Indo Green Journal
https://idngreen.com/index.php/green

e-ISSN: 3025 – 4574, p-ISSN: 3025 – 2679
Volume 4 Nomor 2 Tahun 2026
Halaman: 1107 – 1111

RESEARCH ARTICLE

Strategi Guru Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Perilaku Merokok pada Siswa di SMP Negeri 1 Tomohon

Yoda Shine Sion[1], Rinna Yuanita Kasenda[2], Meike Endang Hartati[3]
Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Dan Psikologi, Universitas Negeri Manado, Indonesia

yodasion75@gmail.com[1], rinnakasenda@unima.ac.id[2], meikehartati@unima.ac.id[3]

Kata Kunci:
Strategi, Guru Bimbingan Konseling, Perilaku Merokok

Abstrak

Penelitian ini Menjelaskan bahwa perilaku merokok pada siswa merupakan salah satu bentuk kenakalan remaja yang dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan, proses belajar, serta perkembangan sosial siswa. Perilaku merokok pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengaruh teman sebaya, lingkungan keluarga, dan kurangnya pengetahuan tentang bahaya merokok. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang tepat dari guru bimbingan dan konseling dalam membantu mengatasi perilaku merokok siswa di sekolah. Strategi guru bimbingan konseling merupakan usaha atau langkah langkah yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling dalam memberikan layanan bantuan kepada siswa agar siswa mampu berkembang secara mandiri dalam kehidupan pribadi maupun sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi perilaku merokok siswa serta mengetahui penerapan kontrak perilaku dalam membantu mengurangi perilaku merokok pada siswa di SMP Negeri 1 Tomohon. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah guru bimbingan konseling, sedangkan sumber data sekunder yaitu wali kelas, siswa dan teman siswa.Teknik untuk pengumpulan data dilaksanakan melalui metode observasi, wawancara, pengumpulan dokumen, dan studi literatur. Analisis informasi dilakukan dengan pendekatan kualitatif melalui pengurangan data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa strategi yang diterapkan oleh guru bimbingan dan konseling dalam menangani perilaku merokok meliputi pembuatan slogan kawasan bebas asap rokok, pengawasan rutin oleh guru piket, sosialisasi bahaya merokok, serta konseling individu. Penerapan teknik kontrak perilaku yang dilaksanakan selama kurang lebih dua minggu terbukti cukup efektif dalam membantu siswa mengurangi bahkan menghentikan kebiasaan merokok karena mampu menumbuhkan rasa tanggung jawab, komitmen, dan kesadaran siswa untuk mengubah perilakunya menjadi lebih baik. Dengan demikian, strategi guru bimbingan konseling melalui penerapan kontrak perilaku dapat menjadi salah satu upaya yang efektif dalam mengatasi perilaku merokok pada siswa di sekolah.

Key Word:
Strategy, Guidance and Counseling Teacher, Smoking Behavior

Abstract

This study explains that smoking behavior in students is a form of juvenile delinquency that can have a negative impact on health, learning processes, and social development of students. Smoking behavior in adolescents is influenced by various factors, such as peer influence, family environment, and lack of knowledge about the dangers of smoking. Therefore, appropriate strategies are needed from guidance and counseling teachers to help overcome student smoking behavior at school. Guidance and counseling teacher strategies are efforts or steps taken by guidance and counseling teachers in providing support services to students so that students are able to develop independently in their personal and social lives. This study aims to determine the strategies of guidance and counseling teachers in overcoming student smoking behavior and to determine the application of behavioral contracts in helping reduce smoking behavior in students at SMP Negeri 1 Tomohon. This study uses a descriptive qualitative approach. The primary data source in this study is the guidance and counseling teacher, while the secondary data sources are the homeroom teacher, students and students' friends. Techniques for data collection are carried out through observation methods, interviews, document collection, and literature studies. Information analysis is carried out using a qualitative approach through data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of the study revealed that the strategies implemented by guidance and counseling teachers in dealing with smoking behavior include creating a smoke-free area slogan, routine supervision by on-duty teachers, socialization of the dangers of smoking, and individual counseling. The implementation of the behavioral contract technique which was carried out for approximately two weeks proved to be quite effective in helping students reduce or even stop smoking habits because it was able to foster a sense of responsibility, commitment, and awareness of students to change their behavior for the better. Thus, the strategy of guidance and counseling teachers through the implementation of behavioral contracts can be an effective effort in dealing with smoking behavior in students at school.

Information Production:
© 2026 *by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA*

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

PENDAHULUAN

Secara umum, kebiasaan merokok memiliki efek yang sangat besar, terutama pada kesehatan fisik. Merokok dapat menyebabkan berbagai jenis penyakit, dan dalam pandangan agama, merokok sangat dilarang karena berpotensi membahayakan kesehatan manusia. Dalam hal ini, sikap dan perilaku seseorang terhadap merokok tidak muncul tanpa alasan, tetapi dipengaruhi oleh banyak aspek. Secara umum, elemen-elemen ini bisa dikelompokkan menjadi dua jenis: faktor dari dalam dan faktor dari luar. Faktor dari dalam bisa termasuk masalah psikososial yang dialami seseorang, contohnya seperti yang biasa dialami oleh remaja yang sedang berusaha menemukan jati diri mereka. Merokok sering kali dilihat sebagai simbol kedewasaan, kekuatan, serta daya tarik, dan juga sebagai metode untuk bersantai yang dapat mengurangi ketegangan serta membantu konsentrasi. Sementara itu, faktor dari luar mencakup kondisi sekitar dan tekanan dari masyarakat. Remaja biasanya mulai merokok karena pengaruh teman-teman mereka, yang sering kali menjadi penyebab ketergantungan pada rokok (Hasnawati & Haliza, 2024).

Teman sebaya adalah teman seusia yang memiliki dampak besar terhadap perkembangan maupun perubahan seorang individu. Teman sebaya memiliki pengaruh yang lebih besar dari pada keluarga dikarenakan kesamaan paham dan tingkat perilaku yang sama yang juga menjadi faktor kenakalan remaja khususnya merokok (Kasenda, 2023).

Perilaku merokok di kalangan siswa adalah ancaman bagi kesehatan, terlebih lagi pada usia yang masih muda. Lingkungan sekitar saat ini dapat dengan mudah memengaruhi anak-anak, ditambah dengan pergaulan yang semakin luas dan sulit untuk diawasi oleh orang tua, serta pengaruh konten beragam dari internet yang tidak sepenuhnya dapat dikontrol oleh mereka. Pada dasarnya respons setiap individu dalam menyikapi situasi yang menekan akan berbeda. Ada individu yang mengatasi dengan tindakan yang efektif, namun ada individu yang mengatasi dengan tindakan yang kurang efektif. (Pada et al., 2025).

Namun, kurangnya pengetahuan tentang bahaya rokok berpengaruh besar terhadap perilaku merokok siswa, sehingga peran guru dan pengajaran yang komprehensif tentang bahaya merokok dapat menjadi strategi untuk mengurangi kebiasaan merokok pada siswa. Konseling individu merupakan salah satu bentuk layanan dari bimbingan dan konseling yang dapat membantu mengatasi masalah pribadi atau siswa.

Strategi guru bimbingan dan konseling adalah usaha atau tips yang perlu diterapkan dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada individu atau kelompok, sehingga lebih fokus dalam mengatasi permasalahan yang dialami oleh mereka.Oleh karena itu strategi guru bimbingan dan konseling sangat diperlukan dalam membantu siswa merubah perilaku merokok melalui layanan konseling, pembinaan perilaku dan pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

Salah satu teknik yang efektif adalah dengan menggunakan konseling behavioral yang dilengkapi kontrak perilaku. Konseling behavioral merupakan proses modifikasi perilaku yang bertujuan mengurangi kebiasaan negatif dan menggantinya dengan kebiasaan positif dan adaptif. Integrasi layanan konseling ini mengedepankan prinsip pengkondisian operan, yaitu pemberian imbalan, penguatan, dan hukuman.

Menyangkut fenomena kenakalan di sekolah, seringkali yang dihadapi adalah masalah perilaku merokok. Seperti halnya perilaku merokok yang dilakukan oleh siswa di SMP Negeri 1 Tomohon, hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dilokasi penelitian tersebut. Kecendurangan perilaku merokok tersebut tentu bisa mengganggu proses kegiatan belajar mengajar di sekolah. Dengan adanya beberapa kasus merokok siswa yang terjadi di SMP Negeri 1 Tomohon jika tidak segera ditangani, maka siswa yang ketergantungan merokok akan semakin banyak dan bertambah. Maka dari itu guru bimbingan konseling harus bisa berperan dengan baik untuk meminimalisir bahkan mengatasi hal-hal menyimpang tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Berdasarkan penjelasan Bogdan dan Taylor (dalam Moleong, 2003), penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang memproduksi data deskriptif dalam bentuk kata-kata baik yang ditulis maupun yang diucapkan oleh individu serta tindakan yang dapat dilihat.(Smp & Aikmel, 2022). Dalam penelitian ini peneliti mengkaji Strategi Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku Merokok Pada Siswa.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari sumber primer dan sekunder yang akan menjadi informan utama (primer) dalam penelitian ini adalah guru bimbingan konseling, kemudian kepala sekolah, guru-guru, siswa merupakan sumber data pendukung dari data primer. Sedangkan data sekunder merupakan jenis data yang tidak didapatkan secara langsung oleh peneliti dari narasumber yang bersangkutan. Data sekunder berupa studi kepustakaan dan dokumentasi, baik dari buku, arsip, data statistik, jurnal yang relevan dengan rumusan masalah.

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Instrumen utama dalam penelitian kualitatif adalah peneliti sendiri yang dalam pengumpulan data digunakan teknik observasi, wawancara, dokumentasi, dan studi literatur (kepustakaan). Teknik Analisis data kualitatif akan dilakukan sejak awal dan sepanjang proses penelitian berlangsung. Dalam penelitian ini digunakan teknik analisis data yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman (dalam Sanafia, 1990) yang menggunakan analisis model interaktif yaitu; reduksi data, display data dan verifikasi/menarik kesimpulan. Teknik uji keabsahan data dalam penelitian ini akan digunakan beberapa kriteria yaitu kredibilitas, keteralihan, ketergantungan, kepastian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Strategi dari guru bimbingan dan konseling adalah langkah-langkah yang diambil oleh guru dalam memberikan layanan bimbingan yang berupa dukungan bagi siswa, baik secara individu maupun kelompok, agar mereka bisa bertumbuh dan berkembang secara mandiri, baik dalam aspek kehidupan pribadi maupun sosial. Mujiburraham (dalam Rafiko, 2017) menyatakan strategi guru bimbingan dan konseling adalah usaha-usaha yang ditempuh guru dalam pelaksanaan pelayanan bimbingan berupa bantuan untuk peserta didik baik secara perorangan maupun kelompok agar mampu tumbuh dan berkembang secara mandiri, dalam bidang kehidupan pribadi maupun sosial.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku merokok pada siswa di SMP Negeri 1 Tomohon dipengaruhi oleh beberapa faktor, terutama pengaruh teman sebaya dan rasa malu untuk menolak ajakan teman. Siswa sering terjebak dalam perilaku merokok sebagai akibat dari dorongan untuk diterima oleh kelompok teman serta mengikuti perilaku orang-orang di sekelilingnya. Selain itu, kurangnya pemahaman mengenai bahaya yang terkait dengan rokok juga menjadi faktor kunci yang mendorong tindakan ini. Untuk menangani masalah merokok di antara siswa, guru Bimbingan dan Konseling menerapkan berbagai strategi, seperti menciptakan slogan untuk area bebas asap rokok, melakukan pemantauan secara berkala oleh guru yang bertugas, serta memberikan pendidikan tentang bahaya merokok dan menyediakan konseling pribadi. Semua inisiatif ini dilaksanakan secara berkesinambungan, dengan melibatkan kerja sama antara guru BK, ketua kelas, dan orang tua. Pelaksanaan kontrak perilaku dilakukan melalui sesi konseling individu yang menyusun kesepakatan tertulis antara guru bimbingan konseling dan siswa terkait perilaku yang harus diperbaiki. Dalam dokumen ini, ditetapkan sasaran perilaku, jenis penghargaan yang akan diberikan jika siswa berhasil memenuhi kesepakatan, serta konsekuensi yang akan diterima jika siswa melanggar perjanjian yang telah disetujui. Hasil dari penerapan kontrak perilaku ini menunjukkan adanya kemajuan yang positif pada siswa. Siswa menjadi lebih bertanggung jawab atas pilihan yang diambil, menunjukkan keinginan untuk mengurangi kebiasaan merokok, dan memperlihatkan peningkatan pemahaman tentang efek negatif dari merokok. Bahkan, setelah adanya kerja sama antara guru bimbingan konseling dan orang tua, siswa yang sebelumnya melanggar kesepakatan akhirnya mampu mengakhiri kebiasaan merokok.

Hasil dari penelitian ini mengindikasikan bahwa dampak dari teman sebaya sangat signifikan terhadap timbulnya kebiasaan merokok di antara siswa. Penemuan ini selaras dengan teori tentang perilaku merokok yang menyebutkan bahwa konteks sosial, terutama kelompok teman sebaya, adalah salah satu elemen kunci yang mendorong remaja untuk mulai mencoba dan menjaga kebiasaan merokok.Remaja cenderung mengikuti perilaku kelompok agar diterima dalam lingkungan pergaulannya. Strategi guru bimbingan konseling di SMP Negeri 1 Tomohon yaitu: Pembuatan slogan kawasan bebas asap rokok, Salah satu langkah yang diambil adalah menciptakan slogan untuk area bebas asap rokok yang ditujukan bagi seluruh anggota sekolah. Slogan ini dipasang di beberapa tempat di sekolah sebagai langkah untuk mengingatkan siswa agar tidak merokok di lingkungan sekolah. Pengawasan Rutin oleh Guru Piket, strategi berikutnya adalah melakukan pemantauan setiap hari oleh guru yang sudah ditunjuk. Pemantauan ini bertujuan pada tempat-tempat yang dianggap berisiko bagi siswa untuk merokok, seperti toilet dan bagian belakang bangunan sekolah. Dengan adanya pemantauan ini, diharapkan bisa mengurangi kemungkinan siswa terlibat dalam kegiatan merokok di area sekolah. Sosialisasi mengenai Bahaya Merokok, tenaga pengajar di bidang bimbingan dan konseling juga memberikan informasi mengenai bahaya merokok kepada siswa. Tujuan dari edukasi ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang dampak negatif merokok terhadap kesehatan fisik dan masa depan mereka dan Konseling Individu. Selain melakukan langkah-langkah pencegahan secara umum, guru bimbingan dan konseling juga memberikan layanan konseling secara pribadi kepada siswa yang teridentifikasi merokok. Konseling pribadi ini bertujuan untuk memahami alasan di balik perilaku merokok siswa serta membantu mereka mencari jalan keluar untuk menghentikan kebiasaan itu. Dalam kegiatan konseling ini, guru bimbingan dan konseling menggunakan cara bertanya terbuka sehingga siswa lebih merasa nyaman untuk menceritakan permasalahan yang mereka hadapi. Penerapan kontrak perilaku pada penelitian ini bertumpu pada teori tindakan yang dikembangkan oleh B. F. Skinner. Mengacu

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

pada teori pengkondisian operan, individu dapat mengubah perilaku mereka melalui penawaran penguatan serta konsekuensi yang jelas dan terarah. Kontrak perilaku berfungsi sebagai dokumen formal antara seorang individu dan penyedia layanan intervensi (misalnya, guru, terapis, atau pembimbing), yang mencantumkan target perilaku, konsekuensi yang akan diterapkan, serta jangka waktu pencapaian yang diharapkan. Dalam penelitian ini, kontrak perilaku digunakan sebagai sarana untuk membangun komitmen siswa dalam menghentikan perilaku merokok melalui kesepakatan yang dibuat secara bersama-sama antara guru bimbingan konseling dan siswa dan berlangsung selama kurang lebih dua minggu. Keberhasilan kontrak perilaku dapat terlihat dari perubahan perilaku siswa setelah mengikuti proses bimbingan. Mereka menunjukkan peningkatan dalam rasa tanggung jawab, disiplin, serta pemahaman tentang pentingnya mengikuti peraturan yang ada di sekolah. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang mengatakan bahwa cara kontrak perilaku terbukti efektif dalam mengurangi kebiasaan merokok karena adanya target perilaku yang jelas dan motivasi yang dapat mendorong individu untuk melakukan perubahan.Oleh karena itu, strategi yang digunakan oleh guru Bimbingan Konseling yang dikombinasikan dengan penerapan kontrak perilaku bisa menjadi pilihan yang efektif untuk menangani kebiasaan merokok di kalangan siswa. Keberhasilan strategi ini tidak hanya bergantung pada peran guru bimbingan konseling tetapi juga membutuhkan dukungan dari wali kelas, pihak sekolah, teman sebaya, dan orang tua agar perubahan perilaku siswa dapat berlangsung secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai strategi guru bimbingan konseling dalam mengatasi perilaku merokok pada siswa di SMP Negeri 1 Tomohon maka dapat disimpulkan bahwa : Strategi guru bimbingan konseling dalam mengatasi perilaku merokok dilakukan melalui berbagai upaya seperti pembuatan slogan kawasan tanpa asap rokok, pengawasan rutin oleh guru piket, sosialisasi bahaya merokok kepada siswa, serta pemberian layanan konseling individu kepada siswa yang melakukan perilaku merokok. Penerapan teknik kontrak perilaku yang dilaksanakan berlangsung selama kurang lebih dua minggu terbukti cukup efektif dalam membantu siswa mengurangi bahkan menghentikan kebiasaan merokok karena mampu menumbuhkan rasa tanggung jawab, komitmen, dan kesadaran siswa untuk mengubah perilakunya menjadi lebih baik. Dengan demikian, strategi guru bimbingan konseling melalui penerapan kontrak perilaku dapat menjadi salah satu upaya yang efektif dalam mengatasi perilaku merokok pada siswa di sekolah.

DAFTAR REFERENSI

Afif, M. W., Hasanah, M., Sholichah, I. F., & Gresik, U. M. (2022). Pengaruh stres akademik terhadap perilaku merokok pada mahasiswa. *II*(2), 31–43. https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i2.1718

Chalimi, M. K. (2017). Implementasi teknik behavior contract untuk memotivasi siswa dalam penyelesaian pekerjaan rumah (PR) di Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) Pilangkenceng Madiun. *Jurnal Intelektual: Jurnal Pendidikan dan Studi Keislaman*, *7*(1), 82–89.

Dewany, R., Hariko, R., & Karneli, Y. (2023). Teknik penstrukturan dalam layanan bimbingan dan konseling. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, *3*(September), 62–69.

Hasnawati, S., & Haliza, N. (2024). Strategi guru pendidikan agama Islam dalam menangani perilaku merokok pada siswa (Studi kasus: MTs Ma'had DDI Kabupaten Sidenreng Rappang). *3*, 11601–11615.

Hilmi, M. H., Malayka, S., Nirwana, P., Jamaluddin, M., Islam, U., Maulana, N., Ibrahim, M., Malang, K., & Timur, J. (2025). Implementasi teknik behavioral contract dalam. *3*(6). https://doi.org/10.62281/v3i6.2277

Indari, T. (2023). Konseling individu teknik behavior contract untuk mengurangi perilaku membolos sekolah di SMK. *3*(1), 12–21. https://doi.org/10.17977/um065v3i12023p12-21

Kasenda, R. Y. (2023). Gambaran kualitas persahabatan terhadap kenakalan remaja yang terjadi di Kota Manado. *3*, 2769–2776. https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/6396

Lestari, R. D., Mangantes, M. L., Kasenda, R. Y., Tinus, D., Konseling, B., Pendidikan, F. I., Manado, U. N., & Identitas, K. (2021). Strategi guru BK dalam mengatasi krisis identitas.

Moleong, L. J. (2003). *Metodologi penelitian kualitatif*. Remaja Rosdakarya.

Nurrahmi, H. (2012). Kompetensi profesional guru bimbingan dan konseling, 45–55.

Pada, P., Pt, K., Freshfood, N., Employees, A., Pt, O. F., & Freshfood, N. (2025). Pengaruh strategi coping terhadap kesejahteraan. *5*(1), 559–574. https://doi.org/10.54443/sibatik.v5i1.4032

Sengkey, M. (2025). Strategi mengelola stres berdasarkan teori psikologi modern konstitusional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *11*(12A), 172–176.

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

SMKN di Tondano. (2023). Strategi guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan efikasi diri peserta didik. *13*(November), 790–796.

SMP Negeri 1 Aikmel. (2022). Analisis kinerja guru IPS pada pengimplementasian Kurikulum 2013 di SMP Negeri 1 Aikmel. *1*(2), 97–106. https://doi.org/10.29408/jls.v1i2.7837

Taher, Y., Aditama, M. H. R., Syam, S., & Mansur, D. (2021). Professionalism guidance and counseling teachers. *Educouns Journal: Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling*.