

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP  
KEBIASAAN MEROKOK PADA PENERIMA MANFAAT DI BALAI  
REHABILITASI MANDIRI SEMARANG****Gilang Ditya Setiaji<sup>✉</sup>, Supriyo, Eko Nusantoro**Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang,  
Indonesia**Info Artikel**

*Sejarah Artikel:*  
Diterima Juni 2014  
Disetujui Agustus 2014  
Dipublikasikan  
September 2014

*Keywords:*  
*group counseling service;*  
*smoking habit.*

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok terhadap kebiasaan merokok. penelitian ini bersifat kuantitatif, responden penelitian adalah penerima manfaat Balai Rehabilitasi Mandiri Semarang, teknik pengumpulan data berupa angket dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan Berdasarkan hasil penelitian, kondisi kebiasaan merokok yang dimiliki oleh penerima manfaat sebelum memperoleh layanan bimbingan kelompok dan setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok memiliki perbedaan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian layanan bimbingan kelompok terhadap kebiasaan merokok pada penerima manfaat.

**Abstract**

*The purpose of this study was to determine the effect of group counseling on smoking habits. This research is quantitative, survey respondents are beneficiaries Rehabilitai Hall Independent Semarang, data collection techniques such as questionnaires and documentation. Analysis using Wilcoxon test. The results showed Based on this research, the habit of smoking conditions held by beneficiaries prior to obtaining services group counseling and guidance services after obtaining group differences. The conclusion of this study is that there is the effect of group counseling services to the habit of smoking to the beneficiaries.*

© 2014 Universitas Negeri Semarang

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi:  
Gedung A2 Lantai 2 FIP Unnes  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: [setiaji.gilang@yahoo.co.id](mailto:setiaji.gilang@yahoo.co.id)

## PENDAHULUAN

Merokok merupakan hal yang jamak dilakukan oleh beberapa orang, pada awalnya merokok dilakukan oleh orang dewasa, tetapi pada zaman sekarang remaja bahkan anak kecil pun merokok. Menurut Setipoe (2000: 20) merokok adalah membakar tembakau yang kemudian dihisap asapnya baik menggunakan rokok maupun menggunakan pipa. Kebiasaan merokok muncul dari berbagai faktor, (1) faktor keluarga, (2) faktor lingkungan, (3) faktor citra rokok itu sendiri. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Komisi Nasional Perlindungan Anak dari Januari hingga April 2013 menunjukkan bahwa dari 10.000 siswa 93% diantaranya merokok karena melihat iklan rokok di televisi, 50% di luar ruangan dan 38% saat konser (regional.kompas.com, diakses Juli 2013)

Padahal dalam berbagai studi Papalia, Old, dan Feldman (1998) dan Sarafino (1994) dalam Agoes Dariyo (2003 : 40) menyimpulkan akibat negatif yang ditimbulkan oleh kebiasaan merokok. Gangguan kesehatan yang dialami oleh perokok, diantaranya kanker (kanker mulut, kanker tenggorokan, kanker payudara, kanker ginjal/prostat/kandung kemih, kanker perut, kanker paru), penyakit jantung dan gangguan pernapasan kronis. Walaupun dengan berbagai akibat negatif yang ditimbulkan oleh rokok tetapi kebanyakan orang tetap mengkonsumsi rokok bahkan tiap hari konsumen rokok kian bertambah. Sesuai dengan Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2010 mencatat 58,6 juta orang di Indonesia berumur 15 tahun keatas menjadi perokok aktif, dengan rincian pria 55,05 juta dan perempuan 3,5 juta.

Ada beberapa alasan orang untuk melakukan kebiasaan rokok, menurut Agoes Dariyo (2003), menyatakan beberapa alasan individu untuk memiliki perilaku kebiasaan merokok antara lain: (a) Pengaruh positif; (b) Pengaruh negative; (c) Habitual (ketergantungan fisiologis); (d) Ketergantungan psikologis. Selain itu kebiasaan merokok juga dapat dilihat dari aspek-aspek kebiasaan merokok, Aritonang (1997) menerangkan bahwa aspek kebiasaan merokok dibedakan menjadi 4 macam yaitu : (a)

fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari; (b) Intensitas merokok; (c) Tempat merokok; (d) Waktu merokok

Balai rehabilitasi Mandiri merupakan panti rehabilitasi yang menangani anak jalanan, anak nakal dan juga mantan pengguna narkoba dan yang ditangani oleh panti ini berusia berkisar 15-24 tahun. Sebagian besar penghuni panti rehabilitasi ini adalah anak jalanan dan untuk mantan pengguna narkoba yang ada di balai rehabilitasi ini berjumlah 100 orang dan sebagian besar adalah perokok aktif. Pihak balai merasa kesulitan mengajak para penerima manfaat untuk berhenti merokok karena mereka biasa hidup bebas dan tidak terkekang dan jika mereka masuk ke panti rehabilitasi tentu mereka harus mengikuti aturan-aturan yang ditetapkan oleh panti ini sehingga para penerima manfaat merasa enggan untuk masuk ke panti rehabilitasi.

Menghilangkan kebiasaan merokok sangat sulit karena rokok dijual sangat bebas. Setiap warung atau toko pasti menjual rokok tanpa bisa dikontrol berapa usia pembeli rokok itu. Selain itu lingkungan mendukung untuk merokok, mungkin jika ada tempat tersendiri buat merokok dan ada larangan-larangan yang ketat untuk tidak merokok ditempat umum orang akan enggan untuk merokok. Tetapi kenyataannya bahwa larangan merokok hanya sekedar sebuah tulisan didinding atau jendela kendaraan tanpa ada tindakan yang nyata.

Di balai rehabilitasi Mandiri para penerima manfaat diperbolehkan untuk merokok secara bebas kecuali saat ada kegiatan ketrampilan, sehingga kebiasaan merokok bisa tumbuh subur disana tanpa ada pengawasan yang berarti. Anjuran untuk tidak merokok yang disampaikan oleh petugas panti pun tidak mempan dan hanya dianggap sebagai angin lalu oleh para penerima manfaat.

Bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok, agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal, dalam bidang pengembangan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kemampuan belajar, dan perencanaan karir, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung, berdasarkan norma-

norma yang berlaku. Melihat hal tersebut maka secara singkat dikatakan tugas dari pendamping wisma adalah membantu penerima manfaat dalam mengoptimalkan perkembangan diri penerima manfaat dan tentunya meningkatkan motivasi belajar menjadi salah satu tugas penting yang harus diperhatikan dan diselesaikan dengan baik agar penerima manfaat mampu mengembangkan diri secara optimal.

Layanan bimbingan kelompok dianggap sebagai salah satu cara untuk mengurangi kebiasaan merokok. Dengan menggunakan bimbingan kelompok konselor bisa memberikan materi tentang akibat yang ditimbulkan karena merokok, sehingga diharapkan para mantan pengguna merokok dapat mengurangi kebiasaan merokok. Ini sesuai dengan fungsi bimbingan kelompok yaitu fungsi pencegahan yang merupakan tercegahnya atau terhindarnya peserta didik dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul yang akan dapat mengganggu, menghambat ataupun menimbulkan kesulitan dan kerugian-kerugian tertentu dalam proses perkembangannya (Prayitno, 1998:26). Hal ini mendorong peneliti untuk mengadakan suatu penelitian untuk mengetahui pengaruh kebiasaan merokok terhadap kebiasaan merokok pada penerima manfaat di Balai Rehabilitasi Mandiri Semarang. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh layanan bimbingan

kelompok terhadap kebiasaan merokok pada penerima manfaat.

**METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan penelitian deskriptif. Responden dalam penelitian ini adalah 10 orang penerima manfaat. Teknik pengumpulan data yang digunakan yakni dengan memakai angket dan dokumentasi. Data-data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis deskriptif persentase untuk mengetahui perbedaan kebiasaan merokok sebelum dan sesudah layanan bimbingan kelompok.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kebiasaan merokok adalah membakar tembakau dengan menghisap asapnya yang dilakukan secara berulang-ulang dan dilakukan setiap hari. Sesuai dengan tujuan penelitian ini yakni menguji pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap kebiasaan merokok pada penerima manfaat. Aapu hasil yakni sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok kebiasaan merokok penerima manfaat sebanyak 74% dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok menurun menjadi 54%.

No.	Nama	Pre-test			Post-test			Perbedaan (%)
		Σ	%	Kriteria	Σ	%	Kriteria	
1	R-2	102	61%	S	133	54%	S	7%
2	R-8	131	80%	T	132	53%	S	27%
3	R-11	125	74%	T	117	47%	R	27%
4	R-13	104	62%	S	126	51%	S	11%
5	R-15	126	75%	T	151	61%	S	14%
6	R-18	124	74%	T	135	54%	S	20%
7	R-20	139	83%	T	137	55%	S	28%
8	R-21	132	79%	T	149	60%	S	19%
9	R-24	94	56%	S	119	48%	R	8%
10	R-25	125	74%	S	125	50%	S	24%
Rata-rata			74%	T	Rata-rata	53%	S	21%

Dari tabel di atas diperoleh penurunan kebiasaan merokok rata-rata sebesar 21 %. Dari ke-sepuluh subjek penelitian yang mengalami

penurunan terbesar yaitu R-20 sebesar 28 % dan peningkatan terkecil pada R-24 yakni sebesar 8 %. Dari hasil tabel perbedaan mengurangi

kebiasaan merokok sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, nampak terjadi penurunan kebiasaan merokok.

Mengurangi kebiasaan merokok menuntut individu untuk mengendalikan konsumsi terhadap rokok dan tidak merokok sembarangan tempat. Dengan mengurangi kebiasaan merokok individu dapat hidup yang lebih baik dan lebih sehat. Menurut Setipoe (2000: 20) merokok adalah membakar tembakau yang kemudian dihisap asapnya baik menggunakan rokok maupun menggunakan pipa. Sedangkan Aritonang (1997) ) menerangkan bahwa aspek kebiasaan merokok dibedakan menjadi 4 macam yaitu : (a) fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari; (b) Intensitas merokok; (c) Tempat merokok; (d) Waktu merokok.

Engan bisa mengurangi kebiasaan merokok individu dapat mengurangi resiko yang ditimbulkan akibat dari rokok seperti serangan jantung, kanker dan penyakit lainnya. Selain itu juga individu di harapkan bisa untuk bisa memilih tempat merokok yang tepat sehingga tidak menimbulkan bahaya bagi orang di sekitar yang tidak merokok. dapat disimpulkan bahwa mengurangi kebiasaan merokok dalam penelitian ini memiliki pengertian sebagai kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengurangi konsumsi rokok dengan mengalihkan kegiatan yang lebih bermanfaat dan tidak merokok ketika berada di tempat umum.

Layanan bimbingan kelompok dalam penelitian ini merupakan upaya pemberian bantuan (*treatment*) yang bertujuan untuk mengurangi kebiasaan merokok. Pemberian *treatment* diberikan sebanyak delapan kali pertemuan dengan membahas topik-topik umum yang terkait dengan aspek-aspek pengendalian diri. Menurut Prayitno (2004:3) “layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk mengubah dan mengembangkan sikap dan perilaku yang tidak efektif menjadi lebih efektif”.

Layanan bimbingan kelompok sebagai suatu *treatment* perubahan perilaku terhadap mengurangi kebiasaan merokok memberikan pengaruh terhadap mernurunnya kebiasaan merokok yang dimiliki oleh penerima manfaat. Dari sepuluh subjek penelitian yang terpilih,

sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok memiliki rata-rata kebiasaan merokok sebesar 74 % atau dalam kategorisasi tinggi setelah pemberian layanan bimbingan kelompok terjadi perubahan tingkat kebiasaan merokok menjadi 53 % atau dalam kategorisasi sedang.

Perbedaan tingkat kebiasaan merokok yang dimiliki oleh anggota kelompok memberikan pengaruh terhadap pembahasan topik dalam kegiatan bimbingan kelompok. Prayitno (2004:11) menambahkan “ heterogenitas dapat mendobrak dan memecahkan kebekuan yang terjadi akibat homogenitas anggota kelompok”. Heterogenitas yang terdapat dalam kelompok meliputi tingkat perbedaan kebiasaan merokok, latar belakang sosial dan budaya, kondisi ekonomi. Sementara homogenitas yang terdapat dalam kelompok meliputi usia, jenis kelamin dan perlakuan yang sama di balai rehabilitasi.

Secara keseluruhan rata-rata kebiasaan merokok setiap subjek penelitian mengalami perubahan. Penerima manfaat dengan kode responden R-2 memiliki persentase kebiasaan merokok sedang yakni sebesar 61 % . Menurut R-2 merokok merupakan sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-harinya, konsumsi rokoknya memang tidak terlalu banyak tapi dia rutin merokok setiap harinya. Walaupun sudah mengetahui dampak buruk merokok tapi dia tetap tidak bisa menghilangkan kebiasaan tersebut. Sebenarnya dia ada keinginan untuk berhenti merokok tapi dia belum dapat menemukan cara yang tepat. Setelah mengikuti serangkaian kegiatan bimbingan kelompok R-2 menunjukkan perubahan sikap dalam kebiasaan merokok. bahkan R-2 ikut mencetuskan permainan merokok dan push up, permainan dimana setelah menghisap rokok anggota kelompok harus push up minimal sebanyak 5 kali. Setelah dilakukan pengukuran (*post-test*) R-2 mengalami penurunan sebanyak 7%.

Hampir semua anggota kelompok mengalami penurunan dan perubahan setelah mereka mengikuti kegiatan bimbingan kelompok, terdapat satu anggota kelompok yang mengalami perubahan secara signifikan yakni R-20. Sebelum mengikuti kegiatan bimbingan

kelompok prosentase kebiasaan merokok R-20 sebanyak 83% tetapi setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok R-20 menurun menjadi 55% .

Selama melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok, pemimpin kelompok berusaha menciptakan dinamika kelompok agar pembahasan topik dapat memberikan pengaruh terhadap masing-masing anggota kelompok. Peneliti memperhatikan pula, aspek-aspek merokok. Aspek intensitas merokok, rata-rata anggota kelompok dapat mengurangi konsumsi rokok walaupun tidak terlalu banyak. Di aspek tempat merokok, para anggota kelompok sudah memikirkan tempat yang tepat merokok walaupun ketika berada di tempat umum mereka tidak merokok setidaknya mereka menghormati jika ada teman yang tidak suka bau rokok mereka pun tidak mengkonsumsi rokok. aspek waktu merokok juga mengalami penurunan mereka tidak terlalu banyak mengkonsumsi rokok, mereka hanya mengkonsumsi seperlunya saja. Berdasarkan hasil penelitian, kondisi kebiasaan merokok yang dimiliki oleh penerima manfaat sebelum memperoleh layanan bimbingan kelompok dan setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok memiliki perbedaan. Perubahan tingkat kebiasaan merokok yang dimiliki oleh penerima manfaat membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok memberikan pengaruh terhadap mengurangi kebiasaan merokok yang dimiliki oleh penerima manfaat. Untuk memperkuat hipotesis penelitian bahwa terdapat perubahan tingkat kebiasaan merokok penerima manfaat setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok digunakan uji statistik analisis *wilcoxon*. Analisis *wilcoxon* tentang upaya mengurangi kebiasaan merokok yang dimiliki oleh penerima manfaat melalui layanan bimbingan kelompok di Balai Rehabilitasi Mandiri Semarang II menunjukkan hasil jumlah jenjang = 21 dan t tabel = 8, sehingga jumlah jenjang > t tabel. Hasil tersebut menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dengan kata lain, hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengurangi kebiasaan merokok yang dimiliki oleh subjek

penelitian menunjukkan perubahan setelah pemberian layanan bimbingan kelompok.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang mengurangi kebiasaan merokok penerima manfaat melalui layanan bimbingan kelompok di Balai Rehabilitasi Mandiri Semarang, secara umum dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat dijadikan sebagai suatu tindakan untuk mengurangi kebiasaan merokok yang dimiliki oleh penerima manfaat yang tinggal di balai rehabilitasi mandiri. Adapun secara rinci dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

- 1) Gambaran kebiasaan merokok yang dimiliki oleh subjek penelitian sebelum mereka mengikuti kegiatan bimbingan kelompok termasuk dalam kriteria tinggi (74%). Beberapa subjek penelitian menunjukkan bahwa mereka dalam mengkonsumsi rokok dalam jumlah besar, tidak memperdulikan orang disekitar yang tidak nyaman dengan bau rokok dan selalu merokok ketika waktu luang.
- 2) Gambaran kebiasaan merokok setelah diberikan layanan bimbingan kelompok sebanyak delapan kali menunjukkan perubahan. Kebiasaan merokok setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok sebanyak delapan kali mengalami perubahan (53%).
- 3) Terdapat pengaruh pemberian layanan bimbingan kelompok terhadap kebiasaan merokok yang dimiliki oleh penerima manfaat. Hal tersebut dapat diamati dengan memperhatikan perbedaan persentase sebelum penerima manfaat memperoleh layanan bimbingan kelompok (74%) dan setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok (53%). Perhitungan uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa hasil perhitungan jumlah jenjang sebesar = 21 > t tabel = 8.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok bisa digunakan untuk berpengaruh dalam mengurangi kebiasaan merokok pada penerima

manfaat di Balai Rehabilitasi Mandiri Semarang II.

#### DAFTAR PUSTAKA

Aritonang, M.R.1997. *Fenomena Wanita Merokok*.  
Jurnal Psikologi Universitas  
Gadjah Mada, Yogyakarta : Universitas  
Gadjah Mada Press.

Dariyo, Agoes. 2003. *Psikologi Dewasa Remaja*. Bogor :  
Ghalia Indonesia

Prayitno. 1998. *Layanan Bimbingan dan Konseling  
Kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia

\_\_\_\_\_. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok Konseling  
Kelompok Seri layanan Konseling (L6 dan  
L7)*.Padang: Universitas Negeri Padang

Setipoe, Mangku. 2000. *Kekhususan Rokok Indonesia*.  
Jakarta: Grasindo