



Peran Guru Bk Dalam Memberikan Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavioral Untuk Mengatasi Smoking Habits School Student

Gilang Aryo Wibowo¹, Lydia Ersta Kusumaningtyas², Eko Adi Putro³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Slamet Riyadi

Abstrak

Received: 02 Januari 2026

Revised: 16 Januari 2026

Accepted: 28 Januari 2026

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui mengenai bagaimana peran Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam pemberian konseling individu dengan pendekatan Behavioral untuk mengubah perilaku Smoking Habits School Student Pada Peserta Didik Kelas XI MAN 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2024/2025.

Kebiasaan merokok siswa yang dilakukan di lingkungan sekolah atau istilah lainnya yaitu Smoking Habits School Student. Untuk melakukan konseling individu kepada siswa tersebut menggunakan pendekatan Behavioral yang merupakan sebuah pendekatan dengan harapan dapat merubah perilaku siswa. Pada metode penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif. Subyek dalam penelitian ini yaitu Guru Bimbingan dan Konseling serta siswa kelas XI MAN 1 Surakarta. Untuk teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Pada langkah yang diambil saat menganalisis yaitu berupa penyusunan data, menghubungkan data, mereduksi data, menyajikan data kemudian akan disimpulkan. Dari hasil penelitian di MAN 1 Surakarta telah menunjukkan tentang pelaksanaan Konseling Individu pada siswa yang terindikasi Smoking Habits berjalan dengan lancar dan mendapatkan hasil yang cukup. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sebuah kontribusi terutama pada program Bimbingan dan Konseling disekolah untuk dapat menjadikan peserta didik memiliki perilaku positif di sekolah.

Kata Kunci: *Konseling Individu, Behavioral, dan Kebiasaan Merokok*

(*) Corresponding Author: gilangaryo0@gmail.com

How to Cite: Wibowo, G., Kusumaningtyas, L., & Putro, E. (2026). Peran Guru Bk Dalam Memberikan Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavioral Untuk Mengatasi Smoking Habits School Student. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(2.A), 179-184. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/13730>.

PENDAHULUAN

Merokok pada kalangan remaja, terutama siswa sekolah menengah, telah menjadi masalah yang serius dan memprihatinkan. Kebiasaan merokok bukan hanya mempunyai efek untuk kesehatan fisik, tetapi juga dapat mempengaruhi prestasi akademik dan perilaku sosial. Kebiasaan merokok di kalangan siswa kelas XI juga telah menjadi perhatian serius. Terdapat beberapa siswa yang terlihat merokok di lingkungan sekolah. Hal ini tidak hanya melanggar peraturan sekolah, tetapi juga dapat membahayakan kesehatan untuk diri sendiri dan juga untuk orang lain. Maka dari itu Guru BK mengambil Tindakan yaitu pemanggilan siswa yang ketahuan merokok di lingkungan MAN 1 Surakarta untuk diberikan Layanan Konseling kepada siswa tersebut. Berdasarkan hasil pengamatan saya selama saya melakukan kegiatan magang di MAN 1 Surakarta saya juga mengobservasi ketika kegiatan konseling individu untuk siswa yang ketahuan merokok tersebut sedang berlangsung di ruang BK.

Menurut data dari WHO yang dikutip oleh (Faridah, 2019) Salah satu faktor yang menyebabkan remaja yang menjadi perokok, di antaranya adalah jenis kelamin, kepribadian, pekerjaan, dan keyakinan. Prevalensi merokok cenderung lebih tinggi pada laki-laki. Data dari WHO pada tahun 2011 menyatakan bahwasanya pada 63% pria adalah perokok, sedangkan 4,5% wanita merupakan perokok. Sementara itu, angka perokok di kalangan anak muda Indonesia menunjukkan bahwa 24,1% remaja laki-laki adalah pengguna rokok dan 4,0% dari anak muda perempuan adalah seorang perokok. Sikap seseorang juga memengaruhi perilaku merokok. Maka dari itu saya mengambil judul untuk skripsi saya yaitu “Peran Guru BK dalam Memberikan Konseling Individu dengan Pendekatan Behavioral untuk Mengatasi *Smoking Habits School Student* pada Peserta Didik Kelas XI MAN 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2024/2025” karena saya ingin lebih mengetahui tentang detail bagaimana peran guru BK di sekolah dalam menangani siswanya yang memiliki kebiasaan merokok di sekolah.

Menurut Ricard Doll & A. Bradford Hill (1999: 130) yang dikutip dari terjemahan buku yang mengutip tentang *smoking habits* bahwasannya kebiasaan kehidupan dewasa awal mungkin lebih relevan terhadap perkembangan suatu penyakit dengan periode induksi yang panjang daripada kebiasaan terkini. Di sisi lain, kami menganggap prosedur yang diadopsi dibenarkan, tidak hanya karena kesulitan yang sangat besar dalam memperoleh catatan yang cukup akurat mengenai kebiasaan merokok di masa lalu, tetapi juga karena pengalaman investigasi retrospektif kami sebelumnya. Menurut (Damayanti & Murtadho, 2024) Kebiasaan merokok di kalangan anak yang bersekolah di Indonesia sering dijumpai pada Sebagian siswa SMA, karena pada saat usia ini adalah periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa remaja adalah periode yang amat sangat krusial karena di fase ini pada anak-anak mengalami berbagai perubahan terutama pada aspek fisik dan psikologis mereka. Perubahan dalam kesehatan mental menyebabkan kebingungan di antara kalangan remaja, sehingga Sebagian dari mereka juga mengalami gejala pada emosi dan tekanan psikologis yang membuatnya bisa menyimpang dari aturan serta norma sosial yang berada di lingkungan Masyarakat.

Contoh kasus di MAN 1 Surakarta terdapat siswa kelas XI yang kedapatan membawa rokok ke sekolah. Kemudian karena siswa tersebut membawa rokok ke sekolah akhirnya Guru BK pun mengambil tindakan untuk menangani persoalan tersebut. Tindakan yang dilakukan oleh Guru BK yaitu melakukan konseling kepada siswa kedapatan membawa rokok. Karena siswa yang membawa rokok ke sekolah merupakan sebuah pelanggaran aturan sekolah kemudian Guru BK memberikan konseling individu dengan pendekatan Behavioral guna merubah kebiasaan siswa tersebut agar tidak lagi membawa rokok ke sekolah.

METODE

Dengan mempertimbangkan judul dan tujuan peneliti maka peneliti akan menggunakan penelitian deskriptif metode kualitatif. Menurut (Asiva Noor Rachmayani, 2015) Data penelitian kualitatif adalah sebuah data yang terdiri dari kata, kalimat, dan paragraf yang memiliki arti yang relevan dengan penelitian. Contohnya adalah informasi mengenai respons masyarakat. Penelitian kualitatif merupakan sebuah metode penelitian yang memiliki sebuah tujuan untuk meneliti

dan juga memahami arti yang dianggap muncul dari isu sosial dan juga kemanusiaan oleh sekelompok individu ataupun masyarakat (Creswell, 2009:4). Lebih lanjut Creswell (2009) menyatakan bahwa sebuah proses penelitian kualitatif tersebut juga terdapat beberapa langkah-langkah yang penting, seperti untuk mengajukan tentang pertanyaan dan sebuah prosedur, mengumpulkan data tertentu dari partisipan, juga menganalisis data yang dilakukan secara induktif dan dari tema khusus menuju ke tema umum, serta menjabarkan tentang makna sebuah data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1 Observasi Perilaku Siswa *Smoking Habits*

No	Sikap yang diamati	Sebelum Konseling	Sesudah Konseling
1	Siswa mampu mengetahui dampak merokok	Siswa belum mampu mengetahui dampak merokok	Siswa mengetahui dampak merokok
2	Perilaku merokok siswa	Siswa masih merokok bersama temannya	Siswa sudah tidak merokok di sekolah
3	Siswa membawa rokok ke sekolah	Siswa terkadang masih membawa rokok ke sekolah	Siswa sudah tidak membawa rokok ke sekolah
4	Bergaul dengan teman yang perokok	Siswa masih sering bersama temannya untuk merokok	Siswa sudah lebih bisa mengontrol dirinya untuk tidak merokok
5	Toleransi dengan temannya yang tidak merokok	Siswa masih merokok semaunya	Siswa sudah memiliki rasa toleransi kepada temannya yang tidak merokok
6	Keterbukaan siswa dengan orang lain	Siswa sulit terbuka dengan orang lain	Siswa mulai terbuka dengan temannya dan Guru BK
7	Siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan baik	Siswa mengikuti pembelajaran di kelasnya	Siswa mampu mengikuti pembelajaran dengan baik
8	Interaksi siswa dengan orang lain	Siswa sering bergaul dengan siapa saja	Siswa bisa bergaul dengan teman yang baik

9	Siswa mampu memahami dirinya sendiri	Siswa masih kurang memahami dirinya sendiri	Siswa sudah bisa memahami dirinya sendiri
10	Siswa mampu berpikir rasional	Siswa masih belum memahami ke rasional	Siswa sudah bisa menerapkan dan memahami ke rasional

Hasil dari observasi sesudah dilakukan pendekatan *Behavioral* sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa mengalami peningkatan dari yang semula mengalami *Smoking Habits* setelah dilakukan konseling menggunakan pendekatan *Behavioral* siswa dapat mengurangi kebiasaannya tersebut dan juga ia sudah tidak membawa rokok lagi ke sekolah. Dari konseling individu ini dapat membantu siswa untuk menghilangkan kebiasaannya yang kurang baik tersebut karena dengan dilakukannya konseling individu siswa dapat mengetahui mengenai dampak dari merokok. Maka dari itu dengan adanya konseling individu ini sangatlah membantu siswa untuk berkembang menjadi siswa yang lebih baik. Dari sini Peran Guru BK sangatlah penting di sekolah karena dari Guru BK lah konseling individu tersebut dapat terlaksana. Konseling individu melalui pendekatan *Behavioral* ini diharapkan akan mampu untuk dapat mengubah tentang perilaku siswa yang tadinya kurang begitu baik mengarah ke perilaku yang lebih baik lagi.

Hasil dari penelitian terkait peran Guru BK untuk mengatasi siswa yang mengalami *Smoking Habits* dilakukan tiga kali berturut turut yaitu konseling pertama pada tanggal 12 April 2025 di ruang BK, Konseling yang kedua pada tanggal 15 April 2025 di ruang BK, dan Konseling yang ke tiga dilakukan pada tanggal 26 April 2025 di ruang BK. Konseling Individu tiga kali berturut turut tersebut dilakukan di ruang BK MAN 1 Surakarta.

Demikian hasil Peran Guru BK dalam menangani siswa yang mengalami *Smoking Habits* adalah sebagai berikut:

1. Guru BK sangat berperan penting dalam mengatasi *Smoking Habits* pada siswa sebab mendapatkan bimbingan dan arahan dari Guru BK pada saat melakukan layanan konseling individu.
2. Guru BK memberi motivasi kepada siswa tersebut yang mengalami *Smoking Habits* agar ia dapat menghilangkan hal itu.
3. Guru BK memberi tahu kepada siswa mengenai dampak merokok.
4. Siswa dapat mengetahui tentang dampak merokok.
5. Siswa berusaha untuk menghilangkan *Smoking Habits* tersebut.
6. Siswa mampu berpikir secara rasional.
7. Siswa dapat mengontrol dirinya untuk tidak membawa rokok ke sekolah dan tidak merokok di sekolah.

Dari hasil yang didapat tentang Peran Guru BK dalam menangani siswa yang mempunyai *Smoking Habits School Student* dan setelah melihat tentang pembahasan yang didapat maka tujuan dari penelitian ini bisa dikatakan berhasil karena Guru BK telah berhasil menangani siswa yang memiliki persoalan tersebut dengan baik. Oleh karena itu penelitian ini bisa dikatakan telah sesuai dengan harapan. Demikian hasil data yang didapatkan sudah bisa dikatakan bahwa hasilnya

cukup memuaskan serta siswa diharapkan bisa menjadi lebih adaptif lagi tentunya dengan pengawasan serta bimbingan dari Guru Bimbingan dan Konseling

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil dari penelitian serta pembahasan yang digunakan untuk dapat melihat tentang Peran Guru BK dalam memberikan konseling individu melalui pendekatan *Behavioral* untuk mengatasi *Smoking Habits School Student* yang dilakukan di MAN 1 Surakarta dianggap sudah menemukan hasil yang cukup memuaskan. Karena dengan dilakukannya konseling individu dengan pendekatan *Behavioral* ini siswa yang semula mengalami *Smoking Habits* setelah mengikuti konseling individu menjadi bisa menghilangkan kebiasaan tersebut. Siswa yang tadinya membawa rokok ke sekolah kemudian sudah tidak membawa rokok lagi ke sekolah dan ia pun sudah mengetahui mengenai dampak dari merokok. Selain itu juga Guru BK memotivasi siswa supaya dapat menghilangkan *Smoking Habits* dan mengarahkannya menjadi lebih baik lagi.

REFERENCES

- Alwasilah, C. (2003). Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian. Bandung: Pustaka Setia. 211.
- Creswell, J. W. (2009). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Los Angeles: Sage Publications. hlm. 4.
- Damayanti, R., & Murtadho, A. (2024). *Strategi self management dalam mengatasi kebiasaan merokok pada peserta didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung Self-management strategies in overcoming smoking habits in students of SMP Negeri 21 Bandar Lampung*. 0–7.
- Dini, I. R. (2021). Asas – Asas Bimbingan Konseling. *Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Negeri Padang*, 1–4.
- Djam'an Satori. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Faridah, F. (2019). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Remaja di SMK “X” Surakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 887–897.
- Kependidikan, I. J. P. A. (2009). Optimalisasi Konseling Individu dan Kelompok untuk Keberhasilan Siswa. *INSANIA: Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, 14(1), 132–148.
- Margono. (2005). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mutia, S. (2021). Pelaksanaan Program Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah. *Jurnal Ar-Rainy*, 1(1), 1–13.
- Nasution, S. (2003). *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*. Bandung: Tarsito. 56.

- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research and Evaluation Methods*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Prabowo, A. S., & Cahyawulan, W. (2016). Pendekatan Behavioral: Dua Sisi Mata Pisau. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 15. <https://doi.org/10.21009/insight.051.03>
- Rahman, A. (2018). Peranan Guru Bimbingan dan Konseling Terhadap Pelaksanaan Bimbingan Belajar Di SMK Negeri 1 Loksado. *Pakistan Journal of Zoology*, 2(1), 1–14.
- Rahman, A., Jarkawi, J., & Susanto, D. (2019). Konseling Individual Dengan Pendekatan Behavioral Untuk Mereduksi Perilaku Merokok Pada Siswa Kelas Ix Smp Negri 17 Banjarmasin. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 5(1), 10. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v5i1.1825>
- Ricard Doll & A. Bradford Hill (1997). *Research Into Practice*. Edisi 2. (E-Book). Pamela Abbott and Roger Sapsford
- Saiful, & Nikmarijal. (2020). Meningkatkan Self-Esteem Melalui Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (Rebt). *IJoCE : Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 6–12. <https://doi.org/10.32923/ijoce.v1i1.1134>
- Sanyata, S. (2012). *Konsep Konseling Behavior*. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka.
- Sharf, R. S. (2012). *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases*. Boston: Cengage Learning. (ISBN: 978-1111345246)
- Sitorus, M. W. (2023). Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Kekerasan Di Madrasah Ibtidaiyah Al -Afkari. *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies*, 1(1), 32–37. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v1i1.4>
- Sofyan S. Willis. (2013). *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. In Bandung: Alfabeta. albetan cv.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 83.
- Tivany Ramadhani, Usna Aulia, & Winda Amelia Putri. (2023). Bahaya Merokok Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(1), 185–195. <https://doi.org/10.55606/klinik.v3i1.2285>