

Mengatasi Perilaku Merokok Di Lingkungan Sekolah Melalui Pendekatan *RET (Rational Emotive Therapy)* Pada Siswa Kelas XI SMK Islam Terpadu Ma'i Al Ma'ruf Sumberlawang Tahun Pelajaran 2018 / 2019

Dian Yulastuti¹

Sri Hartini²

Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Slamet Riyadi^{1,2}

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi perilaku merokok siswa khususnya melalui pendekatan *RET (Rational Emotive Therapy)* pada siswa kelas XI SMK Islam Terpadu Ma'i Al Ma'ruf Sumberlawang Tahun Pelajaran 2018/2019. Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan selama dua siklus dengan menggunakan model *Kemmis* dan *Taggart*. Setiap siklusnya terdiri dari empat tahapan yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian ini diambil melalui teknik *purposive sampling* yaitu siswa kelas XI yang memiliki kebiasaan buruk yaitu merokok, hal ini diperoleh dari hasil diskusi yang telah dilakukan bersama dengan Guru Bimbingan dan Konseling serta Wali Kelas. Subjek dalam penelitian ini hanya diambil 8 (delapan) orang siswa yang telah terpilih. Penelitian dilaksanakan dengan dua siklus yang berkaitan dengan siswa untuk tidak merokok di dalam lingkungan sekolah dan menggunakan pendekatan *RET (Rational Emotive Therapy)*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan melihat skala perilaku merokok siswa sehari-hari, pedoman observasi, dan pedoman wawancara. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis deskriptif kualitatif. Berdasarkan tindakan yang diberikan peneliti dalam setiap siklus terus mengalami perubahan, siswa mulai sadar dan bisa berhenti merokok. Hasil penelitian ini telah menunjukkan bahwa melalui konseling kelompok dengan pendekatan *RET (Rational Emotive Therapy)* terbukti dapat mengatasi perilaku siswa yang merokok sehingga suasana pembelajaran di kelas menjadi lebih kondusif. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil skor skala perilaku merokok rata-rata pada *tahap awal sebelum tindakan* sebesar 104; *setelah siklus I* yakni sebesar 95; *setelah siklus II* sebesar 88 dengan prosentase rata-ratanya 77 %. Hasil penelitian ini didukung dengan wawancara dan observasi yang menunjukkan adanya perubahan sikap dan cara berpikir siswa untuk dapat berhenti merokok.

Kata kunci : Perilaku merokok, Pendekatan *RET*.

PENDAHULUAN

Tingginya perokok usia muda juga dipengaruhi oleh lingkungan dimana seseorang berinteraksi dan juga lingkungan sosial yang berkembang selain itu kontrol sosial yang rendah. Adanya pergeseran dalam gaya hidup yang dahulu hanya dianggap sebagai kebiasaan tetapi saat ini sudah melebar kedalam tatanan yang lebih tinggi yaitu menyangkut gengsi dan juga citra diri dari perokok itu sendiri. (WHO, Fitri Syarifah. 2013).

Sedangkan untuk data dari Depkes dan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada saat "Kampanye Hari Tanpa Tembakau Sedunia", yang jatuh pada tanggal 31 Mei, telah menyebutkan penggunaan tembakau ini menyebabkan penyakit serta kematian sebanyak 22,6% dari 3.320 kematian di Indonesia. Beberapa zat paling dominan adalah *tar* dan *nikotin*. Hasil penelitian telah membuktikan bahwa rokok memiliki dampak yang bermacam-macam bagi kesehatan. *Global Youth Tobacco Survey (GYTS)* menunjukkan bahwa prevalensi remaja

perokok di Jakarta tahun 2006 yang digunakan sebagai angka Nasional adalah sebesar 12,6% (laki-laki 24,5%; perempuan 2,3%). (Risksedas,2009).

Berdasarkan pernyataan tersebut maka dapat diteliti tentang betapa pentingnya mengatasi perilaku merokok di lingkungan sekolah supaya tidak terjadinya hal-hal buruk yang dapat mengganggu kenyamanan siswa yang lainnya. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling dengan memiliki dua unsur penting, yaitu penelitian dan tindakan. Berdasarkan pernyataan yang diungkapkan oleh Suharsimi Arikunto (2010) ia menyatakan bahwa :

- 1) Penelitian adalah kegiatan untuk menjelaskan makna dari kedua objek dengan menggunakan aturan metode tertentu untuk memperoleh data ataupun informasi.
- 2) Tindakan adalah suatu langkah kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh hasil tertentu dari adanya proses penelitian tersebut.

Sehingga dalam penelitian tindakan ini merupakan sebuah penelitian dengan level dikelas atau sering kita sebut Penelitian Tindakan BK, maka dapat kita lakukan sebuah kegiatan kelompok yang dilakukan oleh beberapa siswadi dalam waktu yang sama dan bisa juga menerima pelajaran yang sama dari guru Bimbingan dan Konseling.

Tujuan utama dari Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling ini adalah untuk mendapatkan informasi dari informan/ klien secara mendalam dan untuk dapat mengetahui perilaku merokok serta karakteristiknya dalam upaya menghentikan kebiasaan buruk siswa yang merokok tadi khususnya pada kelas XI.

Hal ini dapat dilihat dari pengamatan secara langsung oleh peneliti khususnya yang terjadi pada siswa kelas XI SMK Islam Terpadu Ma'i Al Ma'ruf Sumberlawang sebab kebanyakan siswa laki-laki merokok ketika akan memasuki pergantian jam ketiga se usai istirahat pada setiap siswa laki-laki yang selesai merokok tadi. Dari 17 siswa yaitu laki-laki yang berjumlah 13 orang hampir keseluruhannya merokok dan untuk yang siswa perempuan 4 orang tadi terkena dampak buruk yakni akibat bau akibat asap rokok tadi.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu diteliti tentang : "Mengatasi Perilaku Merokok Di Lingkungan Sekolah Melalui Pendekatan *RET (Rational Emotive Therapy)* Pada Siswa Kelas XI SMK Islam Terpadu Ma'i Al Ma'ruf Sumberlawang Tahun Pelajaran 2018-2019".

Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka, ada beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sesuai dengan judul yang telah dikembangkan meliputi:

1. Kurangnya cara yang tepat untuk mengatasi perilaku merokok pada siswa kelas XI SMK Islam Terpadu Ma'i Al Ma'ruf sehingga siswa cenderung mencari alasan untuk selalu keluar kelas.
2. Kurangnya motivasi dan penyuluhan dari guru mengenai bahaya merokok, sehingga sebagian siswa hanya meniru perbuatan merokok itu sebagai relaksasi serta pencegah mood atau kejenuhan siswa

Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas maka dapat di rumuskan sebuah masalah yakni tentang "Mengatasi Perilaku Merokok di Lingkungan Sekolah Melalui Pendekatan *RET (Rational Emotive Therapy)* Pada Siswa Kelas XI SMK Islam Terpadu Ma'i Al Ma'ruf Sumberlawang Tahun Pelajaran 2018-2019."

Hal ini berawal dari data atau fakta sebelum diberikannya layanan bimbingan kelompok di SMK Islam Terpadu Ma'i Al Ma'ruf Sumberlawang pada tahun 2018-2019.

Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang “Apakah langkah - langkah yang digunakan untuk Mengatasi Perilaku Merokok di Lingkungan Sekolah Melalui Pendekatan *RET (Rational Emotive Therapy)* Pada Siswa Kelas XI SMK Islam Terpadu Ma’i Al Ma’ruf Sumberlawang Tahun 2018-2019 itu dapat berhasil?

Adapun manfaat dari penelitian ini baik secara teoritis dan praktis yaitu :

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya untuk bidang Bimbingan dan Konseling yang dapat digunakan sebagai bahan referensi sehingga mampu memberikan kontribusi yang nyata, serta bagi beberapa pihak yang akan melakukan penelitian secara lebih lanjut mengenai permasalahan ini.

2. Manfaat praktis

a. Untuk siswa :

Mampu mengatasi setiap siswa untuk tidak merokok dan mampu mengurangi kebiasaan konsumsi rokok bagi siswa yang sudah terbiasa merokok maupun yang tidak merokok.

b. Untuk guru :

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sehingga guru Bimbingan dan Konseling mampu merubah perilaku merokok setiap siswa sehingga pembelajaran di kelas tersebut dapat berjalan secara efektif dan efisien.

c. Untuk sekolah :

Dapat meningkatkan pengawasan yang lebih lagi terhadap perilaku merokok pada siswa juga dapat lebih menghargai orang-orang disekitarnya baik dengan sesama teman guru dan sahabatnya.

Kegunaan Hasil Penelitian

a. Keterlibatan Siswa dan Guru Bimbingan dan Konseling

Yakni untuk mengetahui seperti apa karakteristik siswa dalam hal perilaku merokok di lingkungan sekolah tersebut dengan memberikan quisioner. Kemudian guru memberikan layanan tentang dampak merokok bagi kegiatan belajar mengajar di dalam kelas. Setelah itu diakhiri dengan pemberian quisioner sebagai tolak ukur terhadap siswa yang merokok tadi dan evaluasi terhadap teman yang terganggu akibat perilaku merokok tersebut.

b. Keberpihakan Sekolah

Setelah adanya izin dari sekolah terhadap proses dalam mengatasi dan menghentikan perilaku merokok ini diharapkan dapat menjadi sebuah acuan untuk mampu mengembagkan dan memfasilitasi metode atau teknik pembelajaran baru yang dapat dipahami oleh siswa baik sebelum ataupun sesudah diberikan treatment dengan menggunakan metode *RET (Rational Emotive Therapy)*.

c. Hasil keseluruhan

Selain untuk mengetahui adanya cara yang tepat dalam mengatasi perilaku merokok siswa melalui pendekatan *RET (Rational Emotive Therapy)* dalam hal ini juga bertujuan menjadikan siswa tidak merokok lagi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan selama dua siklus dengan menggunakan model *Kemmis* dan *Taggart*. Setiap siklusnya terdiri dari empat tahapan yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian ini diambil melalui teknik *purposive sampling* yaitu siswa kelas XI yang memiliki kebiasaan buruk yaitu merokok, hal ini diperoleh dari hasil diskusi yang telah dilakukan bersama dengan Guru Bimbingan dan Konseling serta Wali Kelas.

Lokasi penelitian ini akan dilakukan di SMK Islam Terpadu Ma'i Al Ma'ruf Sumberlawang Tahun Pelajaran 2018 / 2019. Alasan peneliti memilih di SMK Islam Terpadu Ma'i Al Ma'ruf Sumberlawang sebagai tempat penelitian yaitu karena sudah mengetahui lokasinya serta sebagai pertimbangan tempat / lokasinya yang strategis dan jaraknya dari kampus juga cukup sehingga waktu tenaga, serta pikiran dapat dipertimbangkan dengan matang sehingga dapat membantu siswa yang belum bisa melepaskan pengaruh negatif dari rokok itu.

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat kurang lebihnya selama tiga bulan yaitu sekitar bulan Juli– Agustus 2018 di pertengahan Semester Ganjil.

Subjek penelitian yaitu dilakukan pada siswa kelas XI SMK Islam Terpadu Ma'i Al Ma'ruf Sumberlawang Tahun Pelajaran 2018/2019. Siswa yang digunakan sebagai sampel adalah siswa yang kelihatannya merokok kurang lebihnya sebanyak 13 siswa dan 4 siswa putri.

Penelitian ini menggunakan rincian kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu meliputi persiapan penelitian, izin tempat penelitian serta koordinasi awal/ persiapan tindakan dalam penelitian. Tindakan bimbingan dan konseling yang diawali dengan memberikan quisioner tahap pertama, kemudian dilanjutkan pemberian layanan tentang konseling menggunakan pendekatan *RET (Rational Emotive Therapy)* di kelas tersebut, beserta perlengkapannya (menampilkan power point yang berisikan materi dan di presentasikan dihadapan siswa).

Berikutnya diberikan quisioner tahap kedua setelah siswa mendapatkan layanan informasi secara klasikal tersebut untuk dapat mengukur seberapa jauh siswa memahami tentang pendekatan konseling *RET (Rational Emotive Therapy)* dalam hal mengubah perilaku merokok mereka usai mendapatkan penjelasan tadi.

Prosedur Kerja Penelitian

1. Rencana Tindakan

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan konseling yang terdiri dari beberapa kegiatan yaitu memberikan quisioner yang berupa pertanyaan tertutup dan terbuka di dalam angket tersebut, dilanjutkan dengan penggunaan teknik *RET (Rational Emotive Therapy)*, dan kelanjutannya memberikan angket quisioner pertanyaan tertutup serta pertanyaan terbuka guna memperoleh hasil setelah diberikan penjelasan tentang langkah *RET (Rational Emotive Therapy)* untuk mencegah perilaku merokok siswa disekolah tadi.

2. Pelaksanaan Tindakan

Tahap Pertama

Yaitu dengan memberikan quisioner kepada siswa untuk mengukur seberapa efektifkah cara dalam mengatasi perilaku merokok siswa tadi.

Tahap Kedua

Yakni memberikan layanan konseling menggunakan pendekatan *RET (Rational Emotive Therapy)* untuk mengetahui cara yang tepat agar aktivitas merokoknya berkurang.

Tahap Ketiga

Yaitu memberikan quisioner lagi terhadap siswa guna membandingkan tentang perilaku siswa sebelum diberikan layanan konseling dengan pendekatan *RET (Rational Emotive Therapy)* dengan perilaku siswa sesudah diberikan layanan konseling dengan pendekatan *RET (Rational Emotive Therapy)* tadi.

3. Observasi

Pada tahap observasi ini, peneliti melakukan perizinan disekolah yang akan diteliti. Lalu melakukan penelitian yang berkaitan tentang mengatasi perilaku merokok dilingkungan sekolah menggunakan pendekatan *RET (Rational Emotive Therapy)* tadi.

a. Alur Tindakan

Penelitian ini menggunakan teknik penelitian tindakan dalam bimbingan dan konseling maka teknik data yang digunakan yaitu dengan tahap pertama dalam penelitian ini adalah penelitian dengan melakukan analisis terhadap situasi yang sering terjadi di SMK Islam Terpadu Ma'i Al Ma'ruf Sumberlawang.

Setelah itu, pada tahap berikutnya, peneliti akan mulai merancang sebuah susunan/rancangan penelitian dan mendesain intervensi tindakan drill/nyata yang akan diberikan. Secara umum tahapan penelitian dapat dilihat pada langkah berikut :

1. Indikator Kinerja

Indikator ini berguna untuk mengukur tingkat keberhasilan suatu penelitian oleh sebab itu, indikator harus memuat angka yang nyata sebagai ukuran atau pedoman keberhasilan. Indikator yang digunakan disini ialah untuk mengukur peningkatan siswa agar tidak merokok dilingkungan sekolah lagi.

Pada bagian ini juga perlu dikemukakan indikator sebagai tolak ukur keberhasilan penelitian yang telah dilakukan. Indikator kinerja merupakan rumusan kinerja yang akan dijadikan acuan dalam menentukan keberhasilan atau keefektifan penelitian jika hasil dari perbandingan antara hasil angket pertama dan angket kedua setelah diberikan bimbingan melalui pendekatan *RET (Rational Emotive Teraphy)* ini terbukti dapat mengatasi permasalahan yang ada.

2. Rancangan Proses Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling

Perencanaan mempertimbangkan resiko yang ada dalam perubahan sosial dan mengakui adanya kendala nyata, serta tindakan yang dilaksanakan hendaknya bersifat efektif. Tindakan (*action*) merupakan tindakan yang dilakukan secara sadar dan terkendali variasi praktik yang cermat dan bijaksana. Tindakan harus mengandung inovasi atau pembaharuan betapa pun kecilnya, secara berbeda dengan yang biasa dilakukan sebelumnya.

Observasi (*observation*) berfungsi untuk mendokumentasikan pengaruh tindakan terkait bersama prosesnya. Observasi berorientasi ke masayang akan datang, memberikan dasar bagi refleksi sekarang. Observasi yang cermat sangat diperlukan karena tindakan selalu dibatasi oleh kendala realita. Observasi dilakukan guna mendapatkan data yang valid, sehingga perlu direncanakan aspek yang akan diobservasi. Observasi juga harus bersifat responsif, dan terbuka dalam pemikiran maupun pandangan. Refleksi (*reflection*) merupakan kegiatan mengingat dan merenungkan kembali suatu tindakan persis seperti yang telah dicatat dalam observasi. Refleksi berusaha untuk memahami proses, masalah, persoalan dan kendala yang nyata dalam tindakan strategik. Refleksi biasanya dilakukan dalam bentuk diskusi.

b. Teknik Pengumpulan Data

Suharsimi Arikunto (2010 : 175) menyatakan bahwa teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data yang dibutuhkan. Ada beberapa teknik dalam proses pengumpulan data yaitu angket, wawancara, observasi, tes dan dokumentasi.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala, wawancara, observasi dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku merokok pada kondisi awal sangatlah memprihatinkan dikarenakan oleh berbagai faktor. Maka, perilaku merokok siswa ini juga memiliki pengaruh yang sangatlah penting karena selain mengganggu kesehatan dari para siswa yang merokok itu sendiri dapat juga mengganggu proses kegiatan belajar-mengajar di sekolah karena seringnya siswa meminta ijin keluar sebentar atau beralasan yang macam-macam hanya demi menghisap satu batang rokok. Dengan melihat kondisi diatas maka peneliti tertarik untuk mengatasi kebiasaan buruk para siswa yang merokok dan menerapkan upaya agar siswa secara bertahap mau berhenti merokok khususnya dilingkungan sekolah.

Jumlah siswa di SMK Islam Terpadu Ma'i Al Ma'ruf Sumberlawang sebanyak 62 orang siswa, terdiri dari kelas X sebanyak 20 orang siswa dan kelas XI sebanyak 17 orang siswa kemudian kelas XII sebanyak 25 orang siswa. Masing-masing kelas terdiri dari dua buah jurusan yaitu Multimedia (MM) dan Teknik Sepeda Motor (TSM). Namun disini peneliti hanya mengambil satu kelas saja untuk diteliti yaitu kelas XI karena berdasarkan keluhan dan pengamatan dari beberapa pihak yang paling sering melanggar untuk merokok di lingkungan sekolah ialah kelas tersebut.

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah dengan pendekatan konseling *RET (Rational Emotif Therapy)* dapat mengatasi perilaku merokok siswa pada kelas XI SMK Islam Terpadu Ma'i Al Ma'ruf Sumberlawang. Sehingga diharapkan kedepannya siswa tidak akan lagi merokok di dalam lingkungan sekolah dan dapat pula menjaga kondusifitas saat proses belajar-mengajar dilaksanakan agar terciptanya kesadaran dari berbagai pihak betapa pentingnya hidup sehat tanpa harus merokok.

Langkah Sebelum Pelaksanaan Tindakan

Persiapan yang dilakukan sebelum pelaksanaan tindakan adalah sebagai berikut :

- a. Pelaksanaan diskusi antara wali kelas/guru bersama Guru Bimbingan dan Konseling mengenai pendekatan *RET (Rational Emotif Therapy)* yang akan diberikan kepada siswa. Materi kegiatan yang akan diberikan, merujuk pada mengatasi perilaku merokok siswa yaitu dengan membatasi ruang gerak siswa agar tidak sering beralasan keluar kelas saat pembelajaran berlangsung sehingga diharapkan pembelajaran menjadi kondusif.
- b. Mempersiapkan data serta instrument yang digunakan untuk menguji 17 siswa yang terdiri dari 4 siswa perempuan dan 13 siswa laki-laki walaupun hanya 8 siswa saja yang terpilih menjadi subjek penelitian ini.
- c. Melakukan diskusi dan koordinasi dengan guru Bimbingan dan Konseling tentang rencana tindakan penelitian yang akan dilaksanakan, beserta tempat pelaksanaan, mempersiapkan pedoman observasi dan satuan layanan yang digunakan.
- d. Melakukan diskusi lagi dengan guru Bimbingan dan Konseling terkait dengan penentuan subjek yang telah dipilih dari hasil seleksi dan dari rekomendasi wali kelas.
- e. Melakukan wawancara dan memberikan hasil tes tahap awal sebelum dilaksanakannya penelitian kepada siswa yang menjadi subjek penelitian tadi.

Tahap Awal Sebelum Penelitian

Pemberian tes pada tahap awal sebelum dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk ke 8 (delapan) siswa sebagai subjek penelitian yang digunakan untuk mengetahui skor perilaku merokok siswa sebelum diberikannya tindakan. Yakni diberikan dengan mengisi instrument penelitian berupa skala perilaku merokok yang telah terlihat dalam diri siswa.

Skor pada tahap awal ini dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3 : Skor Tahap Awal Sebelum Tindakan pada Subjek Penelitian

No	Nama	Skor Hasil
1.	ALS	106
2.	ARSK	102
3.	JHR	103
4.	JUND	107
5.	ANDK	102
6.	FRNCS	104
7.	YSF	103
8.	HRI	106
Rata-rata =104,5		

Berdasarkan tabel skor hasil tes tahap awal pada tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa kedelapan siswa tersebut berada pada katagori tinggi yaitu bahwa para siswa memiliki kecenderungan perilaku merokok namun masih belum bisa mengendalikan dirinya untuk tidak merokok.

Konseling pertama dilakukan pada hari Senin, tanggal 23 Juli 2018 diruang kelas SMK Islam Terpadu Ma’i Al Ma’ruf Sumberlawang setelah anggots kelompok pulang sekolah. Kegiatan konseling kelompok berlangsung selama kurang lebih 1 jam. Pemimpin kelompok dan peneliti mengumpulkan anggota kelompok menuju ruang yang akan digunakan. Pemimpin kelompok membuka kegiatan dengan berdoa.

Pada tahap peralihan, pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan selama konseling kelompok. Pemimpin kelompok kemudian melakukan kontrak dengan siswa. Kontrak tersebut berisi kesediaan siswa dalam mengikuti konseling sampai konseling berakhir. Pemimpin kelompok juga menanyakan kesiapan dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok. Untuk menciptakan dinamika kelompok di dalam konseling kelompok, pemimpin kelompok meminta satu persatu anggota kelompok untuk saling mengenal satu sama lain.

Hal ini juga bertujuan untuk mengarahkan anggota agar lebih fokus dan siap dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok. Untuk tahap kegiatan pemimpin kelompok menyampaikan materi yang telah disepakati yaitu mengenai mengatasi perilaku merokok. Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bercerita jika dirinya memiliki masalah berkaitan dengan materi yang telah diberikan. Pada siklus I kegiatan konseling sudah dapat berjalan dengan baik dan lancar serta sudah menunjukkan perubahan pada beberapa siswa dan perubahan perilaku pada kelompok.

Hasil Tindakan Siklus I

Hasil tindakan dari ketiga pertemuan dalam penelitian ini dapat dilihat dari pengamatan, wawancara, dan penerapan konseling. Pemberian konseling ini dilaksanakan setelah tindakan, yaitu pada hari Jumat, tanggal 03 Agustus 2018. Data perilaku merokok siswa setelah dilakukan tes tahap awal sebelum tindakan adalah sebesar 106. Berikut ini hasil penelitian terhadap 8 siswa pasca tindakan pada siklus I berlangsung :

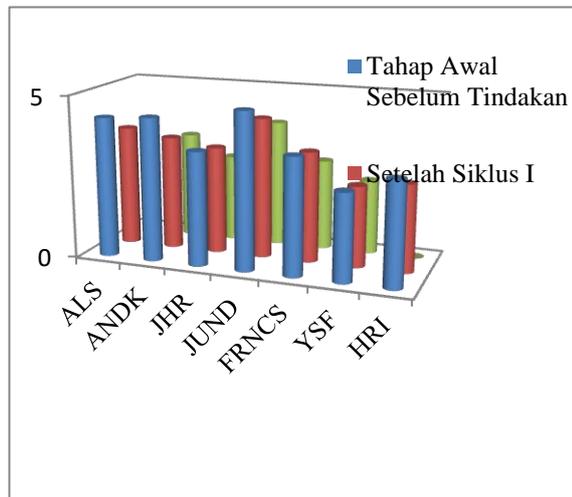
Tabel 4 : Skor Pelaksanaan Setelah Siklus I pada Subjek Penelitian

No	Nama	Skor Setelah Siklus I	Perilaku Merokok
1.	ALS	99	Sedang
2.	ARSK	97	Sedang
3.	JHR	95	Sedang
4.	JUND	100	Sedang
5.	ANDK	93	Sedang

6.	FRNCS	96	Sedang
7.	YSF	94	Sedang
8.	HRI	92	Sedang

Tabel 5 : Skor Tahap Awal Sebelum Tindakan dan Setelah Pelaksanaan Siklus I pada Subjek Penelitian

No.	Nama	Tahap Awal Sebelum diberi Tindakan		Setelah diberikan Tindakan pada Pelaksanaan Siklus I		Penurunan Perilaku Merokok	%
		Skor	Perilaku Merokok	Skor	Perilaku Merokok		
1.	ALS	106	Tinggi	99	Sedang	4	7,45%
2.	ARSK	105	Tinggi	97	Sedang	3	6,36%
3.	JHR	103	Sedang	95	Sedang	2	1,20%
4.	JUND	107	Tinggi	100	Tinggi	10	8,74%
5.	ANDK	102	Sedang	93	Sedang	7	6,37%
6.	FRNCS	104	Sedang	96	Sedang	6	4,33%
7.	YSF	103	Sedang	95	Sedang	8	1,10%
8.	HRI	106	Tinggi	92	Sedang	5	3,13%
Rata-rata		103		95,3		Total : 50	6,38 %



Gambar 3 : Grafik Perilaku Merokok Siswa Sebelum Tindakan dan Siklus I Berlangsung

Pada persiapan siklus pertama dan guru Bimbingan dan Konseling merundingkan materi tentang perilaku merokok yang akan dilaksanakan pada siklus I, yaitu : 1) pengertian perilaku merokok, 2) mengurangi perilaku merokok, dan 3) perilaku merokok berdampak buruk bagi siswa.

Dari tabel dan grafik tersebut dapat disimpulkan bahwa telah terjadi perubahan dengan rata-rata prosentase 6,35%. Perubahan terjadi kepada ke lima siswa yaitu ALS, ARSK, FRNCS, ANDK, dan JUND sedangkan YSF tetap berada di katagori "Sedang". Prosentase perubahan yang lumayan tinggi terjadi pada siswa ALS yaitu sebesar 7,45% dan siswa yang mengalami perubahan sedikit yaitu HRI dengan hanya memiliki prosentase 3,31% saja. Dari tabel serta grafik diatas bisa dilihat bahwa ke lima siswa yang berinisial

Hasil observasi telah menunjukkan perubahan. Namun, terdapat tiga siswa yang sudah bisa mengurangi perilaku merokonya. Setelah ketiganya bisa mengendalikan dirinya untuk tidak merokok dilingkungan sekolah lagi maka keceriaan dan kenyamanan dalam belajar telah mereka rasakan tampak dari kesiapan mereka dalam proses kegiatan belajar mengajar yang berlangsung dikelas.

Berdasarkan hasil *pelaksanaan pada siklus I*, wawancara dan observasi yang kurang optimal ini, maka peneliti memutuskan untuk melakukan tindak lanjut yaitu dengan meneruskan ke siklus II sebagai upaya untuk mengoptimalkan tindakan, sehingga memperoleh hasil yang optimal dan maksimal.

1. Pelaksanaan Tindakan dan Observasi Siklus II

a. Persiapan

Tahap persiapan hampir sama dengan siklus I, yaitu dimulai dengan mempersiapkan dan mendiskusikan materi, diskusi kegiatan dan refleksi kegiatan selama penelitian dengan guru Bimbingan dan Konseling yakni melaksanakan tiga tindakan yaitu :

- 1) Timbulnya Perilaku Merokok,
- 2) Dampak buruk kesehatan akibat merokok,
- 3) Motivasi siswa untuk mulai berhenti merokok

a. Pelaksanaan Tindakan

Konseling ini dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 09 Agustus 2018 di ruang kelas SMK Islam Terpadu Ma'i Al Ma'ruf Sumberlawang.

Konseling dilakukan setelah anggota kelompok sepulang sekolah. Kegiatan kelompok berlangsung selama 1 jam untuk meningkatkan penyebab timbulnya perilaku merokok pada siswa, pemimpin kelompok meminta salah satu siswa untuk membuka konseling kelompok dengan berdua menurut keyakinan masing-masing.

Pada tahap peralihan, pemimpin kelompok menekankan kembali aturan yang telah disepakati bersama. Pemimpin kelompok kembali menanyakan kesediaan para anggota kelompok. Pemimpin kelompok juga menanyakan kepada HRI mengenai permasalahan yang dialami oleh HRI.

Kemudian HRI mengungkapkan permasalahan dirinya kemudian setelah dia berhasil mengungkapkan perasaannya maka dia merasa lega karena ia sudah merasa bahwa tidak hanya dirinya saja yang memiliki masalah tetapi orang lainpun juga memiliki masalahnya masing-masing. HRI juga mengutarakan bahwa dia akan berusaha untuk mengurangi perilaku

Hasil Tindakan Siklus II

Hasil tindakan dari pertemuan siklus ke dua dalam penelitian ini dapat dilihat dari pengamatan, wawancara, dan pelaksanaan konseling.

Pemberian *pelaksanaan konseling pada siklus ke II* dilaksanakan pada hari Senin, Tanggal 27 Agustus 2018. Data mengatasi perilaku merokok siswa dengan hasil yang sudah menurun adalah 95 dan skor terendah adalah 80 Berikut ini hasil penelitian terhadap 8 siswa pasca tindakan berlangsung :

Tabel 6 : Skor Setelah Pelaksanaan pada Siklus II Subjek Penelitian

No	Nama Subjek	Skor Setelah Siklus II	Perilaku Merokok
1.	ALS	93	Sedang
2.	ARSK	94	Sedang
3.	JHR	92	Sedang
4.	JUND	95	Sedang
5.	ANDK	82	Rendah
6.	FRNCS	85	Rendah
7.	YSF	80	Rendah
8.	HRI	83	Rendah
Rata-rata = 92 %		Prosentase perilaku = 14, 5%	

Berdasarkan hasil setelah selesai dilaksanakannya siklus II dengan perolehan skor pada tabel 6 tersebut menunjukkan adanya perubahan perilaku merokok pada siswa. Skor perubahan diperoleh kedelapan siswa dengan kategori rendah. Skor yang diperoleh tiap siswa berbeda-beda. Hal ini berarti bahwa kedelapan siswa tersebut sudah bisa menurunkan perilaku merokoknya namun, masih harus di pantau dalam setiap prosesnya.

Dari hasil observasi setelah diberikan tindakan menunjukkan bahwa terdapat perubahan pola perilaku merokok siswa terhadap kegiatan pembelajaran di kelasnya khususnya ANDK, JHR, dan HRI. Selain itu, sikap anggota kelompok juga lebih terbuka dan santai dalam seluruh kegiatan kelompok sehingga timbulnya rasa saling terbuka dalam mengungkap permasalahan yang berkaitan dengan perilaku merokok tersebut

b. Refleksi Akhir

Refleksi ini dilakukan untuk mengetahui kekurangan yang ada pada pelaksanaan tindakan. Refleksi ini dilakukan dengan melakukan diskusi antara peneliti kepada wali kelas/ guru, guru BK beserta siswa.

Nah, sesuai dengan rencana serta telah terlihat pada tindakan yang nyata yaitu terlihat adanya perubahan yang signifikan antara tahap awal sebelum tindakan, siklus I, serta siklus II, seperti pada tabel berikut :

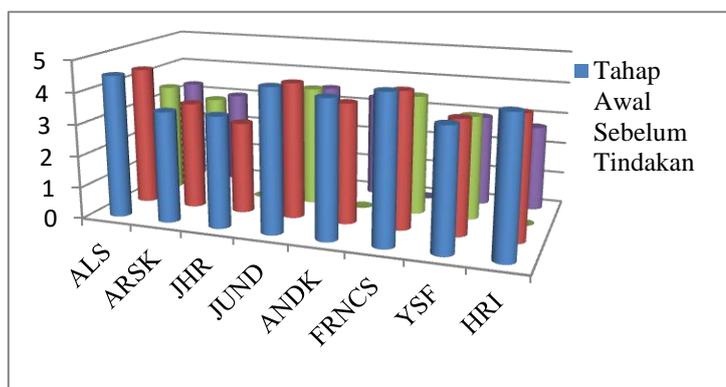
Dari tabel 7 dapat disimpulkan bahwa telah terjadi penurunan dengan perubahan dari *tahap awal sebelum tindakan ke siklus I dan siklus II* dengan rata-rata prosentase keseluruhannya adalah sebesar 77 %. Hal ini terjadi karena siswa merasa nyaman di dalam kegiatan konseling kelompok sehingga siswa mampu berkomunikasi, terbuka dan mampu berpikir secara rasional dalam menghadapi permasalahan yang dialami.

Prosentase perubahan terjadi pada siswa FRNCS yaitu sebesar 22, 14 % dan prosentase peningkatan terkecil terjadi pada siswa ANDK yaitu sebesar 7, 55%. Data perilaku merokok siswa dapat dilihat perubahannya melalui skor *tahap awal sebelum tindakan* ke skor *siklus I* dan selanjutnya ke *siklus II*.

Tabel 7 : Skor Keseluruhan Tindakan dimulai pada Tahap Awal Sebelum Tindakan, Setelah Siklus I, dan Setelah Siklus II pada Subjek Penelitian.

No	Nama	Tes Sebelum Tindakan		Setelah Siklus I		Setelah Siklus II		Penurunan Perilaku Merokok	%
		Skor	Perilaku Merokok	Skor	Perilaku Merokok	Skor	Perilaku Merokok		
1.	ALS	106	Tinggi	99	Sedang	93	Sedang	6	12%
2.	ARSK	105	Tinggi	97	Sedang	94	Sedang	2	10%
3.	JHR	103	Tinggi	95	Sedang	92	Sedang	3	11%
4.	JUND	107	Tinggi	100	Tinggi	95	Sedang	5	14%
5.	ANDK	102	Tinggi	93	Sedang	82	Rendah	9	7%
6.	FRNCS	104	Tinggi	96	Sedang	85	Rendah	10	9%
7.	YSF	103	Tinggi	95	Sedang	80	Rendah	5	6%
8.	HRI	106	Sedang	92	Sedang	83	Rendah	7	7%
Rata-rata		104,5		95,875		88		5,875	77%

Berikut hasil dari grafik penelitian terhadap 8 (delapan) siswa pasca pemberian tindakan dengan dua siklus berlangsung :



Gambar 4 : Grafik Perilaku Merokok Siswa Selama Proses Tindakan Berlangsung

Sesuai pada Grafik di atas telah menunjukkan sudah adanya perubahan skor perilaku merokok pada masing-masing siswa pada setiap siklus yang berbeda-beda berdasarkan hasil dalam *tahap awal sebelum tindakan, setelah tindakan pada siklus I dan setelah tindakan pada siklus II*.

Tabel 8 rata-rata keseluruhan perubahan perilaku merokok pada siswa :

Aspek	Rata-rata		
	Tahap Awal Sebelum Tindakan	Setelah Siklus I	Setelah Siklus II
Skor Mengatasi Perilaku Merokok pada Siswa	104,5	95,875	88

Hal tersebut dilakukan dengan hasil wawancara. Hasil wawancara tentang kesan dan harapan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok yaitu hampir seluruh siswa merasa tenang dan bisa untuk mengurangi atau mencegah dirinya sendiri untuk tidak merokok sehingga akan timbul rasa tanggung jawab dalam belajar di sekolah tersebut. ARSK mengutarakan bahwa dengan pertemuan kelompok ini bisa memberikan ruang terbuka untuk orang yang memiliki permasalahan tentang merokok. JHR mengungkapkan kegiatan konseling ini dapat membuka kembali hatinya untuk segera berhenti merokok.

Sedangkan HRI mengutarakan bahwa dengan berlangsungnya kegiatan konseling kelompok ini maka dirinya menjadi semangat untuk menjalani pola hidup yang sehat tanpa sebatang asap rokok lagi. Kemudian para siswi yang lain juga turut senang dengan dilaksanakannya kegiatan konseling ini sebab lebih membuka wawasan mereka serta menambah semangat dan juga fokus belajar di sekolah mereka karena sudah nyaman dan tidak mencium bau asap rokok lagi di kelas.

PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Mengatasi perilaku merokok dengan pendekatan *RET* ini merupakan sebuah usaha yang dilakukan oleh seseorang atau individu dalam mengubah *mindset* dan cara berfikir seseorang mengenai bahaya merokok dan perilaku seseorang saat menghisap asap rokok. Pencegahan perilaku merokok itu dapat dilakukan secara bertahap dengan menganalisa kebutuhan akan setiap individu.

Penelitian ini berfokus pada mengatasi perilaku merokok oleh para siswa khususnya kelas XI SMK Islam Terpadu Ma'i Al Ma'ruf Sumberlawang. Hal ini disebabkan oleh karena siswa belum diberikan layanan mengenai konseling atau semacamnya. Lalu, Guru Bimbingan dan Konseling mengidentifikasi siswa yang memiliki masalah tentang merokok ini agar dapat dilakukan penanganan yang mendalam terhadap siswa yang butuh perhatian khusus mengenai permasalahan itu.

Tujuan utama dari penggunaan pendekatan *RET (Rational Emotive Therapy)* menurut pendapat dari (Corey, 2003: 248); yaitu penyembuhan irrasionalitas dengan rasionalitas. Karena pada dasarnya manusia adalah makhluk rasional dan ketidakbahagiaan berasal dari adanya pemikiran yang irrasional. Pendekatan *RET (Rational Emotive Therapy)* membantu siswa untuk dapat berpikir lebih positif dalam memandang dan menghadapi suatu masalah. Konseling kelompok yang menggunakan pendekatan *RET (Rational Emotive Therapy)* bertujuan untuk mengubah cara pandang serta sikap siswa dalam menghadapi suatu masalah sehingga siswa memiliki suatu sikap dan pemikiran yang positif terhadap suatu masalah.

Kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan *RET (Rational Emotive Therapy)* yang dilakukan menekankan pada kemampuan siswa dalam mencegah kebiasaan buruknya dalam merokok dan kemampuan siswa memecahkan masalah dengan pemikiran yang lebih positif. Sehingga pada kegiatan konseling kelompok, siswa diminta untuk lebih terbuka, jujur, saling menghargai dan saling percaya terhadap anggota kelompok yang lain. Pada awal pertemuan konseling kelompok, siswa masih menunjukkan sikap malu dan ragu terhadap kegiatan konseling kelompok. Intensitas komunikasi antara anggota kelompok masih sedikit. Terlebih untuk mengeluarkan pendapat didalam kelompok sehingga hal seperti ini dapat mempengaruhi jalannya konseling kelompok.

Pada saat konseling kelompok ini dilaksanakan siswa kurang mampu untuk beradaptasi dengan anggota kelompok lain. Hal ini disebabkan karena terdapat beberapa siswa yang cenderung tertutup. Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa mampu berkomunikasi setelah pemimpin kelompok mengarahkan pembicaraan ke arah yang lebih serius. Selain itu siswa juga menunjukkan kepeduliannya terhadap anggota lain dalam

membantu memecahkan masalah yang dihadapi. Siswa juga telah mampu untuk mengungkapkan masalah pribadinya di dalam kelompok.

Hasil wawancara yang dilakukan kepada siswa, yaitu rata-rata siswa sudah mengungkapkan masalah perilaku merokoknya walaupun ada beberapa siswa masih terlihat diam dan malu karena belum begitu terbuka sebab kemungkinan masalahnya tidak ingin diketahui oleh orang lain. Pemimpin kelompok kemudian mencoba untuk menggali informasi secara lebih detail dan mendalam sehingga secara tidak sadar siswa tersebut telah berani mengutarakan masalahnya mengenai perilaku merokok.

Sehingga pada saat konseling kelompok terdapat seorang siswa yang memiliki pemikiran irrasional terhadap dirinya karena merasa tidak puas jika tidak menghisap asap rokok dalam jangka waktu tertentu. Oleh karena itu pemimpin kelompok menggunakan pendekatan *RET (Rational Emotive Therapy)* yaitu dengan teknik konfrontasi, yaitu dengan cara bertanya dan menyerang langsung pemikiran siswa. Ellis (Corey, 2003: 256) memaparkan teknik yang paling efisien di dalam pendekatan *RET (Rational Emotive Therapy)* yaitu mengkonfrontasikan filsafat hidup, menerangkan kepada konseli bahwa gagasan yang irrasional itu dapat mengganggu kehidupannya atas dasar itulah konselor berusaha mengajak konseli untuk dapat berpikir secara logis dan mengubah atau menghapus keyakinan irrasional yang ada pada dirinya tersebut.

Disisi lain, pemimpin kelompok juga mengajari konseli untuk berpikir secara logis terhadap masalah yang sedang dihadapinya. Pada konsep dasar pendekatan *RET (Rational Emotive Therapy)* yaitu adanya teori A-B-C, *antecedent event* di dalam masalah JUND yaitu mengungkapkan kepada anggota kelompok untuk bercerita terhadap perasaannya jika dengan merokok dapat mengurangi rasa stress nya, tetapi JUND memiliki *irrational belief* yang terletak pada perasaan campuran yakni seringnya marah-marah dan tak menentu sehingga pelariannya kepada rokok.

Dari analisis tersebut, pemimpin kelompok melakukan *dispute irrational beliefs* yaitu dengan menggunakan teknik konfrontasi atau menyerang pemikiran *irrational* konseli. Setelah diberikan tindakan, siswa yang memiliki pemikiran irrasional menuturkan bahwa dia mampu untuk mengubah keyakinannya yang irrasional itu menjadi rasional atau berfikir lebih positif yaitu ia merasa bahwa selama ini perilaku merokoknya sudah melebihi kapasitas sehingga berdampak buruk pula untuk kesehatan fisik dan tubuhnya sehingga dia harus menanggung konsekuensinya.

Skor perilaku merokok mengalami perubahan dimulai dari sebelum dan setelah pemberian tindakan kepada siswa kelas XI SMK Islam Terpadu Ma'i Al Ma'ruf Sumberlawang. Peningkatan tersebut berada pada aspek pemikiran dan perasaan.

Dari hasil wawancara salah satu siswa, dia mengungkapkan bahwa dengan adanya dorongan dari orang lain telah membuatnya semangat dalam bercerita. Hal ini juga menunjukkan bahwa lawan bicara yang tepat serta adanya pemberian umpan balik (*feedback*) dari orang lain akan memberikan semangat dan efek yang positif dalam mengutarakan pendapat untuk membantu mencegah dirinya agar tidak merokok lagi.

Hasil penelitian ini telah sesuai dengan tujuan awal penelitian yaitu berhasilnya sebuah cara untuk dapat mengatasi perilaku merokok siswa melalui pendekatan konseling *RET (Rational Emotive Therapy)* pada siswa kelas XI SMK Islam Terpadu ma'i Al Ma'ruf Sumberlawang Tahun Pelajaran 2018/ 2019.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang sudah dilakukan peneliti ini berlangsung pada bulan Juli – Agustus 2018 di kelas XI SMK Islam Terpadu Ma'i Al Ma'ruf Sumberlawang Tahun Pelajaran 2018/ 2019, dengan hal ini peneliti menyadari bahwa kerja sama yang dilakukan antara peneliti dengan klien, wali kelas, guru BK serta orang tua klien serta semua orang yang terlibat dalam

penelitian ini sudah berjalan dengan sangat baik, namun peneliti menyadari meskipun masih ada beberapa kendala dalam proses penelitian, misalnya masih terbatasnya waktu serta pemahaman dari pihak yang terlibat dalam penelitian ini, namun semua kendala itu sudah bisa diatasi sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar dan baik.

Akan tetapi keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti selama proses penelitian ini berlangsung masih jauh dari kata sempurna, sebab ada beberapa hal yang mempengaruhinya yaitu :

- 1) Singkatnya waktu penelitian dan pengamatan
- 2) Masih kurang optimalnya kolaborasi antara peneliti dengan guru Bimbingan dan Konseling.
- 3) Perilaku merokok dalam diri siswa masih muncul secara terus menerus bahkan di sela-sela penelitian ini berlangsung terbukti adanya temuan sebatang korek api yang digunakan untuk menyulut satu buah batang rokok yang akan di hisap oleh salah seorang siswa dengan keluar untuk pergi ke kamar kecil lalu peneliti memberikan teguran berupa tindakan konseling secara penuh agar siswa tidak mengulangi hal itu lagi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Konseling kelompok dengan pendekatan *RET (Rational Emotive Therapy)* ini terbukti telah mampu untuk mencegah perilaku merokok siswa demi meningkatnya konsentrasi belajar siswa di kelas. XI SMK Islam Terpadu Ma'i Al M'ruf Sumberlawang Tahun Pelajaran 2018/ 2019.

Hal ini dapat dibuktikan dengan skor rata-rata siswa yang terus mengalami perubahan yang cukup luar biasa yaitu pada *tahap awal sebelum tindakan* skor yang diperoleh adalah 106% , lalu skor *setelah Siklus I* sebesar 93% dan skor *setelah siklus II* sebesar 82% dengan rata-rata keseluruhan 77%.

Selain itu hasil observasi juga menunjukkan bahwa siswa telah mampu untuk berkomunikasi dan bisa saling bertukar pikiran mengenai proses dalam mengatasi perilaku merokok di lingkungan sekolah yang awalnya terlihat begitu sulit dan tidak mudah untuk mengubah dirinya semakin terbuka dan bisa merubah perilaku buruknya tersebut.

Dari hasil wawancara, siswa dapat mengungkapkan diri, merasa terbantu dalam memecahkan setiap permasalahan individu sehingga para siswa memiliki pandangan yang lebih positif untuk kehidupannya.

A. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat disarankan hal-hal sebagai berikut ini :

1. Kepada Siswa (Klien)

Mengatasi perilaku merokok pada diri siswa telah mengalami penurunan setelah diberikannya tindakan melalui konseling kelompok dengan pendekatan *RET (Rational Emotive Therapy)*. Oleh karena itu, disarankan kepada siswa agar proses penurunan perilaku merokok siswa dapat terus dipertahankan lagi sehingga bisa dimulai dalam kehidupannya sehari-hari.

Yaitu dengan mengatasi sendiri atau dapat mengurangi perilaku merokoknya sendiri secara konsisten dengan demikian dia tidak akan merokok lagi dilingkungan sekolah sehingga mereka bisa berpikiran positif.

2. Kepada Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan *RET (Rational Emotive Therapy)* sebagai salah satu sarana dalam merubah kebiasaan buruk perilaku merokok siswa dan dapat pula untuk mengembangkan teknik-teknik lain dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling bagi siswa. Selain itu kerjasama antara peneliti dengan guru Bimbingan dan Konseling sangat dibutuhkan agar tercapai suatu hasil yang optimal.

3. Kepada Kepala Sekolah

Kepala Sekolah memang mempunyai peranan yang sangat penting karena dengan adanya arahan dari kepala sekolah maka diharapkan beliau mampu memotivasi guru dan karyawan di sekolah tersebut agar dapat memberikan layanan terbaik terhadap siswa. Selain itu kepala sekolah diharapkan selalu bekerjasama dengan para guru dan wali murid untuk dapat terus memantau gerak-gerik para siswa-siswanya.

4. Kepada Orangtua

Orangtua diharapkan dapat memberikan suatu kepercayaan kepada anak-anaknya namun tetap sambil terus memantau setiap gerak-gerik serta tingkah laku anak beserta tanggung jawab oleh sang anak agar kelak di kemudian hari dirinya tidak selalu melibatkan orang tua dalam segala hal ini terkait dengan perilaku merokok. Orangtua pun diharapkan tidak terlalu memanjakan sang anak supaya bila dalam memutuskan suatu hal yang berkaitan dengan dirinya dapat dia ambil sesuai tindakan yang tepat dan terbaik untuknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Juntika Nurihsan. (2005). *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Arintoko. (2011). *Wawancara Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2010. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2010)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. Diakses pada tanggal 15 Juli 2017. Pukul 13.00 WIB.
- Charles F. Wetherall. 2014. *5 Langkah Jitu Cara Berhenti Merokok*. Darul Haq. Jakarta.
- Corey, Gerald. (2003). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung:PT. Refika Aditama. .
- Dewa Ketut Sukardi. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan danKonseling di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Dimiyati, dan Mudjiono. 2013. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Iskandarsyah Aulia. 2006. *Remaja Dan Permasalahannya*.*Jurnal Fakultas Psikologi*. Bandung : Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran Bandung. <http://eprints.unpad.ac.id>. Diakses pada tanggal 13 Juni 2017. Pukul: 21.00 WIB.
- Gantina Komalasari, dkk. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Istiqomah Umi. 2003. *Upaya Menuju Generasi Tanpa Rokok*. Surakarta: CV. Setiaji.
- Latipun. (2008). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Lexy J. Moloeng. 2000. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

- Muhammad Syaikh bin Ibrahim Al Hamd. (2014). *“Stop Merokok” + plus 13 Nasehat untuk para Penjual Rokok*. Sukoharjo : Makthabah Al Ghuroba.
- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok: Dasar dan Profil*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Prayitno dan Erman Amti, (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sandek, R., Kamsih Astuti. 2007. *Hubungan antara Sikap dan Perilaku Merokok dan Kontrol Diri terhadap Intensi Berhenti Merokok*. Diakses di: fpsi.mercubuana-yogya.ac.id/wp.../Februari-2007-Kamsih-Astuti.pdf. diakses 4 Maret 2013.
- Sayekti. 2010. *Berbagai Pendekatan Dalam Konseling*. Yogyakarta: Menara Mass Offset.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sofyan S. Willis. (2004). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto.2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2016. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Tohirin. Dr. M.Pd. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Winkell & Sri Hastuti. 2005. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta : Media Abadi.
- World Health Organization (WHO). 2013. *Peringatan! Terhadap Bahaya Tembakau Beserta Dampaknya 6 Juta Jiwa Meninggal Akibat Rokok*. Jakarta : World Health Organization (WHO). Diakses pada tanggal 21 Mei 2017. Pukul: 17.20 WIB.