

Layanan Bimbingan Kelompok Tentang Bahaya Rokok dan Dampaknya Dalam Meningkatkan Kesadaran Hidup Sehat pada Peserta Didik

Visca Agustina¹ Uli Makmun Hasibuan² Elsi Audina³ Arfah Ayani⁴

Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara,
Indonesia^{1,2,3,4}

Email: viscaagustina54@gmail.com¹ ulimakmunhasibuan@umsu.ac.id²
elsiaudina45@gmail.com³ afahyani25@gmail.com⁴

Abstrak

Merokok merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang masih banyak ditemukan pada kalangan remaja dan menjadi perhatian serius karena dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi kesehatan fisik, psikologis, sosial, maupun akademik. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan tingginya rasa ingin tahu, keinginan untuk mencoba hal-hal baru, serta kecenderungan untuk mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar, khususnya teman sebaya. Kondisi tersebut menyebabkan remaja menjadi kelompok yang rentan terhadap perilaku merokok. Berbagai faktor yang melatarbelakangi perilaku merokok pada remaja antara lain pengaruh lingkungan keluarga, teman sebaya, media sosial, rasa penasaran, serta kurangnya pemahaman mengenai bahaya rokok. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan yang efektif melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah, salah satunya melalui layanan bimbingan kelompok. Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan topik bahaya rokok dan dampaknya dalam meningkatkan kesadaran hidup sehat pada peserta didik. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan praktik lapangan yang dilaksanakan di Yayasan Perguruan Gajah Mada Medan. Kegiatan melibatkan peserta didik kelas X dan dilaksanakan melalui tahapan pembentukan, peralihan, kegiatan inti, dan pengakhiran. Teknik yang digunakan meliputi dinamika kelompok, diskusi, tanya jawab, pemberian informasi, dan self-disclosure. Materi yang diberikan mencakup pengertian rokok, kandungan zat berbahaya dalam rokok, faktor penyebab perilaku merokok, dampak rokok terhadap kesehatan dan lingkungan, serta strategi menghindari kebiasaan merokok. Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa peserta didik mampu memahami pengertian rokok dan kandungan zat berbahaya yang terdapat di dalamnya, mengidentifikasi faktor-faktor penyebab seseorang mulai merokok, serta menjelaskan berbagai dampak negatif rokok terhadap kesehatan fisik, mental, sosial, dan lingkungan. Selain itu, peserta menunjukkan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung, mampu mengemukakan pendapat secara terbuka, serta menunjukkan peningkatan kesadaran mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan menghindari perilaku merokok. Kegiatan bimbingan kelompok juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk saling bertukar pengalaman dan memperoleh dukungan dari anggota kelompok lainnya sehingga proses pembelajaran menjadi lebih bermakna. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan komitmen peserta didik untuk menerapkan pola hidup sehat serta menjauhi perilaku merokok dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Bahaya Rokok, Peserta Didik, Remaja, Hidup Sehat

Abstract

Smoking remains one of the most significant health-related issues among adolescents and has become a serious concern due to its negative impact on physical, psychological, social, and academic development. Adolescence is a developmental stage characterized by curiosity, the desire to explore new experiences, and susceptibility to environmental influences, particularly peer pressure. These characteristics make adolescents more vulnerable to engaging in smoking behavior. Several factors contribute to smoking initiation among adolescents, including family environment, peer influence, social media exposure, curiosity, and limited knowledge regarding the dangers of smoking. Therefore, preventive efforts are necessary, especially through guidance and counseling services in schools. One of the effective approaches is group guidance services. This article aims to describe the implementation of group guidance services on the topic of the dangers of smoking and its impacts in enhancing students' awareness of healthy living. The

study employed a descriptive method through a field practice approach conducted at Yayasan Perguruan Gajah Mada Medan. The participants were tenth-grade students who took part in a group guidance program consisting of four stages: formation, transition, working, and termination stages. The techniques applied included group dynamics, discussion, question-and-answer sessions, information sharing, and self-disclosure activities. The materials presented covered the definition of smoking, harmful substances contained in cigarettes, factors influencing smoking behavior, the effects of smoking on health and the environment, and strategies to prevent smoking habits. The results indicated that students were able to understand the concept of smoking and identify harmful substances contained in cigarettes. They also demonstrated an improved understanding of the factors that encourage smoking behavior and the negative consequences of smoking on physical health, mental well-being, social relationships, and the environment. Furthermore, students actively participated in discussions, expressed their opinions openly, and showed increased awareness of the importance of maintaining a healthy lifestyle and avoiding smoking behavior. The group guidance activities provided opportunities for students to exchange experiences, learn from one another, and receive positive support from fellow group members, making the learning process more meaningful and engaging. Therefore, group guidance services can be considered an effective strategy for improving students' knowledge, awareness, and commitment to adopting healthy lifestyles and preventing smoking behavior in their daily lives.

Keywords: Group Guidance, Smoking Hazards, Students, Adolescents, Healthy Lifestyle



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses yang dirancang untuk membantu peserta didik mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya secara optimal. Melalui pendidikan, peserta didik tidak hanya memperoleh pengetahuan dan keterampilan akademik, tetapi juga dibimbing untuk mengembangkan aspek kepribadian, sosial, emosional, moral, dan spiritual. Oleh karena itu, sekolah memiliki tanggung jawab yang besar dalam menciptakan lingkungan yang mampu mendukung perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Dalam proses pendidikan, peserta didik sering menghadapi berbagai permasalahan yang dapat memengaruhi perkembangan dan keberhasilan belajarnya. Permasalahan tersebut dapat berasal dari faktor pribadi, keluarga, lingkungan sosial, maupun pengaruh perkembangan teknologi dan informasi yang semakin pesat. Berbagai tantangan tersebut menuntut sekolah untuk menyediakan layanan yang dapat membantu peserta didik menghadapi dan menyelesaikan masalah yang dialaminya secara tepat. Salah satu layanan yang memiliki peran penting dalam membantu perkembangan peserta didik adalah layanan bimbingan dan konseling. Layanan ini bertujuan membantu peserta didik memahami diri, mengembangkan potensi, membuat keputusan yang tepat, serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan secara sehat dan positif. Melalui layanan bimbingan dan konseling, peserta didik diharapkan mampu mencapai tugas-tugas perkembangannya secara optimal.

Bimbingan dan konseling tidak hanya berfungsi untuk membantu peserta didik yang mengalami masalah, tetapi juga memiliki fungsi pencegahan dan pengembangan. Fungsi pencegahan dilakukan melalui berbagai kegiatan yang bertujuan menghindarkan peserta didik dari perilaku negatif, sedangkan fungsi pengembangan bertujuan membantu peserta didik meningkatkan kemampuan dan potensi yang dimilikinya agar berkembang secara maksimal. Masa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan yang memiliki karakteristik unik dan kompleks. Pada masa ini terjadi berbagai perubahan fisik, emosional, sosial, dan psikologis yang berlangsung secara cepat. Perubahan tersebut sering kali menimbulkan kebingungan dan tekanan bagi remaja sehingga mereka membutuhkan bimbingan dan pendampingan yang tepat agar mampu menghadapi berbagai tuntutan perkembangan secara positif. Remaja memiliki

rasa ingin tahu yang tinggi terhadap berbagai hal baru yang ada di sekitarnya. Keinginan untuk mencoba sesuatu yang baru sering kali menjadi bagian dari proses pencarian identitas diri. Namun, apabila tidak diimbangi dengan kemampuan berpikir kritis dan pengambilan keputusan yang baik, rasa ingin tahu tersebut dapat mendorong remaja terlibat dalam berbagai perilaku berisiko.

Salah satu perilaku berisiko yang masih banyak ditemukan pada kalangan remaja adalah kebiasaan merokok. Fenomena merokok pada usia sekolah menjadi masalah yang cukup memprihatinkan karena jumlah remaja yang mencoba maupun mengonsumsi rokok masih tergolong tinggi. Perilaku ini sering kali dimulai dari rasa penasaran, keinginan untuk diterima dalam kelompok teman sebaya, atau meniru perilaku orang-orang di lingkungan sekitar. Merokok bukanlah perilaku yang dapat dianggap sepele karena rokok mengandung berbagai zat kimia berbahaya yang dapat merusak kesehatan tubuh. Kandungan seperti nikotin, tar, dan karbon monoksida diketahui memiliki dampak yang serius terhadap berbagai organ tubuh. Penggunaan rokok secara terus-menerus dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai penyakit kronis yang berbahaya. Nikotin merupakan zat yang bersifat adiktif sehingga dapat menyebabkan ketergantungan. Seseorang yang telah terbiasa merokok akan mengalami kesulitan untuk menghentikan kebiasaan tersebut. Kondisi ini menyebabkan banyak perokok tetap melanjutkan kebiasaan merokok meskipun mereka telah mengetahui dampak buruk yang dapat ditimbulkannya.

Selain nikotin, rokok juga mengandung tar yang bersifat karsinogenik. Tar dapat menempel pada paru-paru dan saluran pernapasan sehingga meningkatkan risiko terjadinya kanker paru-paru. Sementara itu, karbon monoksida dapat mengurangi kemampuan darah dalam mengangkut oksigen sehingga mengganggu fungsi organ-organ tubuh dan meningkatkan beban kerja jantung. Dampak negatif merokok tidak hanya dirasakan oleh perokok aktif, tetapi juga oleh perokok pasif. Asap rokok yang dihirup oleh orang-orang di sekitar perokok mengandung berbagai zat berbahaya yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan. Anak-anak, lansia, dan individu yang memiliki kondisi kesehatan tertentu merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap paparan asap rokok. Pada kalangan remaja, kebiasaan merokok dapat memberikan dampak yang lebih luas. Selain mengganggu kesehatan fisik, merokok juga dapat memengaruhi konsentrasi belajar, menurunkan kebugaran tubuh, serta menghambat perkembangan yang optimal. Dalam jangka panjang, perilaku merokok dapat memengaruhi kualitas hidup dan produktivitas seseorang.

Perilaku merokok pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor keluarga menjadi salah satu penyebab yang cukup dominan, terutama ketika orang tua atau anggota keluarga lainnya memiliki kebiasaan merokok. Remaja cenderung meniru perilaku yang sering mereka lihat dalam kehidupan sehari-hari sehingga lingkungan keluarga memiliki peran yang sangat besar dalam pembentukan perilaku. Selain keluarga, faktor teman sebaya juga memiliki pengaruh yang kuat terhadap perilaku merokok. Pada masa remaja, individu cenderung ingin diterima dan diakui dalam kelompok pergaulannya. Keinginan tersebut sering kali membuat remaja mengikuti kebiasaan kelompok, termasuk mencoba merokok meskipun sebenarnya mereka mengetahui bahwa perilaku tersebut berbahaya. Perkembangan media massa dan media sosial juga turut memberikan pengaruh terhadap perilaku merokok pada remaja. Paparan berbagai konten yang menampilkan perilaku merokok dapat membentuk persepsi bahwa merokok merupakan sesuatu yang biasa atau bahkan dianggap sebagai simbol kedewasaan. Kondisi ini dapat memengaruhi sikap dan perilaku remaja terhadap rokok.

Melihat berbagai dampak negatif yang ditimbulkan oleh rokok, diperlukan upaya pencegahan yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan. Sekolah sebagai lembaga pendidikan memiliki peran penting dalam memberikan edukasi dan pembinaan kepada peserta

didik mengenai pentingnya menjaga kesehatan serta menjauhi perilaku yang berisiko bagi masa depan mereka. Salah satu layanan yang dapat digunakan untuk memberikan edukasi mengenai bahaya rokok adalah layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan layanan yang diberikan kepada sejumlah peserta didik dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok sebagai sarana pembelajaran dan pengembangan diri. Melalui kegiatan ini, peserta didik dapat belajar bersama, bertukar pengalaman, serta memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai suatu topik tertentu. Keunggulan bimbingan kelompok terletak pada adanya interaksi aktif antaranggota kelompok. Melalui diskusi dan pertukaran pendapat, peserta didik dapat memperoleh berbagai perspektif baru yang dapat memperkaya pemahaman mereka. Selain itu, suasana kelompok yang kondusif dapat membantu peserta didik merasa lebih nyaman dalam menyampaikan pendapat maupun pengalaman yang dimiliki.

Pemberian layanan bimbingan kelompok dengan topik bahaya rokok dan dampaknya diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan peserta didik mengenai risiko merokok, menumbuhkan kesadaran untuk menjaga kesehatan, serta membantu mereka mengembangkan kemampuan dalam mengambil keputusan yang tepat ketika menghadapi pengaruh lingkungan yang negatif. Pemahaman yang baik mengenai bahaya rokok menjadi bekal penting bagi remaja dalam menjalani kehidupan yang sehat dan produktif. Berdasarkan uraian tersebut, pelaksanaan layanan bimbingan kelompok mengenai bahaya rokok dan dampaknya menjadi salah satu bentuk upaya preventif yang penting untuk dilakukan di lingkungan sekolah. Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran hidup sehat, memperkuat kemampuan peserta didik dalam menolak ajakan merokok, serta membantu mereka mengembangkan perilaku positif yang mendukung keberhasilan akademik maupun perkembangan pribadi dan sosial secara optimal.

METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan praktik lapangan (field practice) yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis pelaksanaan layanan bimbingan kelompok tentang bahaya rokok dan dampaknya dalam meningkatkan kesadaran hidup sehat pada peserta didik. Pendekatan deskriptif dipilih karena penelitian ini tidak berfokus pada pengujian hipotesis, melainkan pada pemaparan proses kegiatan, partisipasi peserta, serta hasil yang diperoleh selama pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Kegiatan dilaksanakan di Yayasan Perguruan Gajah Mada Medan dengan sasaran peserta didik kelas X yang mengikuti layanan bimbingan kelompok sebagai bagian dari program praktik bimbingan dan konseling di sekolah. Melalui metode ini, peneliti dapat memperoleh gambaran yang mendalam mengenai dinamika kelompok, interaksi peserta, dan perubahan pemahaman peserta didik setelah mengikuti kegiatan. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dilakukan melalui empat tahap utama, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap inti, dan tahap pengakhiran. Pada tahap pembentukan, konselor membangun suasana yang nyaman dan kondusif melalui kegiatan pengenalan, penyampaian tujuan layanan, serta penjelasan mengenai asas-asas bimbingan kelompok seperti asas kerahasiaan, keterbukaan, dan kesukarelaan. Tahap peralihan dilakukan dengan memberikan ice breaking untuk mencairkan suasana dan mempersiapkan peserta memasuki pembahasan materi inti. Selanjutnya, pada tahap inti, peserta diberikan materi mengenai pengertian rokok, kandungan zat berbahaya dalam rokok, faktor penyebab perilaku merokok, dampak rokok terhadap kesehatan dan lingkungan, serta strategi menghindari kebiasaan merokok. Pada tahap pengakhiran, konselor bersama peserta menyimpulkan hasil kegiatan, melakukan refleksi, dan memberikan penguatan mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan menjauhi rokok.

Teknik yang digunakan dalam layanan bimbingan kelompok ini meliputi dinamika kelompok, diskusi kelompok, tanya jawab, pemberian informasi, dan self-disclosure. Dinamika kelompok digunakan untuk menciptakan interaksi yang aktif dan saling mendukung antaranggota kelompok. Diskusi kelompok dan tanya jawab dimanfaatkan untuk menggali pengetahuan awal peserta, memperdalam pemahaman mereka terhadap materi, serta melatih kemampuan komunikasi dan berpikir kritis. Pemberian informasi dilakukan oleh konselor melalui penjelasan materi dan penggunaan media pendukung berupa infografis tentang bahaya rokok dan dampaknya. Sementara itu, teknik self-disclosure digunakan untuk memberikan kesempatan kepada peserta berbagi pengalaman, pendapat, atau pandangan mereka terkait fenomena merokok di lingkungan sekitar, sehingga tercipta suasana belajar yang lebih terbuka dan partisipatif. Data dalam kegiatan ini diperoleh melalui observasi langsung terhadap proses pelaksanaan layanan, keaktifan peserta selama diskusi, serta hasil refleksi yang dituliskan oleh peserta setelah kegiatan berakhir. Observasi dilakukan untuk melihat bagaimana peserta berpartisipasi dalam kelompok, merespons pertanyaan konselor, dan menunjukkan pemahaman terhadap materi yang disampaikan. Lembar refleksi digunakan sebagai alat untuk mengetahui kesan, pesan, serta pemahaman yang diperoleh peserta setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif dengan cara menguraikan hasil pengamatan dan tanggapan peserta secara sistematis sehingga dapat memberikan gambaran mengenai efektivitas pelaksanaan layanan. Melalui metode ini, diharapkan diperoleh gambaran yang jelas mengenai proses dan hasil pelaksanaan layanan bimbingan kelompok tentang bahaya rokok dan dampaknya. Pendekatan praktik lapangan memungkinkan peneliti untuk melihat secara langsung bagaimana layanan bimbingan kelompok diterapkan di sekolah serta bagaimana peserta didik merespons kegiatan tersebut. Hasil dari metode ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan masukan bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam upaya preventif untuk meningkatkan kesadaran hidup sehat dan mencegah perilaku merokok pada remaja.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan topik *Bahaya Rokok dan Dampaknya* di Yayasan Perguruan Gajah Mada Medan berjalan dengan baik dan sesuai dengan rencana pelaksanaan layanan yang telah disusun. Kegiatan ini diikuti oleh peserta didik kelas X dengan tujuan utama meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta mengenai bahaya rokok serta pentingnya menerapkan pola hidup sehat. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang cukup tinggi dalam mengikuti setiap tahapan layanan. Hal ini terlihat dari kesediaan peserta untuk mengikuti kegiatan sejak awal hingga akhir, berpartisipasi dalam diskusi kelompok, serta memberikan tanggapan terhadap pertanyaan yang diajukan oleh konselor. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa topik yang dibahas memiliki relevansi dengan kebutuhan perkembangan peserta didik pada masa remaja. Pada tahap pembentukan, suasana kelompok berhasil dibangun secara positif melalui kegiatan pengenalan dan penyampaian tujuan layanan. Peserta didik tampak lebih nyaman setelah diberikan kesempatan untuk memperkenalkan diri dan mengenal anggota kelompok lainnya. Tahap ini menjadi langkah penting dalam membangun rasa percaya, keakraban, dan keterbukaan antaranggota kelompok. Adanya penjelasan mengenai asas kerahasiaan, keterbukaan, dan kesukarelaan juga membantu peserta memahami aturan yang berlaku selama kegiatan berlangsung. Dengan terciptanya suasana yang aman dan nyaman, peserta menjadi lebih siap untuk mengikuti kegiatan pada tahap berikutnya serta lebih berani dalam menyampaikan pendapat dan pengalaman mereka.

Pada tahap peralihan, kegiatan ice breaking yang diberikan oleh konselor mampu mencairkan suasana dan meningkatkan konsentrasi peserta. Sebelum memasuki pembahasan

inti, peserta tampak lebih rileks dan siap untuk terlibat dalam proses diskusi kelompok. Kegiatan ini juga membantu mengurangi rasa canggung yang mungkin masih dirasakan oleh sebagian peserta. Hasil observasi menunjukkan bahwa setelah pelaksanaan ice breaking, interaksi antaranggota kelompok menjadi lebih aktif dan komunikasi berlangsung lebih lancar. Dengan demikian, tahap peralihan berperan penting dalam mempersiapkan kondisi psikologis peserta agar lebih fokus dan nyaman selama mengikuti layanan. Pada tahap inti, peserta memperoleh informasi mengenai pengertian rokok dan berbagai kandungan zat berbahaya yang terdapat di dalamnya. Sebelum materi disampaikan, konselor terlebih dahulu menggali pengetahuan awal peserta terkait rokok. Hasil diskusi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah mengetahui bahwa rokok merupakan benda yang menghasilkan asap dan mengandung zat berbahaya. Namun demikian, pemahaman mereka mengenai kandungan zat berbahaya dalam rokok masih terbatas. Setelah diberikan penjelasan, peserta mampu memahami bahwa rokok mengandung nikotin, tar, karbon monoksida, serta berbagai zat kimia lainnya yang dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan manusia.

Hasil kegiatan juga menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai faktor-faktor yang menyebabkan seseorang mulai merokok. Melalui diskusi kelompok, peserta mengidentifikasi beberapa faktor yang sering mendorong remaja mencoba rokok, seperti rasa ingin tahu, pengaruh teman sebaya, keinginan untuk terlihat dewasa, stres, serta lingkungan keluarga yang kurang mendukung perilaku hidup sehat. Peserta menyadari bahwa kebiasaan merokok tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan. Pemahaman ini penting karena dapat membantu peserta lebih waspada terhadap berbagai situasi yang berpotensi mendorong mereka untuk mencoba merokok. Selain memahami faktor penyebab merokok, peserta juga memperoleh pengetahuan yang lebih luas mengenai dampak negatif rokok terhadap kesehatan. Sebagian besar peserta mampu menyebutkan berbagai penyakit yang dapat disebabkan oleh kebiasaan merokok, seperti gangguan pernapasan, penyakit paru-paru, penyakit jantung, dan kanker. Setelah mendapatkan penjelasan dari konselor, peserta semakin memahami bahwa dampak rokok tidak hanya dirasakan dalam jangka panjang, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi fisik sehari-hari, seperti menurunkan kebugaran tubuh, menyebabkan mudah lelah, serta mengganggu konsentrasi belajar. Pemahaman tersebut menunjukkan bahwa layanan yang diberikan mampu meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan sejak usia remaja.

Pembahasan mengenai dampak rokok bagi lingkungan dan orang lain juga mendapatkan perhatian yang baik dari peserta. Sebelumnya, sebagian peserta hanya memahami bahwa rokok berbahaya bagi perokok aktif. Namun setelah mengikuti diskusi, mereka menyadari bahwa asap rokok juga dapat membahayakan orang-orang di sekitar, terutama anak-anak, lansia, dan individu yang memiliki gangguan kesehatan tertentu. Peserta memahami bahwa perokok pasif juga memiliki risiko mengalami berbagai gangguan kesehatan akibat menghirup asap rokok. Selain itu, peserta juga mengetahui bahwa kebiasaan merokok dapat menyebabkan pencemaran udara dan berpotensi menimbulkan kebakaran apabila puntung rokok dibuang sembarangan. Keaktifan peserta selama proses diskusi menjadi salah satu indikator keberhasilan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berani mengemukakan pendapat, menjawab pertanyaan, dan memberikan tanggapan terhadap materi yang dibahas. Interaksi yang terjadi dalam kelompok mencerminkan adanya dinamika kelompok yang positif. Peserta tidak hanya menerima informasi dari konselor, tetapi juga belajar dari pengalaman dan pandangan anggota kelompok lainnya. Kondisi ini sesuai dengan tujuan utama bimbingan kelompok yang memanfaatkan interaksi antaranggota sebagai sarana pembelajaran dan pengembangan diri.

Berdasarkan hasil refleksi yang diberikan pada akhir kegiatan, peserta menunjukkan perubahan pemahaman dan sikap yang positif terhadap perilaku merokok. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa mereka menjadi lebih memahami bahaya rokok dan semakin termotivasi untuk menjauhi kebiasaan tersebut. Peserta juga mengungkapkan pentingnya memilih lingkungan pergaulan yang positif serta memiliki keberanian untuk menolak ajakan merokok dari teman sebaya. Refleksi yang diberikan menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga membantu membentuk kesadaran dan komitmen peserta dalam menjaga kesehatan diri. Secara keseluruhan, hasil pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pengertian rokok, kandungan zat berbahaya, faktor penyebab perilaku merokok, dampak negatif rokok, serta strategi untuk menghindari kebiasaan merokok. Selain itu, kegiatan ini juga berhasil meningkatkan partisipasi, kemampuan komunikasi, dan kesadaran hidup sehat pada peserta didik. Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok dapat menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam upaya pencegahan perilaku merokok di kalangan remaja serta mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang sehat dan kondusif bagi perkembangan peserta didik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan topik *Bahaya Rokok dan Dampaknya* di Yayasan Perguruan Gajah Mada Medan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini telah terlaksana dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Melalui layanan bimbingan kelompok, peserta didik memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengertian rokok, kandungan zat berbahaya yang terdapat di dalamnya, serta berbagai dampak negatif yang dapat ditimbulkan bagi kesehatan fisik, mental, sosial, dan lingkungan. Kegiatan ini memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh informasi yang benar mengenai bahaya merokok sehingga mampu meningkatkan wawasan dan kesadaran mereka terhadap pentingnya menjaga kesehatan. Pelaksanaan bimbingan kelompok juga menunjukkan bahwa dinamika kelompok dapat dimanfaatkan secara efektif sebagai sarana pembelajaran. Selama kegiatan berlangsung, peserta terlibat secara aktif dalam diskusi, tanya jawab, dan berbagi pendapat mengenai topik yang dibahas. Interaksi yang terjadi antaranggota kelompok membantu peserta memahami materi secara lebih mudah karena mereka dapat belajar dari pengalaman, pandangan, dan pemikiran teman-temannya. Suasana kelompok yang kondusif juga mendorong peserta untuk lebih percaya diri dalam menyampaikan pendapat serta berpartisipasi dalam setiap kegiatan yang diberikan oleh konselor.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta didik mampu mengidentifikasi berbagai faktor yang menyebabkan seseorang mulai merokok, seperti pengaruh teman sebaya, rasa ingin tahu, lingkungan keluarga, tekanan sosial, dan kurangnya pemahaman mengenai bahaya rokok. Selain itu, peserta juga mampu menjelaskan berbagai dampak negatif yang ditimbulkan oleh kebiasaan merokok, baik bagi perokok aktif maupun perokok pasif. Pemahaman tersebut menjadi bekal yang penting bagi peserta didik untuk lebih berhati-hati dalam menghadapi berbagai pengaruh negatif yang dapat mendorong mereka melakukan perilaku merokok. Kegiatan bimbingan kelompok ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga membantu membentuk sikap dan kesadaran yang lebih positif terhadap pentingnya hidup sehat. Setelah mengikuti kegiatan, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai cara menghindari kebiasaan merokok, seperti memilih lingkungan pergaulan yang positif, berani menolak ajakan teman untuk merokok, serta mengisi waktu luang dengan kegiatan yang

bermanfaat. Kesadaran tersebut diharapkan dapat menjadi dasar bagi peserta untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dan menghindari berbagai perilaku yang berisiko bagi masa depan mereka. Secara keseluruhan, layanan bimbingan kelompok dengan tema *Bahaya Rokok dan Dampaknya* dapat menjadi salah satu strategi preventif yang efektif dalam membantu peserta didik meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan dalam mengambil keputusan yang tepat terkait kesehatan diri. Melalui kegiatan ini, peserta tidak hanya memperoleh informasi mengenai bahaya rokok, tetapi juga memperoleh pengalaman belajar yang bermakna melalui interaksi kelompok. Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok perlu terus dikembangkan dan dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya sekolah dalam membentuk generasi muda yang sehat, bertanggung jawab, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan sebagai upaya untuk meningkatkan efektivitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Bagi pihak sekolah, diharapkan dapat terus mendukung pelaksanaan program bimbingan dan konseling, khususnya layanan bimbingan kelompok yang berkaitan dengan kesehatan remaja dan pencegahan perilaku berisiko. Dukungan sekolah sangat diperlukan dalam bentuk penyediaan waktu, fasilitas, media pembelajaran, serta kerja sama dengan berbagai pihak untuk menciptakan lingkungan sekolah yang sehat, aman, dan bebas dari perilaku merokok. Bagi guru bimbingan dan konseling, disarankan untuk terus mengembangkan berbagai layanan yang bersifat preventif dan edukatif sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Topik-topik yang berkaitan dengan kesehatan, pergaulan remaja, pengendalian diri, pengambilan keputusan, dan pengembangan karakter perlu diberikan secara berkelanjutan agar peserta didik memiliki bekal yang cukup dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Guru BK juga diharapkan dapat menggunakan metode dan media yang lebih variatif sehingga peserta didik semakin tertarik dan aktif dalam mengikuti setiap kegiatan layanan.

Bagi peserta didik, diharapkan agar dapat menerapkan pengetahuan dan pemahaman yang telah diperoleh selama kegiatan bimbingan kelompok ke dalam kehidupan sehari-hari. Peserta didik perlu menjaga komitmen untuk menjauhi kebiasaan merokok, memilih lingkungan pergaulan yang positif, serta berani menolak berbagai ajakan yang dapat mengarah pada perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Selain itu, peserta didik juga diharapkan dapat menjadi agen perubahan di lingkungan sekitarnya dengan mengajak teman-teman sebaya untuk menerapkan pola hidup sehat dan meningkatkan kesadaran mengenai bahaya rokok. Bagi peneliti atau mahasiswa bimbingan dan konseling selanjutnya, hasil kegiatan ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam mengembangkan penelitian maupun praktik layanan yang berkaitan dengan pencegahan perilaku merokok pada remaja. Diharapkan terdapat pengembangan metode, teknik, maupun media layanan yang lebih inovatif sehingga dapat memberikan dampak yang lebih besar terhadap perubahan sikap dan perilaku peserta didik. Dengan adanya berbagai upaya yang berkelanjutan dari sekolah, guru BK, peserta didik, serta berbagai pihak terkait, diharapkan perilaku merokok pada kalangan remaja dapat diminimalkan sehingga tercipta generasi muda yang sehat, produktif, dan mampu mencapai masa depan yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Group Counseling*. Boston: Cengage Learning.

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Bahaya Rokok bagi Kesehatan Remaja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Fauzan, L. (2018). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Hidayat, A. A. (2020). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Latipun. (2017). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Mappiare, A. (2016). *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Mulyadi. (2020). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung: Alfabeta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno, & Amti, E. (2018). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Sarwono, S. W. (2016). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, D. K. (2019). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suryabrata, S. (2018). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Tohirin. (2015). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Winkel, W. S., & Hastuti, M. M. S. (2017). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- World Health Organization. (2023). *WHO Report on the Global Tobacco Epidemic*. Geneva: World Health Organization.