

PENERAPAN SUGESTI PADA LAYANAN KONSELING PERORANGAN DALAM MENGURANGI PERILAKU MEROKOK PADA SISWA DI SEKOLAH

Hengki Yandri

Institut Agama Islam Negeri Kerinci

e-mail: hengki@konselor.org

Abstrak

Setiap orang menyadari bahwa merokok merupakan kebiasaan hidup yang tidak sehat, namun berbeda dengan siswa di sekolah yang masih berada pada masa remaja. Merokok bagi mereka merupakan salah satu cara untuk bersosialisasi dan menunjukkan kesetiakawannya kepada teman satu kelompoknya. Hal ini dikarenakan kurangnya informasi dan pengetahuan mereka akan bahaya merokok. Guru BK/Konselor di sekolah salah satu pendidik yang memiliki tanggung jawab untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa di sekolah, salah satu kegiatan yang bisa dilakukan oleh Guru BK/Konselor agar perilaku merokok pada siswa bisa berkurang yaitu dengan menerapkan sugesti pada layanan konseling perorangan terhadap siswa yang terindikasi merokok.

Kata Kunci: Sugesti, konseling perorangan, perilaku merokok

PENDAHULUAN

Hidup sehat adalah dambaan setiap insan manusia karena merupakan salah satu kebutuhan primer dalam kehidupan manusia. Setiap orang pastinya mengharapkan terhindar dari berbagai penyakit, tak terkecuali juga para siswa di sekolah. Tujuan pendidikan di sekolah yaitu agar peserta didik mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya sehingga menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu (Undang-Undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab II Pasal 3). Dari UU Sisdiknas ini, dapat ditegaskan bahwa salah satu tujuan pendidikan nasional

adalah menjadikan peserta didik yang sehat.

Sekolah merupakan salah satu lembaga pendidikan yang bertanggung jawab untuk mencapai tujuan itu terutama tenaga pendidik yang ada di sekolah. Kebiasaan hidup sehat, harus ditumbuhkan pada diri siswa di sekolah seperti istirahat yang cukup, olah raga teratur, makan makanan dengan menu yang seimbang, menjaga kebersihan fisik, dan lingkungan, serta menghindari perilaku negatif, seperti: meminum minuman beralkohol, menyalahgunakan narkotika, dan obat berbahaya, dan atau menghisap rokok.

Setiap orang mengetahui dan menyadari bahwa merokok merupakan kebiasaan hidup yang tidak sehat. Data

WHO (Muh Aji Bayu Nugroho, 2008) menyebutkan, di negara berkembang jumlah perokok kurang lebih 800 juta orang, dan ini hampir tiga kali lipat negara maju. Hingga tahun 2000 konsumsi rokok per kapitanya mencapai 1370 batang per tahun, dengan kenaikan 12 persen. Kemudian data WHO tahun 2006 menyebutkan secara khusus di Indonesia rata-rata perokok menggunakan 15% uangnya untuk membeli rokok. Biaya yang harus dikeluarkan oleh perokok tiap tahunnya sangatlah besar dengan asumsi sehari rata-rata perokok menghabiskan sebungkus dengan rata-rata harga per bungkus Rp. 5000,00 dan dalam setahun Rp. 1.825.000.

Berbagai efek negatif rokok terhadap perokok dan orang disekitarnya merupakan efek dari racun yang terdapat pada rokok. Merokok dapat menyebabkan gejala yang sangat fatal bila tidak dihentikan. Kebiasaan merokok selain mempengaruhi kesehatan juga mempengaruhi kepribadian. Perokok biasanya berkepribadian yang keras dan apabila tidak merokok sekali saja maka kelakuannya semakin menjadi-jadi. Fenomena perilaku merokok dengan segala efek negatifnya terhadap perokok dan orang-orang di sekitarnya, tentunya perlu diatasi terutama pada siswa di sekolah. Oleh sebab itu, para pendidik seperti salah satunya guru bimbingan dan konseling

(guru BK) berkewajiban memberitahukan kepada peserta didik mengenai bahaya merokok. Karena guru BK merupakan tenaga pendidik yang dituntut untuk mengetahui keadaan siswanya, menyangkut permasalahan pribadi, sosial, belajar, dan karier melalui berbagai layanan dan kegiatan pendukung bimbingan dan konseling.

Salah satu layanan yang bisa dimanfaatkan oleh guru BK yaitu layanan konseling perorangan. Pada layanan konseling perorangan di samping siswa dapat menceritakan/ mengemukakan permasalahan pribadinya juga dapat menemukan jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi, kemudian mampu mengarahkan dirinya melalui bantuan guru BK/Konselor. Menurut Prayitno (1998) orang yang sedang mengalami masalah menunjukkan kemandirian yang terganggu, tidak mengenal dan menerima diri dan lingkungannya dengan baik, tidak mampu mengambil keputusan sehingga pengarahan dirinya terhambat, dan akhirnya tidak mampu mewujudkan diri sesuai potensi yang dimiliki sehingga memungkinkan dirinya terjerumus pada hal-hal negatif yang merugikan dirinya. melalui layanan konseling perorangan ini, guru BK bisa membantu siswa yang terjerumus pada perilaku merokok dengan memanfaatkan teknik-teknik konseling seperti salah satunya sugesti.

Sugesti secara umum merujuk pada pengaruh yang ada di dalam anjuran seseorang yang memungkinkan anjuran itu untuk diikuti secara sukarela oleh orang lain dalam interaksi sosial (Andi Mapiare, 2006). Sugesti merupakan sebuah pesan atau usulan rencana yang terprogram, yang dibuat untuk menimbulkan atau mempengaruhi respon dalam pikiran maupun tindakan (Isma Almatin, 2010). Jadi, penggunaan sugesti dalam proses konseling mengacu pada pemberian informasi berupa saran atau anjuran yang diberikan untuk mempengaruhi pikiran, baik yang datang dari diri sendiri maupun yang datang dari diri orang lain dengan menggunakan aturan-aturan tertentu. Sehingga dalam proses konseling perorangan, guru BK mampu memberikan pengaruh yang baik kepada siswa yang terjerumus pada perilaku merokok untuk bisa berhenti merokok.

PERILAKU MEROKOK

Seseorang dikatakan sebagai perokok sangat berat, berat atau biasa saja dapat diketahui dari seberapa batang rokok yang ia habiskan setiap harinya. Ada tiga tipe perokok yang dapat diklasifikasikan menurut banyaknya rokok yang dihisap. Tiga tipe perokok tersebut yaitu: a) perokok berat yang lebih menghisap 15 batang per hari; b) perokok sedang yang menghisap 5-14 batang rokok per hari; dan

c) perokok ringan yang menghisap 1-4 batang rokok per hari (Smet dalam Indri Kemala N, 2007).

Ada empat tipe perilaku merokok berdasarkan *Manangement of Affect Theory* (Silvana dan Tomkins dalam Indri Kemala N, 2007), keempat tipe tersebut yaitu:

1. Tipe perokok yang dipengaruhi oleh perasaan positif
 - a. *Pleasure Relaxation* perilaku merokok hanya untuk menambah atau meningkatkan kenikmatan yang sudah di dapat, misalnya merokok setelah minum kopi atau makan.
 - b. *Simulation to pick them up.* Perilaku merokok hanya dilakukan sekedarnya untuk menyenangkan perasaan.
 - c. *Pleasure of handling the gigarette,* kenikmatan yang diperoleh dari memegang rokok.
2. Perilaku merokok yang dipengaruhi oleh perasaan negatif.

Banyak orang yang merokok untuk mengurangi perasaan negatif yang ada dalam dirinya. Misalnya merokok bila marah, cemas, gelisah, rokok di anggap sebagai penyelamat. Mereka menggunakan rokok, bila perasaan tidak enak terjadi, sehingga terhindar dari perasaan yang lebih tidak enak.

3. Perilaku merokok yang adiktif

Perokok yang adiksi, akan menambah dosis rokok yang digunakan setiap saat setelah efek rokok dari rokok yang dihisapnya berkurang.

4. Perilaku merokok yang sudah menjadi kebiasaan

Mereka menggunakan rokok sama sekali bukan untuk mengendalikan perasaan mereka, tapi karena sudah menjadi kebiasaan.

Banyak faktor yang menyebabkan siswa di sekolah merokok. Seperti yang dikemukakan oleh John Crofton dan David Simpson (2009), ada lima penyebab kenapa orang merokok yaitu pengaruh orang tua, teman, kepribadian, iklan dan budaya. Orang tua merupakan contoh, tauladan dan panutan bagi anak-anaknya. Jika orang tua merokok, anak-anak mereka cenderung merokok juga sehingga mereka juga menjadi terbiasa dengan bau dan dampak asap rokok yang menyengat dan tanpa disadari orang tua telah mengajarkan anak-anak mereka merokok sejak dini. Pada masa remaja, teman adalah segalanya, sehingga apapun akan dilakukan untuk membuktikan kesetiakawanannya dalam berteman termasuk mencoba untuk menghisap rokok yang diberikan oleh temannya. Salah satu faktor mengapa hal ini terjadi karena faktor kepribadian, seseorang yang memiliki kepribadian mudah terpengaruh, besar

kemungkinan merokok. Pengaruh itu dapat berasal dari temannya dan atau dari iklan rokok. Iklan rokok memang dirancang untuk mempengaruhi para konsumen memakainya.

Banyak penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang masih sangat kecil sudah mengenal merek-merek rokok yang diiklankan secara luas. Anak-anak ini memiliki perhatian yang mengagumkan terhadap iklan, dan memiliki kemampuan untuk mengingat iklan-iklan tersebut secara merinci setelah melihatnya satu atau dua kali saja, sesungguhnya perhatian mereka jauh melebihi orang dewasa. Iklan rokok menggunakan tokoh panutan anak-anak dan dengan keberhasilan, kegembiraan, kemewahan, kehidupan dan kebebasan. Kemudian budaya juga memberikan kontribusi yang besar dalam meracuni kebiasaan siswa dalam merokok, jika lingkungan disekitarnya rata-rata adalah perokok, maka besar kemungkinan siswa akan menganggap merokok adalah hal yang biasa karena dilakukan oleh banyak orang.

Menurut Fuad Baradja (Andra Mairoza, 2001) ada tujuh jenis motivasi merokok, yaitu: 1) Alat pergaulan; merokok pada situasi sosial dan menggunakan nilai simbolis dari tindakan merokok ini untuk meningkatkan kehidupan bersosial, 2) Kepuasan saraf; merokok untuk kepuasan pada mulut,

sensorik dan manipulasi rokok itu sendiri, 3) Sumber kenikmatan; merokok untuk memperoleh kenikmatan dan menambah kegembiraan dan kesenangan yang sudah ada, 4) Penenang; merokok untuk menghilangkan perasaan tidak enak, bukan untuk kenikmatan, 5) Perangsang; efek stimulan dari nikotin dipakai untuk mengangkat atau memacu semangat, membantu berfikir dan berkonsentrasi, mencegah kelelahan dan mempertahankan kinerja pada tugas yang monoton dan lama, serta meningkatkan kemampuan dalam situasi stres, 6) Memilih kecanduan; merokok semata-mata untuk memenuhi tuntutan atau keinginan dalam diri, dan 7) Keterbiasaan; ini terjadi pada sebagian perokok berat yang dengan tidak disadari lagi, secara otomatis akan mencari sebatang rokok.

LAYANAN KONSELING PERORANGAN

Layanan konseling perorangan memungkinkan siswa mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan guru BK/Konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahannya. Hubungan konseling merupakan hubungan yang sangat akrab, sangat bersifat pribadi dalam hubungan tatap muka dalam upaya membantu klien berkembang ke satu arah yang terbaik

baginya (Williamson dalam Mohamad Surya, 2003). Kemudian Sofyan S. Wilis (2004) mengemukakan bahwa konseling perorangan merupakan upaya bantuan yang diberikan oleh seorang guru BK/Konselor profesional dan berpengalaman terhadap siswa yang membutuhkannya, agar siswa mampu mengembangkan potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalah, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah.

Selanjutnya menurut Moegiadi (W.S Winkel & Sri Hastuti, 2006) Layanan konseling berarti (1) suatu usaha untuk melengkapi individu dengan pengetahuan, pengalaman dan informasi tentang dirinya sendiri; (2) suatu cara pemberian pertolongan atau bantuan kepada individu untuk memahami dan mempergunakan secara efisien dan efektif segala kesempatan yang dimiliki untuk perkembangan pribadinya; (3) sejenis pelayanan kepada individu-individu, agar mereka dapat menentukan pilihan, menetapkan tujuan dengan tepat dan menyusun rencana yang realistis, sehingga mereka dapat menyesuaikan diri dengan memuaskan dalam lingkungan di mana mereka hidup; (4) suatu proses pemberian bantuan atau pertolongan kepada individu dalam hal: memahami diri sendiri; menghubungkan pemahaman tentang dirinya sendiri dengan lingkungan;

memilih, menentukan dan menyusun rencana sesuai dengan konsep dirinya sendiri dan tuntutan lingkungan.

Pelaksanaan layanan konseling perorangan oleh guru BK/Konselor pada siswa memiliki tujuan yang ingin dicapai seperti pemahaman dan pengarahan diri. Rochman Natawidjaja (W.S Winkel & Sri Hastuti, 2006) menyatakan tujuan layanan konseling perorangan memberikan bantuan pada siswa yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya siswa tersebut dapat memahami dirinya, sehingga ia sanggup mengarahkan diri dan dapat bertindak wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan keluarga serta masyarakat. Dengan demikian dia dapat mengecap kebahagiaan hidupnya serta dapat memberikan sumbangan yang berarti.

Prayitno (2004) menjelaskan bahwa layanan konseling perorangan dilaksanakan dengan memiliki tujuan yaitu tujuan umum konseling perorangan adalah teratasinya masalah klien sedangkan tujuan khusus konseling perorangan secara langsung dikaitkan dengan fungsi konseling seperti fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pengentasan, fungsi pengembangan/ pemeliharaan serta fungsi advokasi. Lebih lanjut Prayitno (Hallen, 2005) menegaskan “tujuan layanan bimbingan dan konseling perorangan diberikan kepada siswa dalam rangka upaya agar siswa dapat menentukan

pribadinya, mengenal lingkungan dan merencanakan masa depannya”. Senada dengan itu Mohammad Surya (Hallen, 2005) menyatakan ”tujuan layanan konseling perorangan adalah membantu individu agar mempunyai pribadi yang sehat, selalu berusaha bersikap positif terhadap dirinya dan terhadap lingkungan timbal balik antara individu dan lingkungan”. Lebih jauh Prayitno (Hallen, 2005) menyatakan “tujuan layanan konseling perorangan adalah agar klien mampu merencanakan, mampu mempertimbangkan, dan mengambil keputusan tentang masa depan, baik yang menyangkut bidang pendidikan, bidang karir maupun budaya keluarga dan masyarakat”.

Kekhasan dalam layanan konseling perorangan adalah hubungan antara klien (siswa) dan konselor sangat mempribadi. Sehingga memungkinkan di antara keduanya saling memasuki. Dalam kondisi inilah konselor dapat secara langsung membantu klien untuk mengembangkan aspek kemandirian untuk dapat mengentaskan masalahnya. Terdapat etika dasar konseling yang dikemukakan oleh Munro (Prayitno, 2004) yaitu kerahasiaan, kesukarelaan, dan keputusan diambil oleh klien sendiri, mendasari seluruh kegiatan layanan konseling perorangan.

1. Kerahasiaan

Dalam konseling perorangan asas kerahasiaan menjadi jaminan, karena segenap rahasia pribadi siswa menjadi tanggung jawab konselor untuk melindunginya. Keyakinan siswa terhadap guru pembimbing menjadi jaminan untuk suksesnya pelayanan.

2. Kesukarelaan

Kesukarelaan klien untuk mengikuti layanan konseling perorangan bersama konselor menjadi buah dari terjaminnya kerahasiaan pribadi siswa. Asas kerahasiaan dan kesukarelaan akan menghasilkan keterbukaan klien.

3. Keputusan diambil oleh klien sendiri

Inilah asas secara langsung menunjang kemandirian siswa. Dengan rangsangan dan dorongan pembimbing agar siswa berpikir, menganalisis, menilai dan menyimpulkan sendiri; mempersepsi, merasakan dan bersikap sendiri atas apa yang ada pada diri sendiri dan lingkungannya. Akhirnya klien dapat mengambil keputusan sendiri berikut menanggung risiko yang mungkin ada sebagai akibat keputusan tersebut. Dalam hal ini konselor tidak memberikan syarat apapun untuk diambilnya keputusan oleh siswa, tidak mendesak-desak atau mengarahkan sesuatu, begitu juga tidak memberikan semacam persetujuan ataupun

konfirmasi atas sesuatu yang dikehendaki siswa.

SUGESTI PADA LAYANAN KONSELING PERORANGAN UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEROKOK

Pada aktivitas kehidupan sehari-hari, kita tidak pernah terlepas dari kegiatan untuk menerima dan memberi saran, baik secara internal individu maupun secara eksternal antar individu. Berbagai saran yang kita terima dan kita beri tersebut sering kali disebut dengan istilah sugesti. Sugesti-sugesti tersebut yang diharapkan bisa tertanam dalam memori seseorang dan menghasilkan perubahan positif pada orang tersebut.

Sugesti merupakan kata dalam Bahasa Indonesia yang diambil dari Bahasa Inggris *suggestion*. Sugesti adalah proses psikologis di mana seseorang membimbing pikiran, perasaan, atau perilaku orang lain. Sugesti biasanya lebih diartikan sebagai pemberian saran positif kepada seseorang. Pada percakapan sehari-hari, kata saran (*suggest*) mengacu arti harfiah "memberi saran" kepada orang lain sementara sugesti (*suggestion*) mengacu kepada pikiran.

Dalam kamus istilah konseling dan terapi (Andi Mapiare, 2006), dijelaskan bahwa "*Suggestion* secara umum menunjuk pada pengaruh yang ada di dalam anjuran seseorang yang

memungkinkan anjuran itu untuk diikuti secara sukarela oleh orang lain dalam interaksi sosial”. Menurut Isma Almatin (2010), sugesti adalah “sebuah pesan atau usulan rencana yang terprogram, yang dibuat untuk menimbulkan atau mempengaruhi respon dalam pikiran maupun tindakan”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas terkait pengertian sugesti, maka dapat disimpulkan bahwa sugesti adalah informasi berupa saran atau anjuran yang diberikan untuk mempengaruhi pikiran, baik yang datang dari diri sendiri maupun yang datang dari diri orang lain dengan menggunakan aturan-aturan tertentu. Informasi yang dimaksud dalam sugesti tidak terbatas hanya pada penggunaan bahasa verbal (kata-kata), namun juga termasuk non verbal, seperti bahasa tubuh, intonasi, kecepatan, dan tekanan suara pada kata-kata tertentu, termasuk juga bentuk-bentuk pikiran dan perasaan yang muncul dalam diri klien saat sugesti dilakukan.

Adi W. Gunawan (2006) mengemukakan jenis sugesti, yaitu berdasarkan cara penyampaiannya terdiri dua macam yaitu (1) sugesti yang bersifat langsung (*direct suggestion*), yaitu dengan memberi anjuran kepada klien untuk melakukan sesuatu, dan (2) sugesti yang bersifat tidak langsung (*indirect suggestion*), yaitu sugesti diberikan dalam

bentuk metafora atau cerita”. Kemudian Willy Wong dan Andri Hakim (2009), mengungkapkan 6 poin mengenai prinsip-prinsip pembentukan kalimat dalam sugesti, yaitu : (1) Gunakan kata-kata positif. Hindari penggunaan kata-kata “tidak”, “jangan” dan sejenisnya, kecuali tidak ada lagi padanan kata yang tepat, (2) Berikan pengulangan kalimat seperlunya saja, (3) Gunakan kalimat yang menunjukkan waktu sekarang (*present tense*) dan hindari kata “akan”, (4) Tambahkan sentuhan emosional dan imajinasi, (5) Bentuk kalimat sugesti secara progresif (bertahap-jika diperlukan), (6) Berikan kalimat yang bernuansa pribadi sehingga pikiran subjek dapat menerima sugesti itu seutuhnya, (7) Gunakan kata-kata yang sesuai dengan pemahaman subjek. Dalam Merancang sugesti terdiri dari dua tahap, yaitu tahap memformulasikan sugesti dan tahap menentukan cara menyampaikannya. Adapun acuan dalam merancang sugesti, adalah sebagai berikut : (1) Gunakan bahasa yang sederhana, mudah dimengerti, dan spesifik. (2) Sugestikan secara positif apa yang diinginkan. (3) Gunakan emosi. (4) Gunakan kalimat sekarang (*present tense*) jangan yang akan datang (Adi W. Gunawan, 2006).

Berdasarkan teori di atas dapat diketahui bahwa dalam merancang kalimat sugesti dalam melaksanakan konseling

perorangan oleh guru BK/Konselor, bahasa yang dipergunakan haruslah yang mudah dipahami oleh klien, tidak diperkenankan menggunakan menggunakan kalimat negatif. Misalnya, “*Anda merasakan kebahagiaan dengan bersikap ramah pada orang lain*”. Bukan dengan mengatakan “*Anda suka marah kepada orang lain karena hanya akan membuat batin anda tersiksa*”. Selain itu, dalam merancang kalimat sugesti haruslah menyertakan unsur perasaan dan emosi juga menggunakan kalimat “sekarang” bukan kalimat “akan”.

Menurut Saiful Anam (2010), ada beberapa aturan dalam menyusun kalimat sugesti, yaitu :

- 1) Berorientasi hasil; sugesti yang diberikan hendaknya menggunakan kata yang berorientasi hasil dan menghindari kata-kata negatif.
- 2) Pasti; menghindari penggunaan kata yang menimbulkan ketidakpastian, yaitu kata mungkin, akan dan semoga.
- 3) Dimengerti; sugesti yang disusun dengan kata yang sederhana, agar klien lebih mudah menyerap dan mengerti isi sugesti.
- 4) Menguntungkan; kalimat sugesti hendaklah memberikan faktor sebab dan manfaat.
- 5) Makna jelas; sugesti yang kita berikan terhadap pikiran klien haruslah memiliki makna yang jelas baginya.

- 6) Spesifik; pikiran bawah sadar tidak mau menerima sugesti secara umum, karena definisi sebuah kata menurut anda belum tentu sama definisinya menurut klien.
- 7) Hindari *Pharsing*; pada kalimat sugesti hindari penggunaan *pharsing* yang selalu berupa larangan (jangan, bukan dan tidak), karena hanya akan menimbulkan respon yang terbalik dari klien.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dalam penerapan sugesti disaat melaksanakan konseling perorangan oleh guru BK/Konselor sangat mengutamakan bentuk teknik komunikasi, maka bahasa memegang peranan yang sangat penting. Semakin baik dan positif verbal yang digunakan ketika mensugesti seseorang, maka hasil yang diharapkan akan semakin optimal. Dalam penerapan sugesti, kita tidak bisa mengubah atau menghilangkan perilaku negatif dengan menggunakan sugesti yang negatif. Maka, memilih kata yang pendek (*to the point*), sederhana dan mudah dimengerti anak sesuai dengan usianya, sangatlah penting untuk dilakukan sebelum melakukan sugesti.

Ada beberapa hal yang harus dilakukan oleh seorang Guru BK/Konselor dalam memberikan sugesti pada layanan konseling perorangan sehingga perilaku merokok pada siswa di sekolah bisa

berkurang, yaitu : 1) Membangun kepercayaan dan hubungan emosional dengan siswa/klien; 2) Membuat suasana rileks dan menyenangkan secara fisik dan mental; 3) Menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dimengerti; 4) Sugestikan secara positif apa yang diharapkan; 5) Libatkan emosi; 6) Gunakan kalimat “sekarang” dan “semakin”; 7) Gunakan kata pengulangan yang intens; 8) Memberikan kesan bahwa guru BK/Konselor adalah orang yang memiliki pengetahuan, kemampuan, pengalaman dan tahu banyak hal; 9) Hubungkan setiap kejadian untuk membangun sugesti yang semakin baik; dan 10) Menyampaikan fakta dan cita-cita yang diinginkan terjadi (Isma Almatin, 2010). Jadi, Guru BK/konselor sebelum melaksanakan sugesti, hendaknya berusaha membangun hubungan yang baik dengan siswa/klien, yaitu dimulai dengan membuat kesan awal yang baik saat bertemu. Kemudian mencoba membangun hubungan emosional, membuat siswa/klien merasa nyaman dengan keberadaan Guru BK/konselor, percaya pada Guru BK/konselor dan tidak merasa terpaksa mengikuti kegiatan konseling perorangan. Dengan demikian, sugesti yang diberikan kepada siswa yang kecanduan rokok bisa efektif diberikan di saat melaksanakan konseling perorangan.

PENUTUP

Siswa di sekolah merupakan aset yang harus dijaga dan di kembangkan potensinya melalui pendidikan yang baik sehingga menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, dan berilmu. Namun, tujuan ini akan sangat sulit diwujudkan jika siswa di sekolah tidak memiliki kesehatan yang baik dan memiliki perilaku negatif seperti merokok. Karena, kebiasaan merokok selain mempengaruhi kesehatan juga mempengaruhi kepribadian. Perokok biasanya berkepribadian yang keras dan apabila tidak merokok sekali saja maka kelakuannya semakin menjadi-jadi. Fenomena perilaku merokok dengan segala efek negatifnya terhadap perokok dan orang-orang di sekitarnya, tentunya perlu diatasi terutama pada siswa di sekolah.

Salah satu pendidik di sekolah yaitu guru BK/Konselor yang memiliki peran dan andil cukup yang besar untuk mengembangkan potensi siswa di sekolah dengan berbagai kegiatan layanan dan kegiatan pendukung BK yang dimilikinya. Kebiasaan merokok pada siswa di sekolah bisa dikurangi oleh guru BK/Konselor dengan memanfaatkan layanan konseling perorangan. Layanan konseling perorangan memungkinkan siswa yang kecanduan rokok dapat menceritakan/mengemukakan permasalahan pribadinya terkait perilaku

merokoknya sehingga siswa bisa menemukan jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi, kemudian mampu mengarahkan dirinya melalui bantuan guru BK/Konselor.

Dalam memberikan layanan konseling perorangan, guru BK/Konselor dapat menerapkan sugesti kepada siswa yang kecanduan rokok. Sugesti yang diberikan oleh guru BK/Konselor merupakan informasi berupa saran atau anjuran yang diberikan untuk mempengaruhi pikiran, baik yang datang dari diri sendiri maupun yang datang dari diri orang lain dengan menggunakan aturan-aturan tertentu sehingga bisa

mengubah dan mengurangi perilaku merokok pada siswa dengan berusaha membangun hubungan yang baik dengan siswa/klien, yaitu dimulai dengan membuat kesan awal yang baik saat bertemu. Kemudian mencoba membangun hubungan emosional, membuat siswa/klien merasa nyaman dengan keberadaan Guru BK/konselor, percaya pada Guru BK/konselor dan tidak merasa terpaksa mengikuti kegiatan konseling perorangan. Dengan demikian, sugesti yang diberikan kepada siswa yang kecanduan rokok bisa efektif diberikan di saat melaksanakan konseling perorangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi W. Gunawan. 2006. *Hypnotherapy-The Art Subconscious Restructuring*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Andi Mapiare. 2006. *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Andra Mairoza. 2001. "Pendapat Siswa Terhadap Merokok Di MTsN Lubuk Buaya". *Skripsi*. Padang: Jurusan Bimbingan Konseling FIP UNP.
- Hallen. 2005. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching.
- Indri Kemala Sari. 2007. "Perilaku Merokok Pada Remaja". *Skripsi*. Medan: Program Studi Psikologi. Fakultas Kedokteran. Universitas Sumatera Utara.
- Isma Almatin. 2010. *Dahsyatnya Hypnosis Learning untuk Guru dan Orang Tua*. Yogyakarta: Pustaka Widyatama.
- John Crofton dan David Simpson. 2009. *Tembakau Ancaman Global*. (Alih Bahasa: Angela N Abidin). Jakarta: Gramedia.
- Mohamad Surya. 2003. *Teori-teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Muh Aji Bayu Nugroho. 2008. "Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Merokok pada Siswa SLTP di Kecamatan Bendosari Kabupaten Sukoharjo". *Skripsi diterbitkan*. Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://etd.eprints.ums.ac.id/2740/1/J410040015.pdf>
- Prayitno. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prayitno. 1998. *Konseling Panca Waskita*. Padang: BK FIP UNP
- Saiful Anam. 2010. *4 Jam Pintar Hipnosis*. Jakarta : Visimedia
- Sofyan S. Wilis. 2004. *Konseling Perorangan, Teori dan Praktik*. Jakarta: Alfabeta
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang *Sistem Pendidikan Nasional*.
- W.S Winkel & Sri Hastuti. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo
- Willy Wong dan Andri Hakim. 2009. *Dasyatnya Hipnosis*. Jakarta : Visimedia