

Penerapan Konseling Dengan Teknik Modeling Simbolis Untuk Menurunkan Tingkat Kebiasaan Merokok Pada Siswa Di SMP

Muliyati

SMP Negeri 1 Barombong
Email: dra.muliyati@yahoo.co.id

Abstrak. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang bertujuan untuk menurunkan tingkat kebiasaan merokok melalui penerapan konseling teknik modeling simbolis pada siswa di SMP Negeri 1 Barombong Kabupaten Gowa pada 34 orang siswa. Dilakukan dua siklus, siklus pertama dilaksanakan 5 kali pertemuan dan siklus ke dua 5 kali pertemuan. Teknik pengambilan data menggunakan angket pada setiap akhir siklus dan observasi mendalam selama pelaksanaan konseling dengan teknik modeling simbolis. Data terkumpul dianalisis secara analisis kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian adalah (1) nilai rata-rata tingkat kebiasaan merokok sebelum konseling dengan teknik modeling simbolis adalah 48,71 atau berada pada kategori cukup tinggi, (2) nilai rata-rata tingkat kebiasaan merokok setelah diberikan konseling dengan teknik modeling simbolis pada siklus I adalah 38,6 atau berada pada kategori rendah, (3) nilai rata-rata tingkat kebiasaan merokok setelah diberikan konseling dengan teknik modeling simbolis pada siklus II adalah 34,1 atau berada pada kategori sangat rendah, (4) tingkat kebiasaan merokok pada siswa mengalami penurunan setelah diterapkan konseling dengan metode modeling simbolis pada siswa di SMP Negeri 1 Barombong Kabupaten Gowa.

Kata kunci: Konseling; Teknik Modeling Simbolis; Kebiasaan Merokok.

Abstract. This study is a classroom action research that aims to reduce the level of smoking habits through the application of symbolic modeling counseling techniques to students in SMP Negeri 1 Barombong Gowa District on 34 students. Two cycles were performed, the first cycle was held 5 times and the second cycle was 5 meetings. The data retrieval technique uses a questionnaire at each end of the cycle and in-depth observation during counseling with a symbolic modeling technique. The collected data were analyzed by qualitative and quantitative analysis. The results of the study were (1) the average value of smoking habit before counseling with symbolic modeling technique was 48.71 or was in high enough category, (2) the average value of smoking habit after counseling with symbolic modeling technique on cycle I is 38.6 or is in the low category, (3) the average value of smoking habit after counseling with the symbolic modeling technique in cycle II is 34.1 or is in very low category, (4) the level of smoking habit among students decrease after applied counseling with method of symbolic modeling at student at SMP Negeri 1 Barombong Gowa regency.

Keywords: Counseling; Symbolic Modeling Technique; Smoking habit.

PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk sosial, senantiasa berinteraksi dengan sesama manusia. Hal ini menyebabkan perubahan budaya semakin cepat, belum lagi dengan tersedianya media informasi dan komunikasi yang sangat berpengaruh terhadap perubahan pola pikir dan perilaku manusia, utamanya dikalangan remaja. Remaja yang secara psikologis besar kecenderungannya untuk selalu mencoba hal-hal baru, yang berdampak pada adanya perubahan perilaku. Perubahan perilaku ini dapat saja pada segi positif tetapi dapat pula pada segi yang negatif. Perubahan yang negatif tentu dapat merusak, baik terhadap diri remaja itu sendiri maupun lingkungannya.

Perilaku negatif atau menyimpang dikalangan remaja, utamanya usia sekolah akhir-akhir ini mengundang perhatian banyak pihak. Mantiri (2014) mendapatkan beberapa perilaku menyimpang pada penelitiannya tentang remaja sebanyak 1343 remaja menemukan yaitu: mabuk-mabuk, merokok, blapan liar, narkoba/menghirup lem, dan seks bebas. Kenakalan remaja ini disebabkan karena remaja diharapkan menjadi individu yang visioner dan produktif sehingga mampu menjadi penerus pembangunan bangsa ke depan. Banyak kalangan menilai bahwa kehancuran suatu generasi berarti adalah kehancuran masa depan suatu bangsa. Sehingga eksistensi remaja selalu menjadi fenomena yang menarik untuk dikaji.

Salah satu perilaku menyimpang pada remaja adalah kebiasaan merokok, utamanya dikalangan siswa SMP akhir-akhir ini sudah sangat meresahkan dunia pendidikan utamanya para pendidik, karena merokok dapat memberikan dampak yang kurang baik dan bahaya bagi si perokok sehingga persoalan ini membutuhkan penanganan serius. Meski semua orang tahu tentang bahaya yang ditimbulkan akibat rokok, perilaku merokok tidak pernah surut dan tampaknya merupakan perilaku yang masih ditolerir oleh masyarakat. Hal ini dapat dirasakan dalam kehidupan sehari-hari seringkali ditemui orang merokok dimana-mana, baik dikantor, dipasar ataupun tempat umum lainnya atau bahkan dikalangan rumah tangga sendiri. Hampir setiap saat dapat disaksikan dan dijumpai orang yang sedang merokok. Merokok bukan hanya identik dengan pria dewasa tapi juga identik dengan

remaja termasuk siswa SMP sehingga membutuhkan penanganan yang serius.

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja sering dilukiskan sebagai masa gelombang dan topan karena mereka gampang terpengaruh, selalu ingin mencoba hal Baru, ketidaksesuaian antara perkembangan fisik yang pesat sehingga nampaknya sudah besar dan belum diimbangi oleh perkembangan psikososial.

Siswa SMP yang berada pada rentang usia sekitar 12-15 atau 16 tahun termasuk dalam usia perkembangan remaja awal yang biasa disebut masa prapuber. Sementara itu usia remaja menurut Santrock (2007: 21), yaitu periode individu dengan rentang usia 10-13 sampai 18-22 tahun, fase dimana perkembangan remaja memiliki beberapa karakteristik yang membuat remaja itu unik seperti, adanya kegelisahan diantara para remaja, adanya pertentangan, sering mengkhayal, adanya aktifitas berkelompok dan keinginan mencoba segala sesuatu. Remaja juga akan mengalami perubahan emosional yang kemudian tercermin dalam sikap dan tingkahlaku. Perkembangan kepribadian masa peralihan remaja dipengaruhi tidak saja oleh orangtua dan lingkungan keluarga tetapi juga lingkungan sekolah maupun teman-teman pergaulan diluar sekolah Menurut Efendi (2004) Fenomena perilaku yang tampak mencolok dalam kehidupan anak ketika memasuki fase remaja (pubertas) adalah munculnya salah satu gejala perilaku negatif (kebiasaan merokok). Kebiasaan merokok banyak dilakukan pada masa remaja, sebab pada rentang usia tersebut remaja mengalami krisis aspek psikososial dalam perkembangannya yaitu masa ketika mereka sedang mencari jati dirinya. Upaya-upaya remaja untuk menemukan jati diri tersebut, tidak semua dapat berjalan sesuai dengan harapan masyarakat. Beberapa remaja mempunyai kebiasaan merokok sebagai cara kompensatoris.

Maraknya anak usia remaja termasuk siswa SMP yang berkebiasaan merokok bukan lagi hal yang baru. Hasil riset Lembaga Menanggulangi Masalah merokok Republika (Komalasari & Helmi, 2000) melaporkan bahwa anak-anak di Indonesia sudah ada yang merokok pada usia 9 tahun. Sejumlah studi menemukan penghisapan rokok pertama dimulai pada usia 11-13 tahun dan pada

umumnya mereka merokok sebelum usia 18 tahun dan mulai merokok terjadi akibat pengaruh lingkungan sosial (Komalasari & Helmi, 2000). Selain itu, ditemukan bahwa merokok diawali oleh rasa ingin tahu dan pengaruh teman sebaya. *Modelling* (meniru perilaku orang lain) menjadi salah satu determinan dalam memulai perilaku merokok Sarafino. (Nasution, 2007).

Hal yang memprihatinkan adalah terjadinya peningkatan jumlah perokok dan tahun ketahun dikalangan remaja dan usia perokok pemula di Indonesia makin muda. Bila dulu orang mulai berani merokok biasanya mulai SMP maka sekarang dapat dijumpai anak-anak SD kelas 5 mulai banyak yang merokok secara diam-diam. Kondisi ini disebabkan oleh tidak adanya peraturan perundangrundangan yang melarang anak-anak merokok. Perilaku merokok di kalangan remaja hingga kini masih menjadi masalah endemik. Berdasarkan bukti empiris, secara kuantitatif dari penelitian terdahulu diketahui bahwa angka prevalensi perokok di kalangan remaja (setaraf umur siswa sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas) dari tahun ke tahun terus meningkat. Bahkan data terkini menunjukkan sudah sampai pada tahap yang sangat memprihatinkan. Dampak pengiring lain yang sangat mengkhawatirkan adalah keberadaan perilaku merokok bisa menjadi pintu masuk pertama (*first step*) terhadap perilaku negatif lainnya.

Sementara Kondisi yang terjadi di SMP Negeri I Barombong Kabupaten Gowa sekarang sangatlah berbeda dengan peraturan dan tata tertib yang berlaku, dimana pada tata tertib sekolah sangat ketat melarang siswa merokok Kasus siswa merokok meningkat pada beberapa bulan teralchn dari tahun sebelumnya. Berdasarkan buku kasus siswa, laporan dari Satpam sekolah dan laporan Pembina OSIS, menyatakan bahwa banyak siswa yang didapati merokok. Hal ini menggerakkan kami dari staf Bimbingan dan. Konseling mengadakan rapat bersama dengan Pembina OSIS untuk mencermati informasi tersebut serta memeriksa buku catatan kasus dari setiap guru pembimbing dan menganalisis serta mengkaji bersama laporan tersebut. Dari basil kajian tersebut maka peneliti sebagai Guru Bimbingan dan Konseling di sekolah ini melakukan observasi langsung, mengamati perilaku siswa pada jam-jam tertentu yang

peneliti anggap sebagai waktu yang sering dimanfaatkan siswa untuk keluar dari kelas.

Dan observasi awal dapat diketahui bahwa siswa merokok dapat ditemukan. pada jam-jam saat pergantian pelajaran dan saat istirahat. Sarana tempat merokok mereka adalah dibelakang kelas, di kantin atau di waning seputar sekolah milik masyarakat. Beberapa siswa sengaja mencari alasan untuk keluar kelas dan menyelinap ke dalam warung dekat sekolah agar bisa mengepulkan asap rokok untuk memperoleh rasa kagtnn dari teman-teman yang juga merintis din untuk jadi perokok. Sebagian yang lain sengaja memilih tempat yang agak jauh dart sekolah, dengan alasan meminta izin untuk fotocopy tugas atau buku pelajaran agar bisa merokok seperti yang dianjurkan oleh puluhan sampai ratusan iklan rokok yang dikemas sangat menarik dan diiringi rayuan seperti merokok wink mewujudkan sclera pria sejati. Kondisi tersebut jelas memprihatinkan, mengingat dampak negatif yang ditimbulkan dari merokok sangat banyak.

Kebiasaan merokok yang dialami siswa hams diberikan penanganan dini agar tidak berdampak negatif terhadap kesuksesan belajar di sekolah secara keseluruhan. Kebiasaan merokok yang tidak tertangani dapat mengakibatkan prestasi belajar menurun, gangguan emosional yang berlebihan sampai gangguan psikologis yang semuanya dapat terjadi dalam tingkat-tingkat stres tertentu.

Penanganan kebiasaan merokok yang telah dikemukakan di atas dapat dilakukan dengan teknik-teknik tertentu seperti teknik desensitisasi, teknik relaksasi atau teknik modeling simbolis yang keseluruhannya merupakan alternatif konseling yang diharapkan dapat membantu menurunkan kebiasaan merokok pada siswa di SMP Negeri I Barombong Kabupaten Gowa

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis bermaksud melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul "Penerapan konseling dengan teknik modeling simbolis untuk menurunkan tingkat kebiasaan merokok pada siswa di SMP Negeri I Barombong Kabupaten Gowa.

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab masalah mengenai .kebiasaan merokok. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menurunkan tingkat kebiasaan merokok melalui konseling dengan teknik

modeling simbolis pada siswa di SMP Negeri I Barombong Kabupaten Gowa.

Modeling sebagai pendekatan dalam pendekatan behavioristik bertujuan untuk memodelkan individu untuk merubah prilakunya. Seseorang dapat merubah, menambah maupun mengurangi tingkah lakunya dengan belajar melalui observasi langsung (*observational learning*) untuk meniru perilaku orang maupun tokoh yang ditiru (model) sehingga individu memperoleh tingkah laku baru yang diinginkan. (Usman, Puluhulawa, & Smith, 2017). Melihat pendapat itu Modeling efektif untuk merubah kebiasaan siswa dalam merokok. Teknik modeling adalah teknik yang bertujuan untuk mempelajari perilaku baru dengan mengamati model dan mempelajari keterampilannya (Hutomo, 2011)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) yang terdiri dari beberapa siklus kegiatan yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi secara berulang. Dengan subyek penelitian seluruh siswa yang teridentifikasi sebagai siswa yang berhasil terjaring merokok di sekolah. sebanyak 34 orang siswa.

Prosedur penelitian tindakan kelas ini terdiri dari dua siklus. Siklus pertama berlangsung selama 5 kali pertemuan dan siklus kedua berlangsung selama 5 kali pertemuan. Tiap siklus terdiri dari beberapa tahap kegiatan **sesuai** dengan tujuan penelitian, dan sesuai dengan hakekat penelitian tindakan kelas, maka pelaksanaan siklus kedua menipakan perbaikan siklus pertama. Secara terperinci dapat dijabarkan dalam tabel berikut ini.

Tabel 2. Rancangan kegiatan siklus dalam penelitian tindakan kelas

Siklus I

Tahap perencanaan

Pada tahap ini yang akan dilaksanakan adalah :

Menelaah kondisi kebiasaan merokok pada siswa SMP Negeri I Barombong Kabupaten Gowa. Menyusun angket penelitian tentang kebiasaan merokok siswa, Membuat lembar

observasi, Membuat alat penilaian angket kebiasaan merokok. Menyiapkan media penunjang seperti rekaman video, TV dan bahan informasi tentang kebiasaan merokok

Siklus II

Tahap perencanaan

Pada tahap perencanaan, dirumuskan pelaksanaan siklus II sesuai pelaksanaan siklus I dengan beberapa perbaikan sesuai hasil refleksi siklus I.

Teknik Pengumpulan Data. Sumber data pada tindakan kelas ini adalah seluruh siswa SMP Negeri I Barombong Kabupaten Gowa yang teridentifikasi memiliki kebiasaan merokok. Jenis data yang diperoleh berupa data kualitatif dan data kuantitatif yang terdiri dari : hasil observasi, catatan harian, skor tingkat kebiasaan merokok

Analisis data dilakukan dengan cara, data yang terkumpul selanjutnya dianalisis secara kualitatif dan kuantitatif Data mengenai tingkat kebiasaan merokok yang diperoleh dari angket dianalisis secara kuantitatif. Sedangkan data hasil observasi akan dianalisis secara kualitatif.

Angket penelitian tentang kebiasaan merokok yang dipergunakan untuk mengukur tingkat kebiasaan merokok terdiri dari 29 item dengan bobot skor 2 untuk jawaban ya dan bobot 1 untuk jawaban tidak. Sehingga jumlah skor tertinggi untuk tingkat kebiasaan merokok adalah $29 \times 2 = 58$ dan jumlah skor terendah untuk tingkat kebiasaan merokok adalah $29 \times 1 = 29$. Kemudian angket tersebut dibagi empat kelas pengkategorian sehingga diperoleh interval kelas = 7. Berdasarkan uraian di atas diperoleh pengkategorian tingkat kebiasaan merokok yaitu :

Skor Kategori

29-35	Sangat rendah
36 — 42	Rendah
43 — 49	Cukup tinggi
50 - 58	Tinggi

Guna memperoleh gambaran umum tentang tingkat kebiasaan merokok siswa di SMP Negeri I Barombong Kabupaten Gowa, maka dilakukan perhitungan rata-rata skor tingkat kebiasaan merokok dengan rumus :

$$Me = \frac{\sum X_i}{n} \quad (\text{Sugiyono, 2004 : 43})$$

Dimana :

Me = Mean (rata-rata)
 X = Nilai X ke i sampai ke n
 ' n = Itunlah sampel

Data basil penelitian adalah data yang diperoleh dari angket untuk memperoleh data tentang tingkat kebiasaan merokok pada siswa di SMP Negeri I Barombong Kabupaten Gowa. Data skor kebiasaan merokok awal dan data skor tingkat kebiasaan merokok setiap akhir siklus disajikan dalam dua siklus disajikan dalam bentuk tabel berikut ini :

HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 3. Data basil penelitian

No.	Kode Siswa	Skor Awal	Skor Siklus I	Skor Siklus II
1	Tr. W	53	43	39
2	DM	49	40	34
3	N. Mt	56	46	40
4	Muh. Kr	46	34	30
5	Nhd	55	47	35
6	TRS	55	44	40
7	L RR	48	38	35
8	YR. SLm	44	33	30
9	HR. Hd	54	45	41
10	M.N. if	53	42	32
11	A. Ad	48	40	31
12	Am. S	52	42	32
13	Fj. W	46	37	30
14	Gs. P	43	32	30
15	11.M	48	39	35
16	A. NSR	46	30	30
17	Lk. M	44	37	32
18	Ys. F	47	38	37
19	AI. N	43	33	30
20	HRW	45	31	31
No.	Kode Siswa	Skor Awal	Skor Siklus I	Skor Siklus II
21	Ptr. Fj	48	40	38
22	A. ART	47	36	32
23	Ww. Tm	45	34	30
24	Jf. Tp	51	39	30
25	IKR. Td	49	32	32
I- 26	Rht. Pt	51	41	39
27	Ad. Ptr	45	36	35
28	Fz. L	50	41	40
29	Sh. Si	46	35	33
30	Mm. Sh.	49	39	37
31	Ap. Sd.	51	44	40
32	Mks	47	35	34
33	Abd. SL	52	45	34
34	Yy. HR	50	43	33
	Total	1656	1311	1161

Data Awal Tingkat Kebiasaan Merokok

Analisis deskripsi terhadap data awal diperoleh berdasarkan hasil angket kepada subyek penelitian yang terjaring memiliki kebiasaan merokok sebanyak 34 orang terlihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Statistika skor data awal tingkat kebiasaan merokok

No.	Statistika	Nilai Statistika
1.	Subyek	34
2.	Nilai tertinggi	56
3.	Nilai terendah	43
4.	Nilai rata-rata	48,71

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat kebiasaan merokok pada siswa di SMP Negeri I Barombong Kabupaten Gowa pada saat sebelum dilaksanakan konseling dengan teknik

modeling simbolis adalah 48,71. Jika skor pada tabel 3 di atas dikelompokkan ke dalam empat kategori tingkat kebiasaan merokok maka diperoleh distribusi frekuensi dan persentase seperti pada tabel 5 di bawah ini :

Tabel 5. Distribusi frekuensi dan persentase tingkat kebiasaan merokok pada saat awal

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	29 — 35	Sangat rendah	0	0
2.	36 — 42	Rendah	0	0
3.	43 — 49	Cukup tinggi	21	61,76
4.	50 — 58	Sangat tinggi	13	38,24
Jumlah			34	100

Tabel 5 di atas menunjukkan pada saat sebelum diterapkan konseling dengan teknik modeling simbolis untuk menurunkan tingkat kebiasaan merokok pada siswa di SMP Negeri I Barombong Kabupaten Gowa yang teridentifikasi memiliki kebiasaan merokok dominan berada dalam kategori cukup tinggi sebesar 61,76 % (21 orang siswa), kemudian dalam kategori tinggi sebesar 38,24 % (13 orang siswa) dan tidak ada seorang pun siswa yang tingkat kategori kebiasaan merokok berada claim kategori rendah dan sangat rendah. Kondisi ini yang ingin dicapai

pada pelaksanaan tindakan dengan teknik modeling simbolis dengan tujuan penunman tingkat kebiasaan merokok pada siswa di SMP Negeri I Barombong Kabupaten Gowa.

Hasil Penelitian pada Siklus I

Berdasarkan analisis deskriptif pada akhir Siklus 1 yang diberikan pada siswa di SMP Negeri I Barombong Kabupaten Gowa yang teridentifikasi memiliki kebiasaan merokok dapat dilihat pada tabel 6 dan 7 berikut ini :

Tabel 6. Statistika skor tingkat kebiasaan merokok pada siklus I

No.	Statistika	Nilai Statistika
1.	Subyek	34
2.	Nilai tertinggi	47
3.	Nilai terendah	30
4.	Nilai rata-rata	38,6

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat kebiasaan merokok pada akhir Siklus I adalah 38,6. Jika skor pada tabel 3 dikelompokkan ke dalam empat kategori tingkat kebiasaan merokok maka diperoleh distribusi frekuensi dan persentase seperti pada tabel di bawah ini.

Tabel 7. Distribusi frekuensi dan persentase tingkat kebiasaan merokok pada akhir Siklus I

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1.	29 — 35	Sangat rendah	10	23,41
2.	36 — 42	Rendah	16	47,06
3.	43 — 49	Cukup tinggi	8	23,53
4.	50 — 58	Sangat tinggi	0	0
	Jumlah		34	100

Tabel di atas menunjukkan adanya penurunan tingkat kebiasaan merokok setelah Para siswa yang teridentifikasi memiliki kebiasaan merokok diberikan konseling teknik modeling simbolis. Pada akhir siklus satu dari 34 orang siswa terdapat 10 orang siswa (29,41 %) memiliki kategori sangat rendah, 47,06 % (16 orang siswa) memiliki kategori rendah dan hanya 23,53 % (6 orang siswa) yang berada pada tingkat kategori kebiasaan merokok cukup tinggi. Pada akhir Siklus I ini tidak

terdapat seorang siswa pun (0 %) yang berada pada tingkat kategori kebiasaan merokok sangat tinggi.

Hasil Penelitian pada Siklus II

Berdasarkan analisis deskriptif pada akhir siklus II yang diberikan pada siswa di SMP Negeri I Barombong Kabupaten Gowa yang teridentifikasi memiliki kebiasaan merokok dapat dilihat pada tabel-tabel di bawah ini.

Tabel 8. Statistika skor tingkat kebiasaan merokok pada siklus II

No.	Statistika	Nilai Statistika
1.	Subyek	34
2.	Nilai tertinggi	44
3.	terendah	30
4.	Nilai rata-rata	34,1

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat kebiasaan merokok pada akhir Siklus II mengalami penurunan yang cukup berarti menjadi 34,1. Dan jika

skor pada tabel 3 sebagai basil akhir Siklus II dikelompokkan ke dalam empat kategori tingkat kebiasaan merokok maka diperoleh distribusi frekuensi dan persentase seperti pada tabel di bawah ini :

Tabel 9. Distribusi frekuensi dan persentase tingkat kebiasaan merokok pada akhir Siklus II

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1.	29 - 35	Sangat rendah	23	67,6
2.	36 - 42	Rendah	11	32,4
3.	I 43-49	Cukup tinggi	0	0
4.	50-58	Sangat tinggi	0	0
Jumlah			34	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa pada akhir Siklus II dan 34 orang siswa terdapat 23 orang siswa (67,6 %) memiliki kategori tingkat kebiasaan merokok yang sangat rendah dan 32,4 % (11 orang siswa) memiliki kategori tingkat kebiasaan merokok rendah. Pada akhir Siklus II ini tidak ada seorang siswapun yang memiliki kategori tingkat kebiasaan merokok cukup tinggi dan sangat tinggi.

Uraian hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa penggunaan teknik modeling simbolis dapat mengatasi kebiasaan merokok siswa atau dengan kata lain setelah diberikan konseling dengan teknik modeling

simbolis menunjukkan penurunan tingkat kebiasaan merokok pada siswa di SMP Negeri I Barombong Kabupaten Gowa. Untuk mempermudah pemahaman tentang penurunan tingkat kebiasaan merokok pada siswa di SMP Negeri I Barombong Kabupaten Gowa dengan memberikan konseling teknik modeling simbolis, berikut ini tabel rekapitulasi data tingkat kebiasaan merokok.

Tabel 10. Rekapitulasi distribusi frekuensi dan persentase tinglcat kebiasaan merokok pada saat awal, pada Siklus I dan pada Siklus II

Skor Awal F	%	No. Interval		Katego		F	!	%	F	%			
		Siklus I	Siklus II	Siklus I	Siklus II								
F	%	F	!	%	F	%	F	%	F	%			
		1.	29	—	35	Sangat rendah	23	0	10	j	29,53	23	67,6
		2.	36	—	42	Rendah	11	0	16		47,06	11	32,4
		3.	43	—	49	Cukup tinggi	0	61,76	8		29,41	0	0
		4.	50	—	58	Sangat tinggi	0	38,24	0		0	0	0
		Jumlah					34	100	34		100	34	100

=

$$\begin{array}{rcl} \text{Nilai rata-rata} = & & \text{Nilai rata-rata} \\ & \text{Nilai rata-rata} = & \\ 48,71 & 38,6 & 34,1 \end{array}$$

Perubahan Sikap Siswa

1. Perubahan Sikap Siswa selama Siklus I

Pada awal pelaksanaan Siklus I ke 34 siswa yang teridentifikasi memiliki kebiasaan merokok mayoritas berada dalam kategori cukup tinggi. Hal ini bisa dilihat dari hasil observasi terutama jika ditinjau dari aspek gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual dan gejala hubungan antar personal, tercatat sejumlah perubahan yang terjadi pada siswa yaitu :

- a. Gejala fisik sebagai akibat dari kebiasaan merokok menurun. Pada awal pelaksanaan Siklus I mayoritas mengalami ketegangan pada urat leher dan sering sulit tidur. Pada akhir Siklus I gejala ini mulai berkurang, beberapa siswa mulai dapat tidur teratur dan tidak lagi sakit kepala.
- b. Gejala emosional yang dialami siswa seperti mudah tersinggung dan rasa tertekan pada akhir Siklus I mulai berkurang. Siswa mulai berani untuk santai mengikuti pelajaran tanpa rasa takut dan tertekan.

Gejala hubungan antarpersonal mulai membaik pada akhir Siklus sehingga siswa mulai percaya diri dan mulai berani mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru tanpa beban.

Perubahan Sikap Siswa Selama Siklus II

Pada akhir Siklus II mayoritas tingkat kebiasaan merokok yang dialami siswa sudah berada dalam kategori sangat rendah (67,6 %) dan rendah (32,4 %). Hal-hal yang tercatat dalam perubahan sebagai hasil observasi pada siswa diantaranya :

- a. Gejala-gejala fisik sebagai akibat kebiasaan merokok telah hilang. Siswa mulai lebih santai dalam melakukan kegiatan belajar di sekolah dan di rumah. Siswa pun tidak lagi selalu membuat kesalahan dalam mengerjakan tugas-tugas sekolahnya.
- b. Gejala emosional pada akhir Siklus II tidak lagi dirasakan siswa sehingga siswa mulai rileks dan tenang, tidak lagi mudah tersinggung, cemas dan tertekan.

c. Gejala intelektual siswa mulai membaik sehingga siswa lebih mudah berkonsentrasi dan lebih mudah mengingat materi pelajaran.

d. Jumlah siswa yang mengalami gangguan gejala hubungan antar personal pun mulai berkurang, mereka mulai sering terlibat dalam kelompok-kelompok belajar dan dalam kegiatan-kegiatan praktek bidang studi tertentu.

Refleksi Terhadap Pelaksanaan Teknik Modeling Simbolis

Refleksi Terhadap Siklus 1

Selama siklus penelitian ini khususnya pada pertemuan minggu pertama umumnya para siswa masih berusaha beradaptasi dengan konseling teknik modeling simbolis. Mayoritas mereka masih tidak aktif dalam diskusi kelompok hanya sekitar 8,8 % siswa yang terlibat aktif dalam diskusi, tetapi pada akhir Siklus I (pertemuan ke 5) siswa yang terlibat aktif dalam diskusi sekitar 41,1 %.

Hasil penilaian modeling simbolis yang dilaksanakan terhadap siswa selama kegiatan penelitian tindakan kelas pada akhir Siklus I telah ada siswa yang merasa rileks setelah mengikuti kegiatan modeling simbolis yaitu sebesar 29,5 %. Hal ini berbeda pada saat sebelum para siswa mengikuti kegiatan modeling simbolis di mana 58,8 % siswa merasa tidak rileks dalam mengikuti kegiatan modeling simbolis.

Refleksi Terhadap Siklus II

Pada Siklus II hasil analisis nampak bahwa ke 34 orang siswa yang teridentifikasi memiliki kebiasaan merokok telah mengalami perubahan yang mendekati indikator keberhasilan. Pada akhir Siklus II sekitar 82,3 % telah mampu aktif dalam kegiatan diskusi selama penelitian tindakan dengan teknik modeling simbolis berlangsung.

Berdasarkan skala penilaian modeling simbolis selama Siklus II maka 41,2 % siswa telah merasa sangat rileks selama dan setelah mengikuti konseling dengan teknik modeling simbolis. Ini seimbang dengan jumlah siswa

(41,2 %) yang merasa rileks selama dan setelah mengikuti konseling dengan teknik modeling simbolis. Hanya sekitar 5,4 % siswa yang merasa agak rileks, perubahan terbesar adalah tidak terdapat seorang pun siswa yang merasa tidak rileks pada akhir Siklus II ini.

Pembahasan Analisis Refleksi dan Observasi Siswa

Kehidupan sehari-hari setiap orang tidak terlepas dari berbagai problem dan tantangan. Berbagai permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari dapat berdampak terhadap munculnya stres belajar baik sifatnya sementara maupun dalam waktu yang lama.

Berbagai gejala karena hilangnya kebiasaan merokok yang dapat terjadi pada siswa seperti berkeringat dingin, pusing, kejang otot, gelisah, mudah lupa, dan melamun secara berlebihan. Hal ini dapat terjadi pada setiap siswa yang memiliki kebiasaan merokok seperti halnya yang dialami 34 orang siswa di SMP Negeri I Barombong Kabupaten Gowa yang teridentifikasi memiliki kebiasaan merokok

Siswa di SMP Negeri I Barombong Kabupaten Gowa yang teridentifikasi memiliki kebiasaan merokok berdasarkan data awal sebelum pemberian penelitian tindakan secara umum menunjukkan tingkat kebiasaan merokok yang cukup tinggi ditinjau dan aspek gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual dan gejala hubungan antar personal.

Setelah siswa diberikan perlakuan berupa konseling dengan teknik modeling simbolis sebanyak 2 siklus, ternyata hal tersebut dapat menekan tingkat kebiasaan merokok yang dialami siswa. Hal tersebut sesuai dengan hasil analisis data pada akhir Siklus II yang menunjukkan bahwa tingkat kebiasaan merokok siswa menurun menjadi sangat rendah dan hanya sebagian kecil yang masih memiliki tingkat kebiasaan merokok dalam kategori rendah.

Terjadinya penurunan tingkat kebiasaan merokok siswa di SMP Negeri I Barombong Kabupaten Gowa setelah diberikan modeling simbolis memberikan gambaran adanya hasil positif pemberian modeling simbolis terhadap tingkat kebiasaan merokok siswa. Hasil penelitian di atas sangat relevan dengan hasil penelitian Bandura (Abimanyu dan Manritut, 1996: 260) bahwa : Klien yang mengalami rasa takut yang kemudian disuruh mengamati

sesuatu model atau model-model yang telah berhasil menghadapi situasi-situasi ketakutan dari rasa ketergantungan negatif, maka klien itu kemudian dapat mengurangi dan menghilangkan rasa ketergantungan.

Hasil penelitian di atas menunjukkan adanya hasil positif penggunaan modeling simbolis dalam meningkatkan kemampuan seseorang khususnya dalam aspek kemampuan mengendalikan emosionalnya karena rasa ketergantungan terhadap sesuatu (perasaan takut) dan dapat mengontrol dirinya. Demikian sejalan hasil penelitian yang dilakukan oleh Cucu Arumsari (2016) "Konseling Individual Dengan Teknik Modeling Simbolis Terhadap Peningkatan Kemampuan Kontrol Diri". Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individu dengan teknik modeling simbolis secara umum efektif untuk mengembangkan kontrol diri siswa kelas XI Vijaya Kusuma.

Hal ini berarti penggunaan modeling simbolis efektif dalam mengatasi kebiasaan merokok siswa sebagai dampak beban psikologis siswa dan dengan kelebihan modeling simbolis sebagaimana dikemukakan oleh Abimanyu dan Manrihu (1996), yaitu: dapat disajikan melalui material tertulis, rekaman audio atau video, film dan slide, juga dapat ditiru langsung oleh klien.

Penggunaan modeling simbolis terhadap siswa yang mengalami kebiasaan merokok agar dapat lebih efektif memberikan pengaruh dalam menekan kebiasaan merokok siswa, maka penggunaannya harus dilakukan secara terarah dan terencana.

Salah satu faktor yang mempengaruhi penurunan kebiasaan merokok siswa adalah faktor pemberian layanan konseling seperti modeling simbolis. Kondisi tersebut dapat terjadi karena pemberian modeling simbolis dilakukan secara terarah dan terencana disertai kesungguhan siswa mengikuti modeling simbolis, walaupun sebenarnya berbagai faktor yang dapat mempengaruhi penurunan kebiasaan merokok siswa. Berbagai faktor lain yang dapat mempengaruhi penurunan kebiasaan merokok siswa namun tidak diteliti seperti upaya realistis dengan harapan dan usaha, menenangkan pikiran serta perasaan dalam menghadapi berbagai situasi termasuk situasi belajar, dan pengaruh lingkungan sekitar siswa yang dapat mendukung penurunan kondisi kebiasaan merokok siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah (1) nilai rata-rata tingkat kebiasaan merokok sebelum konseling dengan teknik modeling simbolis adalah 48,71 atau berada pada kategori cukup tinggi, (2) nilai rata-rata tingkat kebiasaan merokok setelah diberikan konseling dengan teknik modeling simbolis pada siklus I adalah 38,6 atau berada pada kategori rendah, (3) nilai rata-rata tingkat kebiasaan merokok setelah diberikan konseling dengan teknik modeling simbolis pada siklus II adalah 34,1 atau berada pada kategori sangat rendah, (4) tingkat kebiasaan merokok pada siswa di SMP Negeri 1 Barombong Kabupaten Gowa mengalami penurunan setelah diterapkan konseling dengan metode modeling simbolis pada siswa di SMP Negeri 1 Barombong Kabupaten Gowa.

DAFTAR RUJUKAN

- Arumsari, C. (2016). Konseling Individual Dengan Teknik Modeling Simbolis Terhadap Peningkatan Kemampuan Kontrol Diri. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*. 2(1)
- Abimanyu, S. dan Manrihu, M.T. (1996). Teknik dan Laboratorium Konseling. Jakarta: Depdikbud, Diqen Dikti proyek pendidikan Tenaga Akademik.
- Al-Qur'an dan Terjemahannya. 1989. Sernarang: Toha putra.
- Hutomo, S. (2011). Observasional Learning: Metode Psikologis Yang dilupakan dalam Psikologis Olahraga". *Jurnal Ilmiah SPIRIT*. 11, (2), 25-35
- Komalasari, D.,Helmi, A. F. (2000). Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja. *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada Vol.3 No.1* http://avin.staff.ugm.ac.id/data/jurnal/perilakumerokok_avin.pdf
- Mantiri, V, V. (2014). Perilaku Menyimpang Di Kalangan Remaja Di Kelurahan Pondang, Kecamatan Amurang Timur Kabupaten Minahasa Selatan. *Jurnal neliti*, vol III no.1 tahun 2014.p 1-13
- Nasution, I.K. (2007). Prilaku merokok pada remaja. Universitas Sumatra Utara. Repositori USU. Diakses 23 Januari 2018
- Usman, i., puluhulawa, m., & smith, m. bin. (2017). teknik modeling simbolis dalam layanan bimbingan dan konseling. *proceeding seminar dan lokakarya nasional revitalisasi laboratorium dan jurnal ilmiah dalam implementasi kurikulum bimbingan dan konseling berbasis kkni*, 84–92. Retrieved from <http://journal2.um.ac.id/index.php/sembk/article/view/1273>
- John W. Santrock (2007). *Perkembangan Anak. Jilid 1 Edisi kesebelas*. Jakarta : PT. Erlangga