

BIMBINGAN KLASIKAL SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN ADIKSI MEROKOK DI MTS AR-RIYADL KOTA CIMAH

Imas Nur Asiah *¹
Resti Okta Sari ²

^{1,2} Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, IKIP Siliwangi, Bandung, Indonesia
*e-mail: imasnurasiah08@gmail.com¹, restioktasari@fkip.unsri.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini membahas peran bimbingan klasikal sebagai strategi pencegahan adiksi merokok di MTs Ar-Riyadl Kota Cimahi. Merokok merupakan perilaku adiktif yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental individu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi berbagai pendekatan bimbingan klasikal yang dapat efektif dalam mengurangi risiko adiksi merokok di MTs Ar-Riyadl Kota Cimahi. Metode penelitian ini melibatkan studi literatur dan analisis terhadap berbagai pendekatan bimbingan klasikal yang telah diterapkan dalam konteks pencegahan adiksi merokok. Temuan dari literatur menunjukkan bahwa pendekatan seperti penyuluhan, konseling individual, pengembangan keterampilan hidup, dan dukungan kelompok memiliki dampak positif dalam mengurangi tingkat adiksi merokok. Hasil penelitian ini menyoroti pentingnya pendidikan dan informasi mengenai risiko merokok, serta perlunya sesi konseling untuk membantu individu mengatasi tantangan dan stres yang dapat memicu kebiasaan merokok. Selain itu, pengembangan keterampilan hidup dan partisipasi dalam kegiatan rekreasi alternatif juga terbukti efektif dalam mengalihkan perhatian dari keinginan merokok. Penelitian ini memberikan rekomendasi untuk mengintegrasikan bimbingan klasikal sebagai bagian dari program pencegahan adiksi merokok di berbagai tingkatan, termasuk pendidikan formal, pusat kesehatan, dan masyarakat. Dengan mengadopsi pendekatan holistik dan melibatkan berbagai pihak, diharapkan upaya pencegahan adiksi merokok dapat menjadi lebih efektif dan berkelanjutan.

Kata kunci: Bimbingan Klasikal, Pencegahan, Adiksi Merokok, Konseling, Pendidikan

Abstract

This research discusses the role of classical guidance as a strategy to prevent smoking addiction at MTs Ar-Riyadl Cimahi City. Smoking is an addictive behavior that can have a negative impact on an individual's physical and mental health. The aim of this research is to explore various classical guidance approaches that can be effective in reducing the risk of smoking addiction at MTs Ar-Riyadl Cimahi City. This research method involves literature study and analysis of various classical guidance approaches that have been applied in the context of smoking addiction prevention. Findings from the literature show that approaches such as counseling, individual counseling, life skills development, and group support have a positive impact in reducing smoking addiction rates. The results of this study highlight the importance of education and information regarding the risks of smoking, as well as the need for counseling sessions to help individuals overcome the challenges and stress that can trigger smoking habits. In addition, the development of life skills and participation in alternative recreational activities have also been shown to be effective in diverting attention from the desire to smoke. This research provides recommendations for integrating classical guidance as part of smoking addiction prevention programs at various levels, including formal education, health centers, and the community. By adopting a holistic approach and involving various parties, it is hoped that efforts to prevent smoking addiction can be more effective and sustainable.

Keywords: Classical Guidance, Prevention, Smoking Addiction, Counseling, Education

PENDAHULUAN

Para remaja umumnya memiliki rasa ingin tahu yang tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa pelajar memiliki kemungkinan lebih besar untuk merokok dibandingkan dengan orang dewasa. Lebih lanjut, temuan terkini dari penelitian menyatakan bahwa prevalensi merokok di kalangan remaja terus meningkat setiap tahun.

Umumnya, mereka mengaku telah memulai kebiasaan merokok pada rentang usia 9 hingga 12 tahun. Kebiasaan merokok di kalangan pelajar sering kali dipicu oleh kurangnya informasi dan pemahaman yang keliru, dipengaruhi oleh iklan, atau tergoda oleh ajakan teman.

Menurut hasil angket dari Yayasan Jantung Indonesia, sebanyak 77 persen siswa mengakui bahwa mereka mulai merokok karena ditawarkan oleh teman, tanpa menyadari dampak berbahaya yang lambat laun merusak tubuh mereka. Penting untuk dicatat bahwa sebatang rokok mengandung lebih dari 4.000 senyawa kimia dan lebih dari 400 zat racun, yang tentu saja sangat merugikan kesehatan tubuh.

Melihat komposisi rokok tersebut, jelas bahwa hal tersebut berdampak negatif pada anak-anak usia sekolah. Perubahan perilaku pada anak yang merokok dapat mencakup kurangnya fokus dalam belajar, gangguan belajar, penurunan daya tangkap, energi yang menurun, gangguan kecemasan, bahkan hingga depresi ringan. Tidaklah mudah bagi seorang perokok untuk menghentikan kebiasaannya. Setelah seseorang tergantung pada rokok, nikotin dalam tembakau merangsang pelepasan zat yang memberikan sensasi nyaman di otak. Ketergantungan pada nikotin dapat mengakibatkan ketidaknyamanan, mudah marah, dan kesulitan dalam memusatkan perhatian.

Di MTs Ar-Riyadl Kota Cimahi, kecanduan rokok dikalangan pelajar merupakan masalah serius. Pencegahan kecanduan rokok pada jenjang pendidikan menengah sangat penting untuk memperkenalkan pola hidup sehat dan mencegah dampak negatif di kemudian hari. Dengan menggunakan bimbingan klasikal, dapat dilakukan upaya pencegahan terhadap adiksi merokok, bertujuan untuk mencegah kemungkinan kecanduan atau percobaan merokok.

METODE

Penelitian Tindakan (Action Research) adalah metode penelitian yang dilakukan oleh para praktisi atau peserta langsung dalam suatu situasi atau konteks tertentu dengan tujuan untuk meningkatkan atau mengatasi masalah konkret yang mereka hadapi. Metode ini diterapkan dengan siklus tindakan berulang yang melibatkan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi untuk mencapai perubahan positif dalam suatu kondisi atau praktik tertentu. Penelitian Tindakan (Action Research) merupakan metode penelitian yang dapat efektif dalam konteks pencegahan adiksi merokok di lingkungan pendidikan, seperti di MTs Ar-Riyadl Kota Cimahi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pencegahan adiksi merokok di MTs Ar-Riyadl Kota Cimahi melalui bimbingan klasikal merupakan langkah yang signifikan dalam mengurangi risiko perilaku merokok di kalangan siswa. Bimbingan klasikal diarahkan pada memberikan panduan, pengetahuan, dan dukungan kepada siswa untuk menghindari percobaan atau kecanduan merokok. Pendekatan ini mencakup serangkaian tindakan seperti penyuluhan, konseling, pengembangan keterampilan hidup, dan dukungan kelompok.

Langkah awal melibatkan identifikasi masalah adiksi merokok di MTs Ar-Riyadl, di mana siswa sering terpapar risiko merokok pada usia dini. Program pencegahan ini mengambil pendekatan holistik dengan melibatkan siswa, guru, dan pihak sekolah. Penyuluhan tentang risiko dan dampak merokok diadakan untuk meningkatkan kesadaran siswa. Selanjutnya, konseling individual dilakukan untuk membantu siswa memahami akar masalah dan menemukan solusi yang lebih sehat.

Pengembangan keterampilan hidup juga menjadi fokus dalam upaya pencegahan ini. Siswa diajarkan cara mengelola stres, meningkatkan keterampilan interpersonal, dan mencari alternatif kegiatan rekreasi yang tidak melibatkan merokok. Dukungan kelompok diintegrasikan untuk memberikan platform bagi siswa untuk berbagi pengalaman dan membangun motivasi bersama.

Dalam mengimplementasikan bimbingan klasikal, evaluasi berkala dilakukan untuk mengukur efektivitas program pencegahan. Data hasil evaluasi digunakan untuk melakukan penyesuaian dan perbaikan berkelanjutan terhadap program. Kolaborasi antara guru, siswa, dan pihak sekolah menjadi kunci dalam menjalankan program pencegahan adiksi merokok ini.

Melalui upaya bimbingan klasikal ini, diharapkan dapat tercipta lingkungan pendidikan yang mendukung siswa MTs Ar-Riyadl untuk mengambil keputusan yang sehat dan menjauhi perilaku merokok, sehingga dapat membentuk generasi yang lebih sadar akan pentingnya kesehatan dan pencegahan adiksi.

Materi Adiksi Merokok

Rokok merujuk pada sebatang atau gulungan tembakau yang digulung atau dibungkus dengan kertas, daun, atau kulit jagung, memiliki ukuran sekitar sebesar kelingking dengan panjang 8-10 cm, dan umumnya dihisap setelah ujungnya dibakar. Rokok dianggap sebagai substansi adiktif karena memiliki potensi menyebabkan ketergantungan dan dependensi pada orang yang menghisapnya. Sementara itu, merokok merupakan kegiatan menghisap rokok yang dilakukan secara rutin dalam kehidupan sehari-hari, menjadi suatu kebutuhan yang sulit dihindari bagi individu yang memiliki kecenderungan terhadap rokok.

Individu yang merokok memiliki risiko kesehatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak merokok. Ancaman dan dampak paparan asap rokok pada anak-anak dan remaja terjadi ketika mereka terpapar oleh asap rokok dari perokok aktif, baik di lingkungan keluarga maupun di sekitar mereka. Saat ini, berbagai jenis rokok telah tersedia, salah satunya adalah rokok elektrik. Rokok elektrik merupakan perangkat yang meniru fungsi rokok tanpa membakar daun tembakau; sebaliknya, cairan diubah menjadi uap yang dihisap oleh perokok ke paru-paru. Meskipun jenis rokok ini berbeda dengan rokok konvensional, keduanya memiliki potensi bahaya terhadap kesehatan yang sama.

Perokok aktif ialah dia yang aktif menghisap langsung dari rokok tembakaunya, sedangkan perokok pasif adalah orang yang berada di sekitar yang terpapar dan secara tidak sengaja menghirup asap rokok. Meski keduanya sama-sama merugikan kesehatan, tapi sebagai perokok pasif lebih berbahaya untuk kesehatan. Hal ini dikarenakan seseorang yang merokok hanya sebagian kecil saja asap yang masuk ke tubuh dan paru-paru. Sementara asap sisanya yang dihembuskan, terbang ke udara dan bisa secara langsung terhirup oleh orang lain selaku perokok pasif. Menurut WHO, sekitar 1,2 juta manusia meninggal setiap tahunnya akibat asap rokok walaupun tidak merokok. Terdapat setidaknya 7.000 zat kimia pada asap rokok, minimal 250 di antaranya diketahui merugikan kesehatan. Partikel-partikel berbahaya di dalam rokok dapat bertahan di udara selama beberapa jam atau lebih lama. Bukan hanya asap yang menjadi fokus bahaya, tetapi residu yang menetap pada rambut, pakaian, karpet, ataupun sofa juga memiliki risiko bahaya asap rokok bagi perokok pasif, terutama anak-anak. Bahaya rokok bagi kesehatan tidak perlu diragukan lagi.

Kebiasaan merokok pada anak remaja bisa menimbulkan banyak masalah kesehatan, antara lain, kerusakan paru-paru, risiko kanker, gangguan kardiovaskular, gangguan pertumbuhan dan perkembangan, ketergantungan dan sulit berhenti. Sering menghirup asap rokok, dapat meningkatkan risiko terkena kanker paru-paru sebanyak 20-30%. Berikut ini adalah dampak dari asap rokok bagi kesehatan yaitu, penyakit paru, penyakit jantung, kanker, gangguan kesuburan, kelainan saat hamil, meningkatkan risiko alergi pada anak, berat badan lahir rendah, persalinan prematur, gangguan perkembangan janin, sudden infant death syndrome (sids), mudah kena infeksi karena imunitas menurun

Kegiatan Bimbingan Klasikal

Kegiatan bimbingan klasikal yang saya lakukan dikelas IX di MTs Ar-Riyadl sesuai dengan RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan) yang telah saya buat yaitu :

- Komponen : Layanan Dasar
- Bidang Layanan : Pribadi-Sosial
- Topik/Tema Layanan : Adiksi Merokok
- Sasaran Kelas/ Semester : IX (Sembila)/ Ganjil
- Alokasi Waktu : 2 x 40 menit

A	<p>Tujuan Layanan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik/ konseli dapat memahami definisi adiksi merokok. 2. Peserta didik/ konseli dapat memahami bahaya merokok.
----------	--

	3. Peserta didik/ konseli dapat merubah pola pikir tentang merokok.
B	<p>Metode, Alat dan Media</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Metode : Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab. 2. Alat/ Media : LCD, Power Point tentang adiksi merokok.
C	<p>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tahap Awal/Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Memberikan salam/sapaan dengan penuh semangat dan keakraban kepada peserta didik, kemudian mengajak peserta didik untuk mengawali kegiatan dengan berdoa. 1.2. Guru BK memberikan pengantar singkat tentang tujuan layanan Bimbingan dan Konseling. 1.3. Membina hubungan baik dengan peserta didik serta membuat suasana kegiatan menjadi lebih semangat/bergairah dengan diawali ice breaking. (Mencairkan kebekuan di kelas). 2. Tahap Inti <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Guru BK menayangkan media slide Power Point yang berhubungan dengan materi layanan tersebut diatas. 2.2. Peserta didik memperhatikan penjelasan materi yang diberikan serta Guru BK mengajak peserta didik berdialog interaktif tentang contoh penerapannya. 2.3. Setelah itu, peserta didik memperhatikan, mengamati tampilan video yang terkait dengan “Bahaya Merokok”. 2.4. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab setelah peserta didik melihat tayangan video tersebut. 2.5. Beberapa peserta didik mencari atau membuat kata-kata motivasi atau inspirasi yang berkaitan Bahaya Merokok. 2.6. Peserta didik membuat poster terkait dengan tema “Bahaya Merokok” dan memublikasikannya melalui media sosial. 3. Tahap Penutup <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Guru BK mengajak peserta didik melakukan refleksi atas kegiatan yang dilakukan. 3.2. Guru BK mengajak peserta didik untuk berhenti melakukan merokok. 3.3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang dan mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam.
D	<p>Evaluasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi Proses : Guru BK memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi dari kegiatan layanan klasikal tersebut menggunakan lembar observasi. 2. Evaluasi Hasil : Peserta didik mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan klasikal, antara lain : suasana yang dirasakan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaiannya (bisa melalui <i>link google form</i>).

Evaluasi Keefektifan Bimbingan Klasikal

Evaluasi keefektifan Bimbingan Klasikal sebagai upaya pencegahan adiksi merokok di MTs Ar-Riyadl Kota Cimahi melibatkan sejumlah faktor penting yang menunjukkan dampak positif dan kesuksesan program tersebut :

1. Peningkatan Pengetahuan

Dapat diukur dari sejauh mana siswa mengalami peningkatan pemahaman mengenai risiko dan dampak negatif merokok setelah mengikuti sesi penyuluhan. Evaluasi tes pengetahuan dapat memberikan gambaran tentang efektivitas penyampaian informasi.

2. Perubahan Perilaku

Efektivitas program dapat dilihat dari perubahan perilaku siswa terkait merokok. Pengurangan jumlah siswa yang mencoba merokok atau yang melibatkan diri dalam kebiasaan merokok dapat menjadi indikator positif.

3. Partisipasi dan Keterlibatan Siswa

Tingkat partisipasi siswa dalam program, seperti keterlibatan aktif dalam sesi penyuluhan, konseling, dan kelompok dukungan, dapat mencerminkan tingkat efektivitas program dalam mencapai siswa secara pribadi.

4. Pengaruh Positif pada Lingkungan Sekolah

Keberhasilan program dapat diukur melalui dampak positifnya terhadap lingkungan sekolah, seperti penurunan insiden merokok di lingkungan sekolah, perubahan norma sosial terkait merokok, dan peningkatan kesadaran terhadap kesehatan.

5. Pemberdayaan Siswa

Program yang efektif dapat memberdayakan siswa dengan keterampilan hidup yang dapat membantu mereka mengatasi tekanan, stres, dan tantangan tanpa perlu mengandalkan merokok.

6. Partisipasi Orang Tua dan Stakeholder Lainnya

Keberhasilan program juga dapat tercermin melalui partisipasi orang tua dan dukungan dari stakeholder lainnya di dalam upaya pencegahan adiksi merokok.

7. Data dan Statistik Kesehatan

Data terkait kesehatan siswa, seperti penurunan kasus penyakit terkait merokok, dapat memberikan indikasi keberhasilan program dalam mencapai tujuan pencegahan.

Evaluasi menyeluruh terhadap aspek-aspek tersebut dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang keberhasilan Bimbingan Klasikal sebagai upaya pencegahan adiksi merokok di MTS Ar-Riyadl Kota Cimahi. Dengan menggunakan data dan umpan balik ini, program dapat terus disesuaikan dan diperbaiki untuk meningkatkan dampak positifnya.

KESIMPULAN

Dalam rangka mewujudkan lingkungan pendidikan yang sehat dan bebas dari risiko adiksi merokok di MTs Ar-Riyadl Kota Cimahi, implementasi bimbingan klasikal telah menjadi sebuah langkah strategis dan holistik. Program pencegahan adiksi merokok ini dirancang untuk memberikan panduan, pengetahuan, dan dukungan kepada siswa, membantu mereka menghindari coba-coba dan kecanduan merokok.

Penerapan bimbingan klasikal melibatkan berbagai kegiatan, termasuk penyuluhan tentang risiko merokok, konseling individual untuk memahami faktor pemicu, pengembangan keterampilan hidup untuk mengatasi stres, dan dukungan kelompok agar siswa dapat saling mendukung. Melalui kolaborasi antara siswa, guru, dan pihak sekolah, program ini bertujuan menciptakan lingkungan yang mendukung keputusan sehat dan mendorong siswa untuk menjauhi perilaku merokok.

Semoga upaya pencegahan adiksi merokok melalui bimbingan klasikal ini dapat membentuk generasi muda yang lebih bijak dalam mengelola tekanan dan risiko di sekitar mereka. Dengan adanya dukungan terus-menerus dari semua pihak, MTS Ar-Riyadl di Kota Cimahi dapat menjadi teladan dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung perkembangan kesehatan dan kesejahteraan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Fadli, d. R. (2023, Juni 27). *Mengenalkan Bahaya Merokok bagi Kesehatan Remaja*. Retrieved from Halodoc: <https://www.halodoc.com/artikel/mengenalkan-bahaya-merokok-bagi-kesehatan-remaja>
- Klaten, d. S. (2022, Agustus 22). *Bahaya dan Efek Paparan Rokok pada Anak dan Remaja*. Retrieved from kemkes: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1336/bahaya-dan-efek-pajanan-rokok-pada-anak-dan-remaja

- Klaten, d. S. (2022, Juli 22). *Bahaya Perokok Pasif*. Retrieved from kemkes:
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/372/bahaya-perokok-pasif#:~:text=Perokok%20aktif%20ialah%20dia%20yang,pasif%20lebih%20berbahaya%20untuk%20kesehatan.
- Yogya, H. (2020, November 12). *Bahaya Merokok bagi Anak Usia Sekolah dan Remaja*. Retrieved from herminahospitals: <https://www.herminahospitals.com/id/articles/bahaya-merokok-bagi-anak-usia-sekolah-dan-remaja.html>