apa yang dapat diambil dari kegiatan yang telah dilakukan?
 - Kesulitan apa yang dihadapi kelompok pada kegiatan ini?

- Apakah saat ini anda sudah memiliki alternatif perilaku yang dapat membantu anda dalam mengatasi kesulitan/ hambatan yang selama ini anda ditemui dan yang akan ditemui?

4. Generalisasi

Konselor membantu siswa untuk memperoleh pencarian alternatif dalam menggantikan kebiasaan buruknya (merokok) dengan hal lain yang lebih positif/ bermanfaat sehingga mempermudah dalam pelaksanaan serangkaian tindakan perubahan perilaku, melalui pertanyaan yang diajukan kepada siswa, sebagai berikut:

- Apa yang akan anda lakukan agar memperoleh kemudahan dalam pelaksanaan serangkaian tindakan perubahan perilaku?
- Bagaimana caranya agar anda bisa melakukannya?

L. Indikator Keberhasilan

Siswa mampu memiliki alternatif perilaku baru yang positif (bermanfaat) yang dapat membantu dalam mengatasi kesulitan/ hambatan yang selama ini ditemui dan yang akan ditemui.

M. Tindak Lanjut

Pelaksanaan kegiatan dapat dijadikan bahan evaluasi bagi konselor guna memperbaiki layanan baik dari segi materi, dan penampilan/penyampaian. Berdasarkan hasil evaluasi bagi siswa yang masih membutuhkan arahan mengenai alternatif perilaku baru yang positif (bermanfaat) yang dapat membantu dalam mengatasi kesulitan/ hambatan yang selama ini ditemui dan yang akan ditemui, konseling individual dapat diberikan terhadap siswa yang bersangkutan.

N. Lampiran

Form kerja yang dibagikan kepada tiap kelompok

kesulitan/ hambatan		alternatif perilaku positif (bermanfaat)		Hasil masukan dari teman
yang ditemui	yang akan ditemui	yang ditemui	yang akan ditemui	



**Satuan Kegiatan Layanan Responsif Bimbingan dan Konseling
Berbasis Model Transteori
untuk Mengatasi Perilaku Merokok pada Remaja (9)**

- A. Tema/ Topik** : *Say No...*
- B. Waktu** : 90 menit
- C. Bidang Layanan** : Pribadi
- D. Fungsi Layanan** : Penyembuhan
- E. Tahapan Perubahan Perilaku** : Tindakan (*action*)
- F. Proses Perubahan perilaku** : *Stimulus control*
- G. Tujuan** : Memberikan bantuan kepada siswa agar mampu menghindari atau mengendalikan diri dari *stimulus* yang datang dari luar dirinya untuk merokok.
- H. Strategi** : Konseling kelompok
- I. Teknik** : *Role playing*
- J. Alat dan Media** : Alat tulis, dan kertas.
- K. Langkah Konseling**
1. Eksperientasi
 - Konselor membuka pertemuan dan menanyakan kabar anggota kelompok.
 - Konselor mengkondisikan kelompok.
 - Konselor mengecek sejauh mana anggota kelompok telah melaksanakan serangkaian tindakan perubahan perilaku, dengan langkah-langkah:
 - Konselor meminta kepada semua anggota kelompok untuk mengumpulkan form PR Rencana Tindakan Perubahan Perilaku.

- Konselor mengecek form PR Rencana Tindakan Perubahan Perilaku tiap anggota kelompok untuk mengetahui apakah semua anggota dapat melaksanakan serangkaian tindakan perubahan perilaku dengan baik dan untuk mengetahui sudah sejauh mana.
- Apabila terdapat anggota yang tidak melakukan serangkaian tindakan perubahan perilaku (melanggar), maka konselor menanyakan kepada anggota tersebut mengenai alasan yang membuatnya tidak melakukan serangkaian tindakan perubahan perilaku (melanggar).
- Konselor bersama kelompok menentukan *punishment* yang akan diberikan kepada anggota yang melanggar sesuai dengan kesepakatan terdahulu. Pelaksanaan *punishment* dapat dilakukan pada saat itu juga atau diluar kegiatan sesuai dengan situasi dan kondisi.
- Konselor menanyakan apakah anggota kelompok sudah siap melakukan kegiatan selanjutnya.
- Melakukan kegiatan *role playing*, dengan langkah-langkah:
 - Konselor membagi kelompok menjadi 2 kelompok kecil.
 - Konselor meminta tiap-tiap kelompok untuk menganalisis hal apa saja yang dapat membuat mereka tergoda untuk merokok, dengan alokasi waktu maksimal 10 menit.
 - Setelah tiap kelompok selesai menganalisis, konselor meminta tiap kelompok untuk mendiskusikan dan menyusun sebuah permainan peran yang harus ditampilkan di depan kelompok yang lain dengan alokasi waktu diskusi maksimal 20 menit dengan tema: upaya untuk tidak tergoda

merokok dengan menghindari atau mengendalikan diri dari *stimulus* yang datang dari luar.

- Konselor membantu kelompok yang mengalami kebingungan dalam melakukan kegiatan *role-playing*, seperti:
 - Membantu dalam mengatur pembagian dan pertukaran peran , contoh: peran I: siswa perokok aktif yang berniat berhenti merokok, peran II: teman yang perokok aktif yang berniat mengajak untuk merokok, peran III: teman yang tidak merokok.
 - Mengarahkan kelompok untuk dapat menampilkan hasil diskusi dengan sekreatif mungkin yang sesuai dengan kenyataan yang dialami/ dirasakan.
- Konselor meminta kepada tiap kelompok untuk menampilkan hasil diskusi secara bergiliran.

2. Identifikasi

Konselor mengamati apa saja yang terjadi selama kegiatan/simulasi *role playing* berlangsung, bagaimana ekspresi-ekspresi siswa saat melakukan simulasi, bagaimana kemampuan mereka dalam mengingat dan mengikuti petunjuk yang diberikan dan bagaimana cara mereka bekerja sama dengan anggota kelompok lainnya serta mengidentifikasi dan menggambarkan apa yang terjadi dalam suatu permainan, termasuk perilaku khusus siswa dan pengaruhnya terhadap kelompok.

3. Analisis

- Konselor mengintruksikan kepada tiap kelompok untuk menyimpulkan apa yang diperoleh dari seluruh kegiatan yang telah dilakukan.
- Konselor mengajukan pertanyaan kepada siswa sebagai bahan evaluasi, yaitu:

- Apa yang anda rasakan setelah melakukan kegiatan ini?
- Makna apa yang dapat diambil dari kegiatan yang telah dilakukan?
- Kesulitan apa yang dihadapi kelompok pada kegiatan ini?
- Apakah saat ini anda mampu menghindari atau mengendalikan diri dari *stimulus* yang datang dari luar untuk merokok?

4. Generalisasi

Konselor membantu siswa agar mampu menghindari atau mengendalikan diri dari *stimulus* yang datang dari luar dirinya untuk merokok, melalui pertanyaan yang diajukan kepada siswa, sebagai berikut:

- Apa yang akan anda lakukan agar mampu menghindari atau mengendalikan diri dari *stimulus* yang datang dari luar untuk merokok?
- Bagaimana caranya agar anda bisa melakukannya?
- Apa yang akan anda lakukan bila upaya tersebut tidak berhasil membantu anda dalam mengendalikan diri dari *stimulus* yang datang dari luar?

L. Indikator Keberhasilan

Siswa mampu menghindari atau mengendalikan diri dari *stimulus* yang datang dari luar dirinya untuk merokok.

M. Tindak Lanjut

Pelaksanaan kegiatan dapat dijadikan bahan evaluasi bagi konselor guna memperbaiki layanan baik dari segi materi, dan penampilan/penyampaian. Berdasarkan hasil evaluasi bagi siswa yang mengalami kesulitan dalam menghindari atau mengendalikan diri dari *stimulus* yang datang dari luar untuk merokok, konseling individual dapat diberikan terhadap siswa yang bersangkutan.

**Satuan Kegiatan Layanan Responsif Bimbingan dan Konseling
Berbasis Model Transteori
untuk Mengatasi Perilaku Merokok pada Remaja (10)**

- A. Tema/ Topik** : Tempat Curhatku
- B. Waktu** : 60 menit
- C. Bidang Layanan** : Pribadi
- D. Fungsi Layanan** : Penyembuhan
- E. Tahapan Perubahan Perilaku** : Tindakan (*action*)
- F. Proses Perubahan perilaku** : *Helping relationships*
- G. Tujuan** : Membantu siswa untuk menentukan seseorang yang dapat dijadikan tempat curhat, memberikan dukungan, dan membantunya secara emosional dalam perubahan perilaku (berhenti merokok).
- H. Strategi** : Konseling kelompok
- I. Teknik** : Diskusi
- J. Alat dan Media** : Alat tulis dan form kerja.
- K. Langkah Konseling**
1. Eksperientasi
 - Konselor membuka pertemuan dan menanyakan kabar anggota kelompok.
 - Konselor mengkondisikan kelompok.
 - Konselor mengecek sejauh mana anggota kelompok telah melaksanakan serangkaian tindakan perubahan perilaku, dengan langkah-langkah:

- Konselor meminta kepada semua anggota kelompok untuk mengumpulkan form PR Rencana Tindakan Perubahan Perilaku.
- Konselor mengecek form PR Rencana Tindakan Perubahan Perilaku tiap anggota kelompok untuk mengetahui apakah semua anggota dapat melaksanakan serangkaian tindakan perubahan perilaku dengan baik dan untuk mengetahui sudah sejauh mana.
- Apabila terdapat anggota yang tidak melakukan serangkaian tindakan perubahan perilaku (melanggar), maka konselor menanyakan kepada anggota tersebut mengenai alasan yang membuatnya tidak melakukan serangkaian tindakan perubahan perilaku (melanggar).
- Konselor bersama kelompok menentukan *punishment* yang akan diberikan kepada anggota yang melanggar sesuai dengan kesepakatan terdahulu. Pelaksanaan *punishment* dapat dilakukan pada saat itu juga atau diluar kegiatan sesuai dengan situasi dan kondisi.
- Konselor menanyakan apakah anggota kelompok sudah siap melakukan kegiatan selanjutnya.
- Melakukan diskusi kelompok, dengan langkah-langkah:
 - Konselor membagikan form kerja kepada semua anggota kelompok.
 - Konselor meminta kepada siswa untuk menganalisis dan menuliskan di form kerja mengenai siapa yang akan dijadikan tempat curhat, memberikan dukungan, dan membantunya secara emosional dalam perubahan perilaku (berhenti merokok), dengan alokasi waktu maksimal 10 menit.

- Konselor meminta kepada tiap anggota untuk membacakan hasil analisis yang ditulis pada form kerja dan dilakukan sesi diskusi, komentar/ saran dari anggota kelompok guna memperoleh masukan kepada anggota kelompok yang membacakan hasil yang telah ditulisnya. Hal ini dilakukan secara bergiliran.
- Konselor menyampaikan bahwa untuk beberapa waktu kedepan kita tidak melakukan konseling kelompok tetapi hal ini bukan berarti pertemuan yang terakhir, karena akan diadakan pertemuan kembali disaat anggota kelompok sudah melaksanakan seluruh rangkaian tindakan perubahan perilaku. Tidak adanya kegiatan kelompok dalam beberapa waktu kedepan bukan berarti selesainya *treatment*, siswa tetap melaksanakan serangkaian tindakan perubahan perilaku yang telah disepakati dan diwajibkan melaporkan form PR Rencana Tindakan Perubahan Perilaku setiap 1 kali dalam seminggu kepada konselor guna mengetahui apakah siswa dapat melaksanakan serangkaian tindakan perubahan perilaku dengan baik, mengetahui sejauh mana pencapaian perubahan perilaku serta untuk memperoleh bimbingan secara individu. *Treatment* baru dikatakan selesai apabila siswa sudah melaksanakan seluruh rangkaian tindakan perubahan perilaku dengan baik, dan siswa sudah benar-benar berhenti merokok dan berupaya untuk selalu memeliharanya.
- Konselor memberikan dorongan/ motivasi kepada kelompok sehingga siswa mampu bersungguh-sungguh dalam melaksanakan serangkaian tindakan

perubahan perilaku, dan memiliki keyakinan untuk bisa berubah ke arah yang lebih baik (berhenti merokok).

2. Identifikasi

Konselor mengamati apa saja yang terjadi selama kegiatan berlangsung, bagaimana kemampuan siswa dalam menganalisis mengenai siapa yang akan dijadikan tempat curhat, memberikan dukungan, dan membantunya secara emosional dalam perubahan perilaku (berhenti merokok), dan konselor mengamati bagaimana kemampuan kelompok dalam melakukan diskusi guna membantu anggota kelompok, dan konselor mengidentifikasi serta menggambarkan apa yang terjadi dalam kegiatan, termasuk perilaku khusus siswa dan pengaruhnya terhadap kelompok.

3. Analisis

- Konselor mengintruksikan kepada beberapa anggota kelompok untuk menyimpulkan apa yang diperoleh dari seluruh kegiatan yang telah dilakukan.
- Konselor mengajukan pertanyaan kepada siswa sebagai bahan evaluasi, yaitu:
 - Apa yang anda rasakan setelah melakukan kegiatan ini?
 - Makna apa yang dapat diambil dari kegiatan yang telah dilakukan?
 - Apakah anda sudah dapat menentukan seseorang yang dapat membantu dalam perubahan perilaku menuju ke arah yang lebih baik (berhenti merokok)?

4. Generalisasi

Konselor membantu siswa dalam menentukan rencana tindakan selanjutnya yang akan dia lakukan mengenai seseorang yang dapat dijadikan tempat curhat, memberikan dukungan, dan membantunya secara emosional dalam perubahan perilaku (berhenti merokok) yang telah dipilihnya, melalui pertanyaan yang diajukan kepada siswa, sebagai berikut:

- Apa yang akan anda lakukan terhadap seseorang yang anda jadikan tempat curhat, memberikan dukungan, dan membantu secara emosional dalam perubahan perilaku (berhenti merokok) yang telah anda pilih?
- Bagaimana cara dalam melakukannya?
- Apa yang akan anda lakukan apabila orang yang telah anda pilih tidak dapat membantu anda dalam perubahan perilaku (berhenti merokok)? bagaimana caranya?

L. Indikator Keberhasilan

Siswa mampu menentukan seseorang yang dapat dijadikan tempat curhat, memberikan dukungan, dan membantunya secara emosional dalam perubahan perilaku (berhenti merokok).

M. Tindak Lanjut

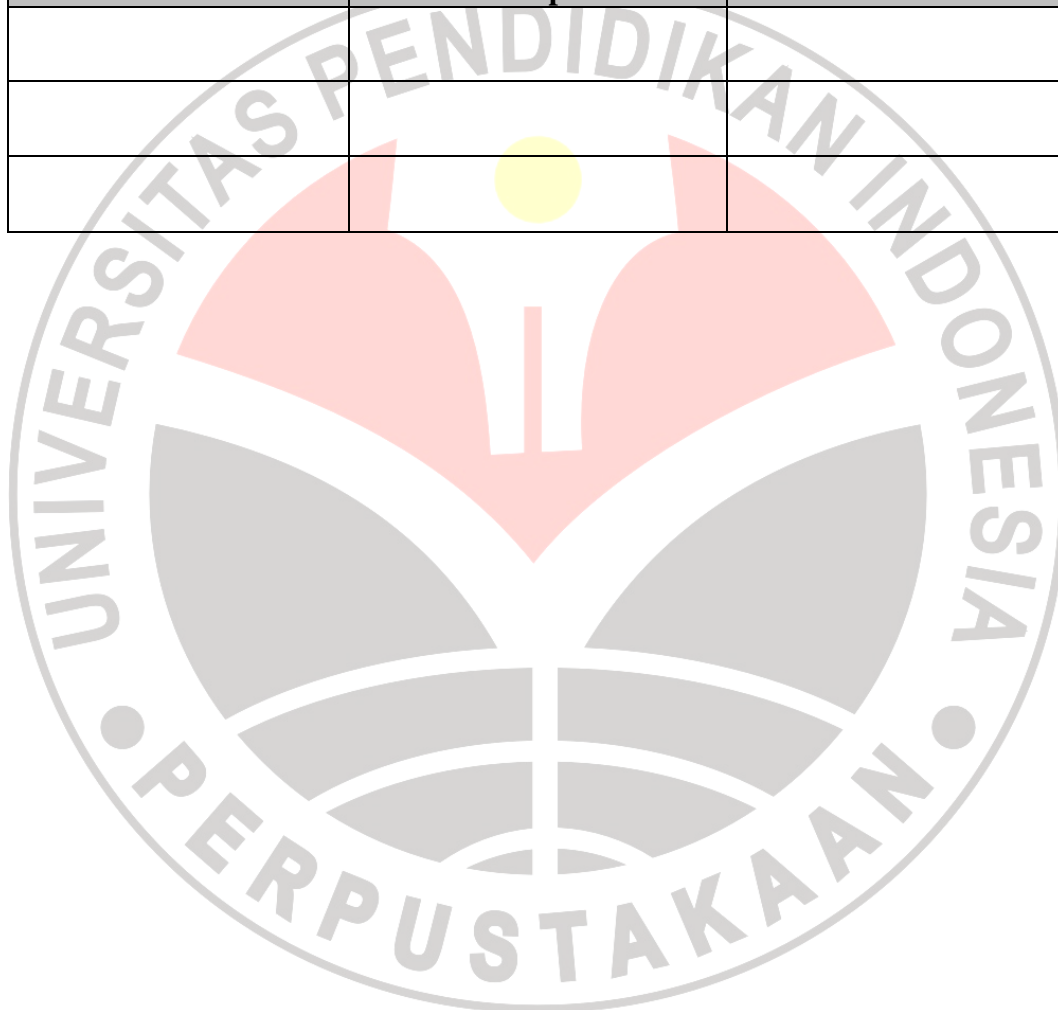
Pelaksanaan kegiatan dapat dijadikan bahan evaluasi bagi konselor guna memperbaiki layanan baik dari segi materi, dan penampilan/penyampaian. Berdasarkan hasil evaluasi bagi siswa yang mengalami kesulitan/ belum mampu menentukan seseorang yang dapat dijadikan tempat curhat, memberikan dukungan, dan membantunya secara emosional dalam perubahan perilaku

(berhenti merokok), konseling individual dapat diberikan terhadap siswa yang bersangkutan.

N. Lampiran

Form kerja yang dibagikan kepada siswa

Seseorang yang dapat membantu kita	Bentuk bantuan yang diharapkan	Alasan



**Satuan Kegiatan Layanan Responsif Bimbingan dan Konseling
Berbasis Model Transteori
untuk Mengatasi Perilaku Merokok pada Remaja (11)**

- A. Tema/ Topik** : Aku yakin bisa
- B. Waktu** : 90 menit
- C. Bidang Layanan** : Pribadi
- D. Fungsi Layanan** : Penyembuhan
- E. Tahapan Perubahan Perilaku** : Pemeliharaan (*maintenance*)
- F. Tujuan**
1. Membantu siswa untuk dapat memelihara perilaku baru yang sehat (berhenti merokok) agar perilakunya tersebut tidak kembali ke titik awal lagi yaitu menuju kembali kepada perilaku merokok.
 2. Membantu siswa dalam mengungkapkan kesan-kesan selama pelaksanaan kegiatan.
 3. Membantu kelompok agar tetap terjalinnya hubungan dengan baik dan menjaga rasa kebersamaan meskipun kegiatan telah diakhiri.
- G. Strategi** : Konseling kelompok
- H. Teknik** : *Reinforcement, monitoring*, dan permainan kelompok
- I. Alat dan Media** : Alat tulis, form kerja 1, form kerja 2 dan surat pernyataan.
- J. Langkah Konseling**
1. Eksperientasi
- Konselor membuka pertemuan dan menanyakan kabar anggota kelompok.

- Konselor mengkondisikan kelompok.
- Konselor mengecek apakah seluruh anggota sudah melaksanakan seluruh rangkaian tindakan perubahan perilaku dengan baik, dan siswa sudah benar-benar berhenti merokok dan berupaya untuk selalu memeliharanya, melalui bertanya langsung kepada siswa.
- Konselor meminta kepada anggota kelompok untuk berbagi cerita mengenai upaya anggota selama ini melaksanakan serangkaian tindakan perubahan perilaku, kesulitan apa saja yang ditemui dan upaya apa saja yang dilakukan sampai akhirnya anggota dapat berhenti merokok.
- Konselor menanyakan apakah anggota kelompok sudah siap melakukan kegiatan selanjutnya.
- Melakukan kegiatan kelompok, dengan langkah-langkah:
 - Konselor membagi kelompok menjadi 2 kelompok kecil.
 - Konselor membagikan form kerja 1 kepada tiap masing-masing kelompok, mengenai penentuan *rewards* dan *punishment* apa yang akan diperoleh anggota kelompok terkait memelihara perilaku barunya (berhenti merokok).
 - Konselor meminta kelompok untuk mengisi form tersebut berdasarkan hasil diskusi bersama kelompok.
 - Konselor meminta tiap kelompok untuk menyampaikan hasil diskusinya, setelah kedua kelompok menyampaikan hasil diskusinya, kedua kelompok melakukan diskusi secara bersama-sama untuk menentukan *rewards* dan *punishment* apa yang akan disepakati oleh semua anggota kelompok.

- Setelah diperoleh kesepakatan bersama mengenai *rewards* yang akan diperoleh anggota apabila mampu memelihara perilaku baru (berhenti merokok), dan hukuman (*punishment*) apabila tidak mampu memelihara dan kembali berperilaku lama (merokok). Untuk dapat mengetahui apakah anggota mampu memelihara perilaku baru atau tidak konselor beserta anggota kelompok bersepakat untuk melakukan *monitoring* dan melakukan perjanjian dengan kelompok apabila perilaku lama muncul kembali (merokok) maka anggota kelompok yang melakukan perilaku tersebut siap memperoleh hukuman sesuai dengan kesepakatan yang telah disepakati kelompok.
- Konselor membagikan surat pernyataan kepada seluruh anggota kelompok untuk diisi, dan meminta untuk mengumpulkan surat pernyataan yang telah diisi oleh seluruh anggota.
- Melakukan kegiatan kelompok yang kedua dengan tujuan mengungkapkan kesan-kesan siswa selama pelaksanaan kegiatan. Langkah yang dilakukan adalah membagikan form kerja 2 kepada tiap anggota kelompok mengenai kesan dan pesannya selama mengikuti kegiatan kelompok yang harus diisi oleh seluruh anggota kelompok dan mengumpulkan form kerja apabila telah selesai mengisinya.
- Melakukan permainan “kesan pesan temanku”.
- Konselor menyampaikan bahwa pertemuan kali ini merupakan pertemuan kelompok yang terakhir, konselor menyampaikan kebanggaannya kepada

kelompok yang sudah dengan sungguh-sungguh mengikuti kegiatan kelompok sampai akhir.

2. Identifikasi

Konselor mengamati apa saja yang terjadi selama kegiatan berlangsung, bagaimana kemampuan kelompok dalam menentukan *rewards* dan *punishment* apa yang akan diperoleh anggota kelompok terkait memelihara perilaku barunya (berhenti merokok), dan konselor mengamati bagaimana kemampuan siswa dalam mengungkapkan kesan dan pesannya selama mengikuti kegiatan kelompok, dan konselor mengidentifikasi serta menggambarkan apa yang terjadi dalam kegiatan, termasuk perilaku khusus siswa dan pengaruhnya terhadap kelompok.

3. Analisis

- Konselor mengintruksikan kepada beberapa anggota kelompok untuk menyimpulkan apa yang diperoleh dari seluruh kegiatan yang telah dilakukan.
- Konselor mengajukan pertanyaan kepada siswa sebagai bahan evaluasi, yaitu:
 - Apa yang anda rasakan setelah melakukan kegiatan ini?
 - Makna apa yang dapat diambil dari kegiatan yang telah dilakukan?
 - Apakah anda dapat tetap menjalin hubungan dengan baik dan menjaga rasa kebersamaan dengan kelompok meskipun kegiatan telah diakhiri?
 - Apakah anda dapat menjaga/ memelihara perilaku baru yang sehat (berhenti merokok) agar perilakunya tersebut tidak kembali ke titik awal lagi yaitu menuju kembali kepada perilaku merokok?

4. Generalisasi

Konselor membantu siswa untuk memiliki keyakinan bahwa dia bisa memelihara perilaku barunya agar tidak kembali kepada perilaku lamanya yang tidak sehat (merokok), dan tetap menjaga silaturahmi dengan kelompok sekalipun sudah dibubarkan, melalui pertanyaan yang diajukan kepada siswa, sebagai berikut:

- Apa yang akan anda lakukan agar bisa memelihara perilaku baru anda untuk tidak kembali kepada perilaku lama yang tidak sehat (merokok)?
- Bagaimana cara anda dalam melakukannya?
- Apa yang akan anda lakukan apabila upaya anda tidak berhasil dalam memelihara perilaku baru anda dan kembali kepada perilaku lama yang tidak sehat (merokok)?
- Apa yang akan anda lakukan agar bisa memelihara silaturahmi dengan kelompok sekalipun sudah dibubarkan?
- Bagaimana cara anda dalam melakukannya?

K. Indikator Keberhasilan

1. Siswa mampu menjaga/memelihara agar perilakunya tidak kembali ke titik awal lagi yaitu menuju kembali kepada perilaku merokok.
2. Siswa mampu mengungkapkan kesan-kesan selama pelaksanaan kegiatan.
3. Kelompok mampu menjalin hubungan dengan baik dan menjaga rasa kebersamaan meskipun kegiatan telah diakhiri.

L. Tindak Lanjut

Pelaksanaan kegiatan dapat dijadikan bahan evaluasi bagi konselor guna memperbaiki layanan baik dari segi materi, dan penampilan/penyampaian. Berdasarkan hasil evaluasi bagi siswa yang menunjukkan ketidakmampuannya dalam memelihara perilaku barunya, konseling individual dapat diberikan terhadap siswa yang bersangkutan.

M. Lampiran

Form kerja1 yang dibagikan kepada tiap kelompok

Bentuk <i>rewards</i> apabila mampu memelihara perilaku baru (berhenti merokok)	Alasan	Bentuk <i>punishment</i> apabila tidak mampu memelihara dan kembali keperilaku lama (merokok)	Alasan

Form kerja 2 yang dibagikan kepada tiap anggota kelompok

Kesan Mengikuti Serangkaian Kegiatan Kelompok dari Awal sampai Akhir	Pesan Guna Memperbaiki Kegiatan Kelompok dari Awal sampai Akhir

Surat pernyataan bagi tiap anggota kelompok

SURAT PERNYATAAN

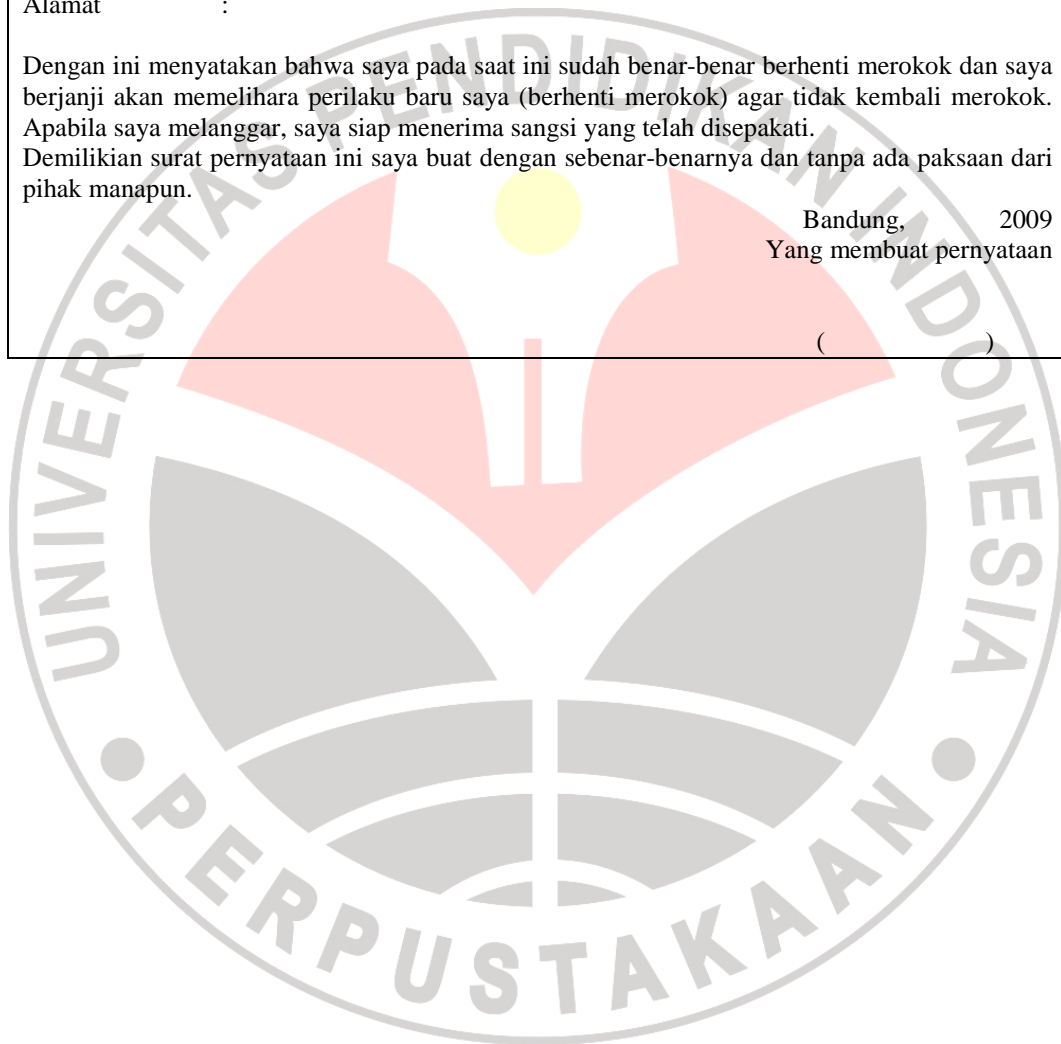
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :
Kelas :
Sekolah :
TTL :
Alamat :

Dengan ini menyatakan bahwa saya pada saat ini sudah benar-benar berhenti merokok dan saya berjanji akan memelihara perilaku baru saya (berhenti merokok) agar tidak kembali merokok. Apabila saya melanggar, saya siap menerima sanksi yang telah disepakati. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Bandung, 2009
Yang membuat pernyataan

()



“KESAN PESAN TEMANKU”

Tujuan

- Anggota dapat mengetahui kesan dan pesan dari kelompok.
- Mengenang kebersamaan anggota dalam mengikuti serangkaian kegiatan kelompok.
- Tetap terjalinnya rasa kebersamaan dan hubungan yang baik dengan kelompok

Waktu: 45 menit

Desain ruangan: 1. Luas ruangan minimum 5 m x 5 m

1. Kursi melingkar bebas, tanpa meja dan 1 kursi di tengah-tengah kursi yang melingkar.

Prosedur:

- Konselor meminta kepada salah satu anggota untuk menjadi orang pertama yang menempati kursi yang ada di tengah-tengah lingkaran.
- Seluruh anggota dan konselor yang menempati kursi yang melingkar diwajibkan menyampaikan kesan dan pesan kepada anggota yang menempati kursi di tengah-tengah lingkaran secara bergiliran searah jarum jam.
- Setelah seluruh anggota dan konselor menyampaikan kesan pesannya kepada anggota/ orang pertama yang menempati kursi di tengah-tengah lingkaran, dilanjutkan kepada anggota lainnya untuk menjadi orang kedua yang menempati kursi yang ada di tengah-tengah lingkaran begitupun selanjutnya sampai seluruh anggota merasakan duduk dikursi yang ada di tengah-tengah lingkaran.

- Konselor menggali perasaan hati anggota kelompok dengan mengajukan pertanyaan:
 - *How do you feel?* Bagaimana suasana hati anda setelah mengikuti kegiatan ini, dibandingkan sebelumnya?
 - Hal-hal apa yang bisa diangkat sebagai bahan pembelajaran.



8. Indikator Keberhasilan Layanan

Indikator keberhasilan berbeda di pada setiap tahapan proses perubahan perilaku, artinya indikator keberhasilan tergantung pada tujuan dari setiap tahapan proses perubahan perilaku itu sendiri. Indikator keberhasilan secara keseluruhan ditentukan oleh indikator pertahap perubahan perilaku. Apabila indikator di setiap tahapan proses perubahan perilaku tercapai dengan baik maka hal tersebut menggambarkan keberhasilan indikator secara keseluruhan. Untuk lebih jelasnya mengenai indikator keberhasilan setiap tahapan proses perubahan perilaku yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.10
Indikator Keberhasilan Layanan

Tahapan Perubahan Perilaku	Proses Perubahan Perilaku	Indikator Keberhasilan
prakesadaran (<i>precontemplation</i>)	<i>Consciousness-raising</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anggota memberikan kesan positif terhadap pertemuan awal. 2. Siswa mampu mengenal anggota kelompok. 3. Kelompok mampu menentukan tujuan yang hendak dicapai kelompok, menetapkan aturan-aturan kelompok, dan membuat batasan-batasan kegiatan. 4. Munculnya peningkatan kesadaran pada siswa mengenai dampak dari perilaku yang selama ini dimunculkan (merokok). 5. Munculnya keinginan dalam diri siswa untuk berubah.
	<i>Dramatic relief</i>	Siswa mampu menghilangkan emosi negatifnya selama ini, sehingga siswa tidak merasa khawatir lagi untuk melakukan perubahan perilaku.
	<i>Environmental reevaluation</i>	Tumbuhnya kesadaran pada siswa tentang dampak perilaku merokok terhadap lingkungan sehingga memiliki keinginan untuk mengubah perilakunya.
	<i>Social liberation</i>	Siswa mengetahui mengenai upaya yang dapat dilakukan untuk berhenti merokok, yang dapat dijadikan bekal bagi siswa dalam membuat rencana tindakan perubahan perilaku.
kesadaran (<i>contemplation</i>)	<i>Self-reevaluation</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mampu untuk tidak memiliki keraguan dalam melakukan perubahan perilaku (berhenti merokok). 2. Siswa memiliki kesiapan diri untuk membuat rencana tindakan perubahan perilaku (berhenti merokok) dalam 6 bulan ke depan.

Tahapan Perubahan Perilaku	Proses Perubahan Perilaku	Indikator Keberhasilan
persiapan (<i>preparation</i>)	<i>Self-liberation/commitment</i>	Siswa memiliki rencana tindakan perubahan perilaku (berhenti merokok) dalam 6 bulan ke depan dan memiliki kesiapan diri untuk melaksanakan komitmen dalam 30 hari berikutnya dengan penuh tanggung jawab.
tindakan (<i>action</i>)	<i>contingency management-rewards</i>	Siswa memiliki kesiapan diri untuk melakukan serangkaian tindakan yang telah disepakati dalam upaya menuju ke arah perilaku yang positif (berhenti merokok).
	<i>Counterconditioning-substitusi</i>	Siswa mampu memiliki alternatif perilaku baru yang positif (bermanfaat) yang dapat membantu dalam mengatasi kesulitan/ hambatan yang selama ini ditemui dan yang akan ditemui.
	<i>Stimulus control</i>	Siswa mampu menghindari atau mengendalikan diri dari <i>stimulus</i> yang datang dari luar dirinya untuk merokok.
	<i>Helping relationships</i>	Siswa mampu menentukan seseorang yang dapat dijadikan tempat curhat, memberikan dukungan, dan membantunya secara emosional dalam perubahan perilaku (berhenti merokok).
pemeliharaan (<i>maintenance</i>)	-	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mampu menjaga/ memelihara agar perilakunya tidak kembali ke titik awal lagi yaitu menuju kembali kepada perilaku merokok. 2. Siswa mampu mengungkapkan kesan-kesan selama pelaksanaan kegiatan. 3. Kelompok mampu menjalin hubungan dengan baik dan menjaga rasa kebersamaan meskipun kegiatan telah diakhiri.

9. Evaluasi Layanan

Evaluasi diarahkan secara khusus kepada "hasil" yaitu sejauh mana layanan dapat mencapai indikator keberhasilan siswa pada tiap-tiap pertemuan berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dengan cara mengajukan pertanyaan langsung kepada seluruh anggota kelompok pada setiap akhir pelaksanaan kegiatan kelompok. Dengan kata lain layanan dikatakan berhasil apabila layanan yang diberikan dapat mencapai indikator keberhasilan siswa yang telah ditentukan pada setiap tahapan.

C. Validasi Rasional Layanan Responsif Bimbingan dan Konseling Berbasis Model Transteori untuk Mengatasi Perilaku Merokok pada Remaja

Dalam rangka menghasilkan layanan responsif bimbingan dan konseling yang teruji efektif, maka dilakukan pengujian terhadap kelayakan layanan. Uji Validasi rasional dilakukan oleh empat orang penimbang (*judgement*) yaitu terdiri dari dua orang dari para pakar bimbingan dan konseling di lingkungan jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan dan dua orang dari praktisi bimbingan dan konseling (guru BK SMP Pasundan 3 Bandung).

Validasi rasional layanan dilakukan dengan menggunakan teknik respon terinci. Peneliti menyampaikan layanan yang disertai dengan instrument uji kelayakan layanan berbentuk penilaian dengan kualifikasi memadai (M) atau tidak memadai (TM) dan saran/masukan. Secara garis besar, terdapat dua dimensi yang dinilai oleh pakar yaitu struktur dan isi layanan. Dimensi struktur layanan berkenaan dengan judul, penggunaan istilah, sistematika, keterbacaan, kelengkapan, dan kesesuaian antar komponen layanan. Sedangkan dimensi isi layanan berkenaan dengan rasional layanan, tujuan layanan, asumsi layanan, strategi layanan, sasaran layanan, langkah-langkah layanan, satuan kegiatan layanan, indikator keberhasilan layanan, dan evaluasi layanan.

Penilaian para ahli terkait dimensi struktur layanan dan dimensi isi layanan hampir seluruh berada pada kategori memadai, adapun hasil penilaian awal ada yang menunjukkan tidak memadai tetapi hal tersebut masih dapat dilakukan revisi layanan, dan ada saran/masukan dari para ahli guna perbaikan layanan yaitu terkait isi dan struktur layanan agar lebih diperjelas pada bagian rasional, tujuan, dan keterkaitan strategi layanan dengan langkah-langkah layanan. Setelah

dilakukannya perbaikan (revisi layanan) menunjukkan bahwa layanan hasil revisi seluruhnya memadai. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil validasi rasional pakar bimbingan dan konseling dan konselor sekolah terhadap layanan responsif bimbingan dan konseling berbasis model transteori untuk mengatasi perilaku merokok pada remaja menunjukkan bahwa layanan layak direkomendasikan mengatasi perilaku merokok pada remaja.

