

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK DISKUSI KELOMPOK BERBASIS
MEDIA PERMAINAN MONOPOLI UNTUK
MENGURANGI KEBIASAAN MEROKOK**
(Penelitian pada Siswa SMK Islam Sudirman Grabag kab. Magelang)

SKRIPSI



Oleh:

Rima Meilina
14.0301.0040

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2019**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
DISKUSI KELOMPOK BERBASIS
MEDIA PERMAINAN MONOPOLI UNTUK
MENGURANGI KEBIASAAN MEROKOK**
(Penelitian pada Siswa SMK Islam Sudirman Grabag kab. Magelang)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan Studi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh:
Rima Meilina
14.0301.0040

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2019**

PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK DISKUSI KELOMPOK BERBASIS
MEDIA PERMAINAN MONOPOLI UNTUK
MENGURANGI KEBIASAAN MEROKOK**
(Penelitian pada Siswa SMK Islam Sudirman Grabag kab. Magelang)

Diterima dan disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh:
Rima Meilina
14.0301.0040

Dosen Pembimbing I

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Purwati'.

Dr. Purwati, MS.,Kons
NIP. 19600802 198503 2 003

Magelang, 21 April 2018
Dosen Pembimbing II

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Sugiyadi'.

Sugiyadi, M.Pd., Kons.
NIK. 047506010

PENGESAHAN

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK DISKUSI KELOMPOK BERBASIS MEDIA PERMAINAN MONOPOLI UNTUK MENGURANGI KEBIASAAN MEROKOK

Oleh:
Rima Meilina
14.0301.0040

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan studi pada Program Studi S-1 Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang

Diterima dan disahkan oleh Penguji :
Hari : Kamis
Tanggal : 7 Februari 2019

Tim Penguji Skripsi :

1. Dr.Purwati,MS.,Kons (Ketua/Anggota)
2. Sugiyadi, M.Pd.,Kons. (Sekretaris/Anggota)
3. Prof. Dr. M. Japar, M.Si.,Kons (Anggota)
4. Astiwi Kurniati, M.Psi. (Anggota)



Mengesahkan,
Dekan FKIP

Dr. Tawil, M.Pd., Kons.
NIK.195701081981031003

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah,

Nama : Rima Meilina
N.P.M : 14.0301.0040
Prodi : BimbinganKonseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Efektivitas konseling kelompok dengan teknik diskusi kelompok berbasis media permainan monopoli untuk mengurangi kebiasaan merokok.

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat merupakan hasil karya sendiri. Apabila ternyata di kemudian hari diketahui adanya plagiasi atau penjiplakan terhadap karya orang lain, saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai dengan aturan yang berlaku dan bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan dan tata tertib di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang 12 mei 2018

Yang membuat pernyataan



6000
RIBURUPIAH

Rima Meilina
14.0301.0040

MOTTO

Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,
sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.

(Q.S. Al-Insyirahayat 5-6)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segenap rasa syukur kehadiran Allah SWT, skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Ayah dan Ibu tercinta (Bapak Sudiyo dan Ibu Dyah M jannah) yang selalu menjadi semangat dan memotivasi dalam setiap langkah perjalananku.
2. Almamaterku tercinta, Prodi BK FKIP UMMagelang

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
DISKUSI KELOMPOK BERBASIS
MEDIA PERMAINAN MONOPOLI UNTUK
MENGURANGI KEBIASAAN MEROKOK**
(Penelitian pada Siswa SMK Islam Sudirman Grabag kab. Magelang)

Rima Meilina

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas konseling kelompok dengan menggunakan teknik diskusi berbasis media permainan monopoli untuk mengurangi kebiasaan merokok siswa kelas XI B SMK Islam Sudirman Grabag kab. Magelang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Pra eksperimen (Pre Experimental Design) dengan model The One Group Pretest Posttest Design. Subjek Penelitian dipilih secara purposive sampling. Sampel yang diambil sebanyak 31 orang siswa. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket kebiasaan merokok. Uji validitas instrumen angket kebiasaan merokok dengan menggunakan rumus product moment sedangkan uji reabilitas menggunakan rumus cronbach alfa dengan bantuan program SPSS for windows versi 20.00. Uji prasyarat analisis terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Analisis data menggunakan teknik statistik parametrik yaitu uji Paired Sample T-test dengan bantuan program SPSS for Windows versi 22.00.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik diskusi kelompok berbasis media permainan monopoli efektif untuk mengurangi kebiasaan merokok siswa. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis Uji Paired Sample T-test dengan probabilitas $0,003 < 0,05$. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, terdapat perbedaan skor angket kebiasaan merokok pretest dan posttest yaitu 23,25. Hasil dari penelitian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik diskusi kelompok berbasis media permainan monopoli efektif untuk mengurangi kebiasaan merokok siswa.

Kata kunci : Konseling kelompok teknik diskusi kelompok berbasis media permainan monopoli, kebiasaan merokok.

ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF GROUP SETTINGS WITH BASED GROUP DISCUSSION TECHNIQUES FOR MONOPOLY GAME MEDIA REDUCING SMOKING HABITS

(Research on Sudirman Grabag Islamic Vocational School Students in Magelang District)

Rima Meilina

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of group counseling using monopoly game media-based discussion techniques to reduce smoking habits of students of class XI B Sudirman Islamic Vocational School Grabag district. Magelang.

This research is a Pre Experimental Design with the One Group Pretest Posttest Design model. Research subjects were selected by purposive sampling. The samples taken were 31 students. The method of data collection was done using a smoking habit questionnaire. Test the validity of the smoking habit questionnaire instrument using the product moment formula while the reliability test uses the cronbach alpa formula with the help of the SPSS for windows version 20.00 program. The analysis prerequisite test consisted of a normality test and a homogeneity test. Data analysis using parametric statistical techniques, namely Paired Sample T-test with the help of SPSS for Windows version 22.00.

The results showed that group counseling with media discussion techniques based on media monopoly games was effective for reducing students' smoking habits. This is evidenced from the results of the analysis of the Paired Sample T-test with a probability of $0.003 < 0.05$. Based on the results of the analysis and discussion, there were differences in the questionnaire scores on the smoking habits of the pretest and posttest, namely 23.25. The results of the study can be concluded that group counseling with media-based group discussion techniques is an effective monopoly game to reduce students' smoking habits.

Keywords: Group counseling discussion techniques monopoly playing media, smoking habits.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Efektivitas* konseling kelompok dengan teknik diskusi kelompok berbasis media permainan monopoli untuk mengurangi kebiasaan merokok”.

Penyelesaian penyusunan skripsi ini berkat bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikanterimakasih kepada:

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT., Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah mengesahkan secara resmi judul penelitian sebagai bahan penulisan skripsi sehingga penulisan skripsi berjalan dengan lancar,
2. Drs. Tawil, M.Pd.,Kons., dan Dr. Riana Mashar,M.Si.,Psi. Sebagai Dekan dan Wakil Dekan FKIP UMMagelang yang telah memberikan izin dan mengesahkan secara resmi penulisan skripsi kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian,
3. Dewi Liana Sari,M.Pd Kaprodi BK FKIP UMMagelang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian,
4. Dr. Purwati M.S.,Kons. dan Sugiyadi, M.Pd.,Kons., sebagai dosen pembimbing I dan dosen pembimbing II yang selalu sabar dan bijaksana memberikan bimbingan nasehat serta waktunya selama penelitian dan penulisan skripsi.

5. Dosen-dosen Bimbingan Konseling dan Staff Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah membantu mulai dari perkuliahan sampai dengan penulisan skripsi.
6. Dwi Nurjanah,S.Pd selaku Kepala SMK Islam Sudirman Grabag dan Sigit Praswoadhy,S.Pd serta yang telah memberikan ijin serta bimbingan dan keluasaan waktu kepada penulis untuk melakukan penelitian skripsi di SMK Islam Sudirman Grabag kabupaten Magelang.
7. Rekan-rekan mahasiswa prodi bimbingan dan konseling angkatan 2014 serta semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberikan pahala yang berlipat kepada semua pihak yang telah membantu saya dalam menyusun skripsi ini. Demi perbaikan, kritik dan saran yang membangun sangat diterima oleh penulis dengan senang hati. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua, Amin.

Magelang, 24 Januari 2019
Penulis

Rima Meilina
14.0301.0040

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMANSAMPULSKRIPSI	ii
HALAMAN PENEGAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERNYATAAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTARGAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN1	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5

	Halaman
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kebiasaan Merokok	7
B. Konseling Kelompok dengan Teknik Diskusi Kelompok Berbasis Media Permainan Monopoli.....	14
C. Efektivitas konseling kelompok dengan teknik diskusi kelompok berbasis media permainan monopoli untuk mengurangi kebiasaan merokok	27
D. Penelitian Terdahulu yang Relevan	28
E. Kerangka Berpikir.....	29
F. Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Rancangan Penelitian.....	31
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	32
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	32
D. Subjek Penelitian	32
E. Setting Penelitian.....	33
F. Metode Pengumpulan Data.....	34
G. Instrumen Penelitian	35
H. Validitas dan Reliabilitas	37
I. Prosedur Penelitian	38

	Halaman
J. Metode Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil Penelitian	42
B. Pembahasan.....	50
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	52
A. Simpulan	52
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	56

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebiasaan merokok merupakan salah satu hal biasa dilakukan oleh kebanyakan orang masyarakat. Fenomena ini telah menjalar ke berbagai kalangan, dari usia tua, usia remaja bahkan usia yang masih tergolong anak-anak. Kebiasaan merokok seperti sudah menjadi kebiasaan yang memang sudah lazim dilakukan dan ditemui dalam kehidupan sehari-harinya. Taraf konsumtif produk olahan tembakau ini telah sampai pada tingkat yang sangat memprihatinkan. Faktanya kita semua mengetahui bahwa kebiasaan merokok adalah kebiasaan buruk dan mempengaruhi kesehatan manusia. Merokok bukan hanya membahayakan diri sendiri namun juga dapat membahayakan orang lain di sekitar. Bahkan perokok pasif cenderung terkena kadar racun yang lebih besar daripada perokok itu sendiri. Karena perokok pasif juga bisa terkena penyakit kardiovaskular dan berbagai macam penyakit yang dapat menimbulkan kematian. Apabila kebiasaan merokok tersebut berlangsung lama, akan sulit untuk mengurangi bahkan berhenti dalam kebiasaan mengkonsumsi rokok yang dihisap setiap harinya. Banyak peneliti yang membuktikan bahwa kebiasaan merokok dapat meningkatkan resiko timbulnya berbagai macam penyakit seperti penyakit jantung, gangguan pembuluh darah, kanker paru-paru, kanker rongga mulut, kanker laring, kanker esofagus, bronkhitis, tekanan darah tinggi, impotensi, serta gangguan kehamilan dan cacat pada janin. Meskipun sudah banyak masyarakat

mengetahui mengenai bahaya rokok bagi kesehatan, tetap saja angka konsumtif rokok di Indonesia khususnya semakin tahun semakin meningkat.

Dampak negatif yang ditimbulkan oleh kebiasaan merokok adalah gangguan kesehatan yang dialami oleh perokok, diantaranya kanker (kanker mulut, kanker tenggorokan, kanker payudara, kanker ginjal/prostat/kandung kemih, kanker perut, kanker paru-paru), penyakit jantung, penyakit gangguan pernafasan kronis. Dengan berbagai dampak negatif yang ditimbulkan oleh rokok tetapi kebanyakan orang masih tetap mengkonsumsi rokok, bahkan taraf konsumtifnya pun tiap hari kian bertambah.

Ogawa (dalam Triyanti, 2006) kebiasaan merokok ialah sebagai suatu kebiasaan atau ketagihan, tetapi dewasa ini merokok di sebut sebagai *tobacco dependency* sendiri dapat di definisikan sebagai kebiasaan penggunaan tembakau yang menetap, biasanya lebih dari setengah bungkus per hari, dengan adanya tambahan di stres yang di sebabkan oleh kebutuhan akan tembakau secara berulang-ulang.

Komalasari & Helmi (2000) , bahwa Kebiasaan merokok dapat juga di definisikan sebagai aktivitas subjek yang berhubungan dengan kebiasaan merokok yang diukur melalui intensitas merokok, waktu merokok dan fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari.

Berkaitan dengan fenomena kebiasaan perilaku merokok siswa yang terjadi di SMK Islam Sudirman Grabag kabupaten Magelang yang beralamat di JL. Raya Kayu Puring, Banyusari, Grabag kabupaten Magelang. Siswa

kelas XI B berjumlah 31 siswa dan jumlah siswa yang sering merokok sejumlah 24 siswa. Data di dapatkan dari (Sigit) pada tanggal 10 Maret 2018 .

Berdasarkan wawancara, usaha yang pernah dilakukan oleh guru pembimbing di SMK Islam Sudirman Grabag kab. Magelang masalah kebiasaan merokok yang ada di sekolah tersebut sudah sangat tinggi karena kurangnya tata tertib yang mengatur siswa untuk tidak merokok di lingkungan sekolah.

Penanganan masalah kebiasaan merokok siswa ini juga sudah dilakukan oleh guru bk yang bekerja sama dengan wali kelas dan kesiswaan yaitu dengan cara memberikan nasihat, memberikan point pelanggaran dan diberikannya hukuman seperti hafalan al quran, jalan jongkok dan lari mengelilingi lapangan. Guru bk juga sudah melakukan bimbingan akan tetapi hasilnya belum maksimal, dengan adanya konseling kelompok dengan menggunakan teknik diskusi berbasis media permainan monopoli ini diharapkan dapat membantu mengatasi dan menangani permasalahan kebiasaan merokok siswa di sekolah.

Bimbingan dan Konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok, agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal dalam pengembangan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kemampuan dalam belajar dan perencanaan karir melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Layanan konseling kelompok dianggap menjadi salah satu cara untuk mengurangi kebiasaan merokok siswa. Dengan menggunakan konseling kelompok, konselor dapat memberikan materi mengenai dampak negatif yang ditimbulkan karena merokok. Sehingga diharapkan perokok dapat mengurangi kebiasaan tersebut. Sesuai dengan fungsi dari konseling kelompok yaitu fungsi penyembuhan dan pengertian membantu individu dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, dan pengarahan kepada individu untuk mengubah sikap perilakunya agar selaras dengan lingkungannya. (Kunarto,2013:9)

Diskusi kelompok merupakan kegiatan penunjang dalam konseling kelompok, dalam kegiatan ini salah satu kelompok ada yang menjadi ketua kelompok dan notulen kegiatan diskusi kelompok. Tujuan kegiatan ini sebagai penunjang agar anggota kelompok dapat lebih aktif dalam mengemukakan pendapatnya, dan anggota dapat membuat daftar solusinya sendiri untuk mengurangi kebiasaan merokok.

Berdasarkan uraian diatas maka penelitian untuk mengetahui “efektifitas konseling kelompok dengan menggunakan teknik diskusi berbasis media permainan monopoli untuk mengurangi kebiasaan siswa” Penelitian dilakukan pada siswa kelas XI B di SMK Islam Sudirman Grabag kab. Magelang, Tahun ajaran 2018/2019.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru bk dan berdasarkan data yang diperoleh dari buku catatan pelanggaran siswa selama diadakannya observasi, diketahui bahwa terdapat cukup banyaknya masalah yang ada di sekolah. Seperti halnya :

1. Kurangnya kesadaran siswa terhadap tata tertib sekolah.
2. Siswa yang kedapatan membolos.
3. Kebiasaan siswa merokok.
4. Siswa kurang semangat dalam mengikuti proses belajar mengajar.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, penulis membatasi pada kebiasaan siswa merokok, karena masalah yang paling banyak dialami oleh siswa. Dan banyaknya siswa yang kedapatan merokok hampir setengahnya karena merokok merupakan kegiatan yang menjadikan siswa tersebut melanggar tata tertib sekolah, membolos, kurangnya motivasi dalam belajar karena munculnya rasa malas.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah konseling kelompok dengan teknik diskusi berbasis media permainan monopoli efektif dalam mengurangi kebiasaan merokok siswa?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai yaitu untuk mengetahui efektifitas konseling kelompok dengan menggunakan teknik diskusi kelompok berbasis media permainan monopoli untuk mengurangi kebiasaan merokok siswa.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini di harapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan khususnya tentang konseling kelompok dan kebiasaan merokok siswa.

2. Manfaat Praktis

Sebagai salah satu rujukan untuk guru pembimbing dalam membantu siswa mengurangi kebiasaan merokok siswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kebiasaan Merokok

1. Pengertian Kebiasaan Merokok

Kebiasaan merokok merupakan kebiasaan bagi setiap individu baik saat sedih, senang maupun saat sendiri atau bersama orang lain dengan menghisap batang rokok.

Kebiasaan merokok akan muncul pada saat individu tersebut merasakan kenyamanan, kenikmatan dan keterbiasaan dengan batang rokok yang di hisapnya.

Ogawa (dalam Triyanti,2006), bahwa kebiasaan merokok ialah sebagai suatu kebiasaan atau ketagihan, akan tetapi dapat di definisikan sebagai kebiasaan penggunaan tembakau yang menetap, biasanya lebih dari setengah bungkus per hari, dengan adanya tambahan di stres yang di sebabkan oleh kebutuhan akan tembakau secara berulang-ulang.

Komalasari& Helmi (2000) , bahwa Kebiasaan merokok dapat juga di definisikan sebagai aktivitas subjek yang berhubungan dengan kebiasaan merokok yang diukur melalui intensitas merokok, waktu merokok dan fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari.

Pengertian yang telah di kemukakan oleh Ogawa dan Komalasari& Helmi, peneliti dapat menyimpulkan bahwa kebiasaan merokok adalah suatu kebiasaan atau ketagihan seorang individu dalam melakukan aktivitas / penggunaan rokok.

2. Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Merokok

Mu'tadin (dalam Indri, 2007:10) Mengemukakan alasan mengapa remaja merokok, antara lain :

a. Pengaruh Orang tua

Bear & Corado, Remaja merokok adalah anak-anak yang berasal dari rumah tangga yang tidak bahagia, dimana orang tua tidak begitu memperhatikan anak-anaknya dibandingkan dengan remaja yang berasal dari keluarga dari lingkungan rumah tangga yang bahagia.

b. Pengaruh Teman

Berbagai faktor mengungkapkan bahwa semakin banyak remaja merokok maka semakin banyak kemungkinan teman-temannya adalah perokok.

c. Faktor Kepribadian

Orang yang mencoba untuk merokok karena alasan ingin tahu atau ingin melepaskan diri dari rasa sakit atau kebosanan.

d. Pengaruh Iklan

Dengan melihat iklan media sosial dan elektronik yang menampilkan gambaran bahwa perokok adalah lambang kegiatan atau glamour.

Memahami pendapat Mu'tadin, bahwa faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok pada poin (1) pengaruh orang tua (2) pengaruh teman sebaya (3) faktor kepribadian/ rasa ingin tau (4) pengaruh iklan di televisi atau media elektronik dan sosial media.

Berbeda dengan pendapat Mu'tadin di atas, terdapat pendapat Sarafino dalam Neneng, 2010:16-17, munculnya kebiasaan merokok dapat juga di dorong oleh faktor lain, yaitu :

a. Faktor Sosial

Kebiasaan merokok yang berasal dari teman dekat atau dari lingkungan yang mendukung, mempunyai dorongan sosial untuk berinteraksi atau menyesuaikan diri dengan teman yang merokok. Sehingga perilaku individu tersebut akan sulit melepaskan diri dari lingkungan sosial tersebut.

b. Faktor Psikologis

Terdapat beberapa alasan psikologis yang menyebabkan individu merokok yaitu diantaranya untuk relaksasi atau ketenangan dan mengurangi ketegangan dan kecemasan.

c. Faktor Biologis

Faktor Genetic juga dapat mempengaruhi individu untuk mempunyai ketergantungan terhadap rokok, misalnya ada anggota keluarga yang merokok.

Memahami pendapat Sarafino, bahwa faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok berfokus pada faktor sosial atau dari lingkungan sekitar yang mendukung, faktor psikologis sebab akibat individu merasakan ketenangan, kecemasan, relaksasi, faktor biologis atau faktor turunan yang mempengaruhi individu meniru kebiasaan anggota keluarga yang merokok.

3. Aspek Aspek Kebiasaan Merokok

Aritonang, dalam Gilang,2014:28 Aspek kebiasaan merokok dibedakan menjadi 4 macam, yaitu:

a. Fungsi merokok dalam kehidupan sehari hari

Fungsi merokok dapat menggambarkan perasaan yang dialami oleh perokok, seperti perasaan positif maupun perasaan negatif selain itu merokok juga berkaitan dengan masa mencari jati diri pada remaja. Perasaan positif seperti mengalami perasaan yang tenang dan nyaman ketika mengkonsumsi rokok.

b. Intensitas merokok

Intensitas merokok ini di bagi menjadi 3, yaitu : perokok berat, perokok sedang, perokok ringan. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

- 1) Perokok berat adalah mereka merokok dari 21 -31 batang perhari atau lebih dan selang waktu sejak bangun pagi berkisar antara 6-30 17 menit. Golongan ini merupakan paling parah untuk menyembuhkan erokok pada golongan ini. Perlu waktu yang cukup lama. Perokok digolongan ini akan merasa membutuhkan rokok tiap hari dan jika tidak mereka akan merasakan lemas.
- 2) Perokok sedang adalah mereka mampu menghabiskan 11-21 batang perhari dengan sela waktu 31-60 menit setelah bangun pagi. Golongan ini tergolong yang umum, mereka akan merokok ketika berkumpul bersama teman, menonton tv, melamun dan rata-rata mereka membeli sebungkus rokok setiap harinya.

3) Perokok ringan adalah mereka menghabiskan 10 batang perhari dengan sela waktu 60 menit dari bangun pagi. Merupakan golongan yang merokok hanya jika berkumpul dengan teman sesama perokok. Golongan ini jarang menghabiskan satu bungkus rokok dalam jangka satu hari.

c. Tempat merokok

Tipe perokok berdasarkan tempat ada 2, yaitu:

- 1) Merokok ditempat umum. Merokok diruang publik ini dibedakan menjadi dua, yaitu kelompok homogen dan kelompok heterogen.
- 2) Merokok di tempat yang sifatnya pribadi. Di kantor atau di kamar tidur pribadi. Perokok memilih tempat seperti ini sebagai tempat merokok digolongkan kepada individu yang kurang menjaga kebersihan diri, penuh rasa gelisah yang mencekam. DiToilet. Perokok jenis ini dapat digolongkan sebagai orang yang suka berfantasi.

d. Waktu merokok

Remaja yang merokok dipengaruhi oleh keadaan yang dialaminya pada saat itu, misalnya sedang berkumpul dengan teman, cuaca yang dingin atau setelah makan dsb.

Berdasarkan uraian di atas dapat di pahami bahwa aspek-aspek perilaku merokok ada empat, yaitu : fungsi merokok sebagai gambaran dari suatu perasaan yang dialami oleh perokok baik perasaan positif maupun negatif, intensitas merokok, tempat merokok dan waktu merokok.

4. Dampak Kebiasaan Merokok

Merokok merupakan salah satu kebiasaan yang sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Merokok dapat memberikan kenikmatan bagi si perokok sehingga sangat sulit untuk berhenti merokok. Namun di lain pihak dapat menimbulkan dampak buruk bagi perokok sendiri maupun orang di sekitarnya.

Dampak penyakit yang ditimbulkan akibat kebiasaan merokok antara lain :

- a. Rokok dan Kanker, Kanker Paru-paru, Kanker mulut dan tenggorokan, Kanker ginjal dan kandung kemih, Kanker pancreas, Kanker perut, Kanker liver atau hati, Kanker rahim, leukimia dan Kanker payudara.
- b. Rokok dan Asma, asma atau bengek ialah kondisi gatal dan panas yang menimpa saluran pernafasan dalam paru-paru.
- c. Rokok dan Diabetes, diabetes terjadi ketika glukosa dalam darah terlalu tinggi karena tubuh tidak bisa menggunakan dengan benar.
- d. Rokok dan Penyakit jantung, nikotin dalam rokok menaikkan tekanan darah, saluran darah mengecil dan memaksa jantung bekerja lebih keras untuk menghantarkan oksigen keseluruh tubuh, pada saat sama karbon monoksida yang ada pada asap rokok berdampak buruk pada jantung karena ia mengurangi kapasitas darah dalam mengangkut oksigen.
- e. Rokok dan impotensi, merupakan kegagalan atau disfungsi alat kelamin lelaki secara berlubang.

f. Rokok dan kehamilan, resiko yang di hadapi oleh wanita perokok adalah melahirkan bayi dengan berat yang rendah, resiko kedua beberapa komplikasi kehamilan salah satunya kehamilan ectopic dan komplikasi placenta.

Berdasarkan pendapat di atas dapat di artikan merokok sangat berpengaruh buruk bagi kesehatan dan dapat merugikan perokok aktif maupun perokok pasif.

5. Cara Mengatasi Kebiasaan Merokok

Strategi untuk menghilangkan kebiasaan merokok ada beberapa cara, yaitu :

a. Pemantauan diri

Kemampuan individu untuk mengamati dan mengevaluasi sudah sejauh mana dirinya memiliki perilaku kebiasaan merokok. Pemantauan diri yang baik akan menumbuhkan kesadaran yang mendorong individu pada suatu pertobatan, artinya individu menyadari akan akibat buruk yang dapat merugikan diri sendiri baik secara finansial maupun kesehatan.

b. Kontrol diri

Bagaimana upaya individu untuk mengatur dan mengontrol rangsangan yang muncul dari dalam diri ataupun dari luar dirinya. Kontrol stimulus yang baik ditandai dengan sikap asertif, yaitu kebenaran untuk menolak tawaran yang berasal dari lingkungan eksternal, yang cenderung mengajak individu untuk merokok.

c. Mengganti respons

Kemampuan individu mengganti respon ketika menghadapi suatu rangsangan yang mengarahkan dirinya merokok. Bila rangsangan itu muncul individu segera memutuskan untuk tidak menurutinya, tetapi diganti perilaku yang lain.

d. Melakukan kontrak perjanjian dengan orang lain

Suatu kesempatan yang dibuat antara dirinya dan orang lain dengan tujuan untuk menghentikan kebiasaan merokok orang lain, bisa teman sendiri, orang tua atau tenaga profesional agar ia dapat menepati janji tersebut secara efektif.

Berdasarkan pendapat di atas dapat di pahami bahwa cara mengatasi kebiasaan merokok antara lain dengan memantau diri sendiri sejauh mana mulai kecanduan rokok, mengontrol diri dari pengaruh yang muncul dari dalam diri atau luar diri dalam mengkonsumsi rokok, mengganti respon untuk melakukan hal lain selain merokok, melakukan perjanjian dengan orang lain untuk mengurangi atau bahkan berhenti dari kebiasaan merokok.

B. Konseling Kelompok dengan Teknik Diskusi Berbasis Permainan Monopoli

1. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok (*group counseling*) merupakan proses konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi

umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok.

Gazda (Kunanto, 2014:8) Konseling kelompok merupakan suatu proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada usaha dalam berfikir dan tingkah laku, serta melibatkan pada fungsi-fungsi terapi yang dimungkinkan, serta berorientasi pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan dan bantuan. Fungsi-fungsi terapi yang diciptakan dan dipelihara dalam wadah kelompok kecil melalui sumbangan perorangan dalam anggota kelompok sebaya dan konselor. Konseli-konseli dalam anggota kelompok-kelompok adalah individu normal yang mempunyai berbagai masalah yang tidak memerlukan penanganan perubahan kepribadian lebih lanjut. Konseli-konseli konseling kelompok menggunakan interaksi kelompok untuk meningkatkan pengertian dan penerimaan terhadap nilai-nilai dan tujuan-tujuan tertentu dan untuk mempelajari atau menghilangkan sikap-sikap serta perilaku tertentu.

Berdasarkan pengertian di atas, konseling kelompok merupakan hubungan antara beberapa konselor dan beberapa klien. Konseling kelompok berpusat pada pemikiran dan tingkah laku yang di sadari. Konseling kelompok dimaksud memberikan pemahaman dan dorongan kepada klien, untuk memecahkan masalah yang dihadapi oleh klien,

sehingga masalah yang dihadapi anggota kelompok dapat terselesaikan dengan baik sesuai dengan tahap perkembangannya.

Konseling kelompok, Harrison (Kunarto,2014:7) adalah proses konseling yang terdiri dari 4-8 orang yang bertemu dengan 1-2 konselor dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan, dan komunikasi, pengembangan harga diri, keterampilan dalam mengatasi masalah.

Berdasarkan pendapat harisson, konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan klien sesuai dengan tahap perkembangannya dengan membantu klien dalam mengatasi masalah yang di hadapi.

Walgito(dalam Hasyim dan Mulyono,2010:34) Bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan masalah kehidupannya dengan wawancara, dengan cara-cara yang sesuai dengan keadaan individu yang dihadapi untuk mencapai kesejahteraan hidupnya.

Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami, bahwa konseling adalah suatu bantuan untuk memecahkan masalah dengan cara tertentu agar tercapainya sesuatu yang diinginkan individu itu sendiri.

Latipun, (dalam Lumongga,2011:198) Konseling kelompok adalah bentuk konseling yang membantu beberapa klien normal yang diarahnya mencapai fungsi kesadaran secara efektif.

Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami bahwa konseling kelompok merupakan layanan untuk membantu orang normal dalam

jumlah tertentu dan diarahkan pada suatu kesadaran dengan cara yang efektif.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Winkel (Kunarto,2014:10) Konseling kelompok di laksanakan dengan beberapa tujuan, yaitu :

- 1) Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman dirinya sendiri itu dia rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya.
- 2) Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka.
- 3) Para anggota kelompok memperoleh kemampuan pengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri.
- 4) Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan oranglain dan lebih mampu menghayati perasaan oranglain. Hal itu meningkatkan kepekaan terhadap perasaan diri sendiri.
- 5) Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- 6) Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak daripada tinggal diam tidak berbuat apa-apa.

- 7) Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna dan kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama yang mengandung tuntunan menerima orang lain dan harapan akan diterima.
- 8) Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri kerap menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain. Dengan demikian dia tidak merasa terisolir atau seolah-olah hanya yang menghadapi permasalahan.
- 9) Para anggota kelompok berkomunikasi dengan anggota kelompok lain secara terbuka dan saling menghargai dan menaruh perhatian. Pengalaman bahwa komunikasi akan membawa dampak positif dalam kehidupan dengan orang-orang terdekatnya dikemudian hari.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa tujuan dari konseling kelompok agar anggota kelompok dapat bersosialisasi dengan baik, berkomunikasi dengan baik, agar lebih berani menyampaikan pendapat untuk mencapai sesuatu yang diinginkan.

c. Tahapan Konseling Kelompok

Tahapan konseling kelompok, Prayitno (dalam Kunarto, 2013:135):

1) Tahap pembentukan

Pada proses konseling kelompok tahap ini merupakan tahap yang sangat berpengaruh dalam proses konseling kelompok.

2) Tahap peralihan

Tahap peralihan merupakan tahap pen jembatan antara tahap pertama atau pembentukan dengan tahap ketiga. Adapun tujuan dari

tahap peralihan adalah terbebaskannya para anggota kelompok dari perasaan atau sikap enggan, ragu, dan malu, atau rasa saling tidak percaya satu sama lain. Pada tahap ini diharapkan dapat memunculkan kenyamanan antar anggota kelompok sehingga para anggota kelompok tidak merasa sungkan untuk mengungkapkan permasalahan yang dihadapinya.

3) Tahap kegiatan

Tahap kegiatan bertujuan membahas suatu masalah atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota kelompok secara mendalam dan tuntas. Dalam tahap ini pemimpin kelompok adalah sebagai pengatur lalu lintas yang sabar dan terbuka.

4) Tahap penutupan

Tahap penutupan merupakan tahap tindak lanjut dan penilaian pada kegiatan konseling kelompok. Dalam tahap ini pemimpin kelompok kembali mengingatkan kepada anggotanya untuk saling menjaga rahasia antar anggota kelompok tentang permasalahan yang telah dibahas pada kegiatan konseling kelompok yang telah dilaksanakan.

Menurut pendapat diatas dapat dipahami bahwa tahapan dalam konseling kelompok terbagi menjadi empat tahap. Tahap awal atau pembentukan, tahap peralihan untuk menuju tahap kegiatan, sesuai dengan kesepakatan kelompok dan yang terakhir tahap penutup mengenai kesimpulan mengenai apa yang telah dibahas.

d. Teknik Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaan konseling kelompok terdapat 2 teknik (Tohirin, 2007:187), yaitu

1) Teknik umum

Teknik-teknik yang digunakan dalam penyelenggaraan layanan konseling kelompok mengacu pada berkembangnya dinamika kelompok yang diakui oleh seluruh anggota kelompok untuk mencapai tujuan layanan. Adapun teknik-teknik tersebut meliputi :

- a) Komunikasi multi arah secara efektif dan terbuka
- b) Pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis, dan pengembangan argumentasi
- c) Dorongan minimal untuk menetapkan respons aktivitas kelompok
- d) Penjelasan, pendalaman, pemberian contoh untuk menetapkan analisis, argumentasi dan pembahasan
- e) Pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku yang dikehendaki

2) Teknik permainan

Dalam layanan konseling kelompok dapat diterapkan teknik permainan kelompok, yaitu dalam layanan konseling kelompok dapat diterapkan teknik permainan baik sebagai selingan maupun media yang memuat materi pembinaan tertentu.

Permainan kelompok yang efektif harus memenuhi ciri-ciri sebagai berikut :

- a) Sederhana
- b) Menggembirakan
- c) Menimbulkan rasa santai
- d) Meningkatkan keakraban
- e) Diakui oleh semua anggota kelompok

Olehnya konselor atau pembimbing harus memilih jenis-jenis permainan yang relevan dengan materi pembahasan dalam kegiatan layanan (sesi dalam konseling)

Menurut pendapat diatas dapat dipahami dan dijabarkan bahwa ada beberapa teknik dalam konseling kelompok teknik umum seperti teknik komunikasi terbuka, untuk memberikan rangsangan pembahasan dan diskusi, untuk membentuk tingkah laku yang dikehendaki, teknik selanjutnya, permainan kelompok sebagai media atau selingan dalam memuat materi.

e. Keunggulan Konseling Kelompok

Keunggulan konseling kelompok menurut Kunarto (2012:27) antara lain :

- 1) Menghemat waktu dan energi
- 2) Menyediakan sumber belajar dan masukan yang kaya bagi konseli
- 3) Pengalaman komunitas dalam konseling kelompok dapat meringankan beban penderitaan dan menentramkan konseli.

- 4) Memenuhi kebutuhan akan rasa memiliki
- 5) Bisa menjadi sarana untuk melatih dan mengembangkan keterampilan dan perilaku sosial dalam suasana yang mendekati kondisi kehidupan nyata
- 6) Menyediakan kesempatan untuk belajar dari pengalaman yang lain
- 7) Memberikan motivasi yang lebih kuat kepada konseli untuk berperilaku konsisten sesuai dengan rencana tindakan
- 8) Bisa menjadi sarana eksplorasi

Berdasarkan pendapat di atas, keunggulan dari konseling kelompok yaitu dapat meringankan beban anggota kelompok dalam menghadapi masalahnya dengan ada banyaknya masukan dari para anggota sebagai motivasi diri dalam menyelesaikan masalah.

f. Keterbatasan Konseling Kelompok

Keterbatasan konseling kelompok menurut Kunarto (2012:32) antara lain :

- 1) Tidak cocok di gunakan untuk menangani masalah-masalah perilaku tertentu seperti agresi yang ekstrim dan konflik keluarga
- 2) Ambiguitas inheren yang melekat dalam proses kelompok menyebabkan beberapa konselor terlalu mengendalikan kelompok

2. Teknik Diskusi Kelompok

Diskusi kelompok merupakan bentuk konseling dimana konselor melaksanakan konseling dengan cara diskusi kelompok. Teknik ini biasa digunakan dalam satu atau dua sesi konseling kelompok untuk

menanyakan informasi yang penting. Penekanannya bukan pada diskusi, tetapi pada penjelasan hal-hal yang belum dipahami oleh kelompok.

Tohirin, (dalam Damayanti,2012:43). Diskusi kelompok merupakan suatu cara di mana siswa memperoleh kesempatan untuk memecahkan masalah secara bersama-sama. Setiap siswa memperoleh kesempatan untuk mengemukakan suatu masalah. Dalam melakukan diskusi siswa diberi peran-peran tertentu seperti pemimpin diskusi dan notulis dan siswa lain menjadi peserta atau anggota. Dengan demikian akan timbul rasa tanggungjawab dan harga diri.

Moh. Uzer Usman (2008: 94) menyatakan bahwa diskusi kelompok merupakan suatu proses yang teratur yang melibatkan sekelompok orang dalam interaksi tatap muka yang informal dengan berbagai pengalaman atau informasi, pengambilan kesimpulan atau pemecahan masalah.

Berdasarkan pendapat di atas dapat di pahami bahwa diskusi kelompok adalah proses interaksi sekelompokan orang dalam pengambilan keputusan atau pemecahan masalah.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik diskusi yang kemudian dipadukan dengan layanan konseling kelompok. Dengan layanan konseling kelompok teknik diskusi ini pemahaman siswa tentang *merokok* akan berkurang bahkan menghilangkan *kebiasaan perilaku merokok*.

3. Permainan Monopoli

a. Pengertian Monopoli

Permainan adalah setiap kontes antara pemain yang berinteraksi satu sama lain dengan mengikuti aturan-aturan tertentu untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu.

Menurut Hartati, dkk, (2012: 1), “bermain dan permainan adalah suatu kegiatan yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan manusia. Setiap insan manusia pada dasarnya membutuhkan aktivitas bermain tidak hanya untuk meningkatkan perkembangan fisik, tetapi juga sosial, intelektual dan emosional.”. Faktor terpenting dari permainan yang bersifat kelompok adalah kerjasama dari setiap individu, dengan terjaganya kerjasama dalam kelompok maka akan lebih mudah menyelesaikan dan memecahkan permasalahan yang dialami kelompok.

Setiap permainan harus mempunyai empat komponen utama, yaitu:

- a) Adanya pemain
- b) Adanya lingkungan dimana pemain berinteraksi
- c) Adanya aturan-aturan permainan
- d) Adanya tujuan-tujuan tertentu yang ingin dicapai.

Permainan Monopoli adalah Salah satu permainan papan yang paling terkenal di dunia.

b. Aturan Permainan Monopoli

Langkah permainan monopoli sebagai berikut:

- 1) Permainan dimainkan oleh seluruh anggota kelompok
- 2) Setiap pemain memiliki “Pion” sebagai pengganti pemain untuk berjalan diatas papan monopoli
- 3) Dadu berjumlah satu buah
- 4) Giliran pertama ditentukan dengan melempar dadu, siapa paling banyak dia menjadi yang pertama
- 5) “Pion” berjalan mulai dari kotak “Start” terus melangkah demi langkah
- 6) Jumlah langkah “Pion” ditentukan oleh jumlah angka yang keluar saat dadu dilempar.
- 7) Jika “Pion” menempati kotak berisi bonus maka konselor menyediakan 3 buah kartu yang berisi bintang emas.
- 8) Apabila “Pion” telah memilih kartu bintang emas maka “Pion” dapat melangkah maju ke kotak selanjutnya sesuai jumlah bintang yang ada pada bagian belakang kartu.
- 9) Jika “Pion” menempati kotak berisi jebakan maka konselor menyediakan 3 buah kartu yang berisi bintang hitam.
- 10) Apabila “Pion” telah memilih kartu bintang hitam maka “Pion” dapat melangkah mundur ke kotak sebelumnya sesuai jumlah bintang ada pada bagian belakang kartu.

- 11) Jika “Pion” menempati kotak berisi kesempatan maka konselor menyediakan 6 buah kartu yang berisi bintang emas dan bintang hitam.
- 12) Dalam kotak kesempatan, siswa dapat memilih kartu yang tersedia.
- 13) Jika siswa mendapat kartu berisi bintang emas maka “Pion” dapat melangkah maju ke kotak selanjutnya dengan aturan seperti yang diatas sedangkan kartu yang berisi bintang hitam maka “Pion” dapat melangkah mundur ke kotak sebelumnya dengan aturan seperti diatas.
- 14) Siswa harus membaca dan menjawab pertanyaan dalam kartu
- 15) Jika siswa mendapatkan kartu yang sama, maka jawab pertanyaan dengan jawaban yang berbeda.
- 16) Apabila siswa telah mencapai finish menandakan proses konseling telah selesai. (sesuai dengan kebutuhan dan waktu yang tersedia)

Memahami aturan permainan monopoli diatas, bahwa cara permainan tersebut klien dapat memulai kegiatan dengan mengucapkan basmallah dan klien dapat memulai dengan melempar dadu dan melangkah sesuai dengan angka yang muncul dan disetiap kotak klien diharuskan untuk menjawab pertanyaan. Apabila klien telah mencapai fiinsh maka proses konseling telah selesai.

C. Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Diskusi Berbasis Media Permainan Monopoli untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok.

Kebiasaan merokok adalah sebagai suatu kebiasaan atau ketagihan, dapat juga di definisikan sebagai aktivitas subjek yang berhubungan dengan merokok yang diukur melalui intensitas merokok, waktu merokok dan fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari. Merokok dapat memberikan kenikmatan bagi si perokok sehingga sangat sulit untuk berhenti merokok. Namun di lain pihak dapat menimbulkan dampak buruk bagi perokok sendiri maupun orang di sekitarnya.

Konseling kelompok proses konseling yang terdiri dari 4-8 orang yang bertemu dengan 1-2 konselor dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan, dan komunikasi, pengembangan harga diri, keterampilan dalam mengatasi masalah.

Konseling kelompok (group counseling) merupakan proses konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (feedback) dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok.

Remaja saat ini beranggapan bahwa dirinya menjadi seseorang yang keren, dewasa. Tanpa mengetahui dampak buruk dari kebiasaan merokok terhadap masalah kesehatan. Maka dari itu perlunya konseling kelompok untuk memahamkan anak mengenai dampak negatif atau buruk dari kebiasaan merokok. Konseling kelompok ini dianggap sangat penting untuk menambah

informasi dan diharapkan dapat mengurangi kebiasaan merokok pada siswa. Dan konseling kelompok ini efektif untuk menambah wawasan dan informasi mengenai dampak kebiasaan merokok.

Berdasarkan penjelasan mengenai kebiasaan merokok, layanan yang akan digunakan, dan teknik yang akan digunakan dalam penelitian ini, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian tentang “Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Diskusi Berbasis Media Permainan Monopoli untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Siswa”. Pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik diskusiberbasis media permainan monopoli dapat mengurangi kebiasaan merokok.

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Berdasarkan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis maka penulis mengacu pada penelitian yang terdahulu diantaranya, penelitian yang dilakukan oleh Aprilia Fitriyanti(2016). Dengan judul “*Pengaruh Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Siswa*”. Mendapatkan hasil bahwa Konseling Kelompok dapat mengurangi merokok siswa SMK, teknik diskusi dapat mengurangi merokok siswa dengan perilaku yang lebih efektif. Teknik ini juga membantu individu untuk menemukan perilaku-perilaku baru dalam kehidupan sehari-hari. Konseling kelompok dengan teknik penguatan positif dapat membantu mengurangi kebiasaan merokok siswa. Teknik penguatan positif membantu individu menguatkan dan mempertahankan bahkan meningkatkan perilaku positif yang sudah dilakukannya. Perbedaan antara penelitian tersebut dengan yang peneliti lakukan adalah penggunaan

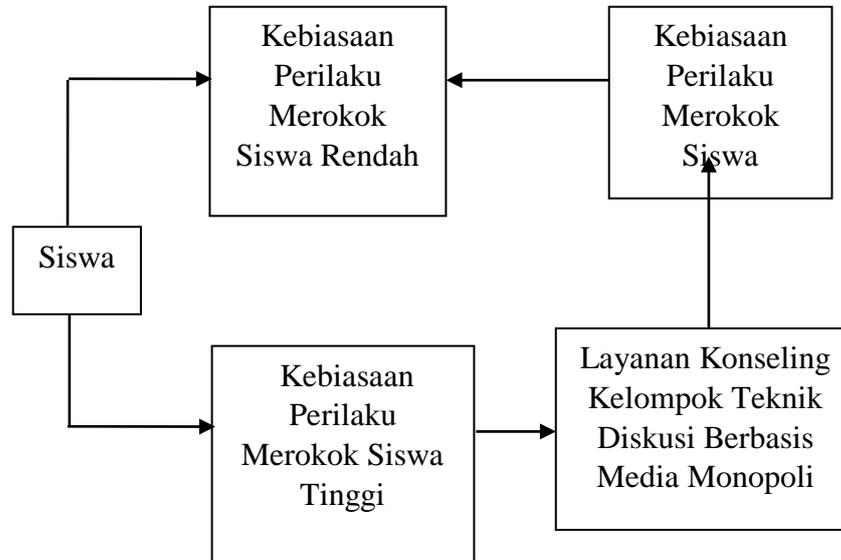
media berbasis monopoli. Penelitian tersebut hanya menggunakan teknik diskusi. Sedangkan yang dilakukan peneliti hanya menggunakan media permainan monopoli.

Berdasarkan uraian di atas, penulis bermaksud memberikan bantuan untuk mengatasi masalah siswa terkait dengan *kebiasaan merokok* di SMK Islam Sudirman Grabag kab Magelang melalui layanan konseling kelompok dengan teknik diskusi menggunakan media permainan monopoli. Dengan diberikannya bantuan ini siswa dapat mengurangi kebiasaan merokok, serta tereduksi tentang *kebiasaan merokok* secara luas dan mampu memahami maupun menyikapinya dengan baik setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik diskusi dengan media permainan monopoli.

E. Kerangka Pemikiran

Untuk mengatasi masalah kebiasaan merokok pada siswa diberikan bantuan konseling kelompok. Dan dalam penelitian ini dapat diketahui apakah konseling kelompok efektif untuk mengurangi kebiasaan merokok siswa. Untuk lebih jelas kerangka berpikir sebagai berikut :

Gambar 1



F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik diskusi berbasis media permainan monopoli untuk mengurangi kebiasaan merokok siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian Pra Eksperimen. Pada penelitian ini menggunakan metode *The One Group Pretest-Posttest Design* yaitu suatu kelompok subyek, pertama-tama dilakukan pengukuran, lalu dikenakan perlakuan untuk jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran untuk kedua kalinya. Rancangan ini dapat digambarkan sebagai berikut :

Desain ini secara umum dapat digambarkan pada tabel

Tabel 1

Pretest	Perlakuan	Posttest
T1	X	T2

Keterangan:

X : Perlakuan

T1 : Data Uji Pretest

T2 : Data Uji Posttest

Pada penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *one group pretest posttest design* dengan memberikan konseling kelompok kepada siswa yang digunakan sebagai sampel dalam penelitian.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan tiga variabel, yaitu variabel bebas, variabel terikat, dan variabel kontrol dengan penjelasan sebagai berikut :

1. Kebiasaan merokok siswa yaitu sebagai variabel masalah atau variabel dependent.
2. Konseling kelompok dengan teknik diskusi kelompok berbasis permainan monopoli yaitu sebagai variabel intervensi atau variabel independent.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Konseling kelompok dengan teknik diskusi kelompok berbasis media permainan monopoli

Konseling kelompok dengan teknik diskusi kelompok berbasis media permainan monopoli adalah suatu kegiatan konseling yang dilaksanakan dimana konselor berinteraksi dengan anggota kelompok dan membicarakan beberapa masalah secara dinamis untuk membantu individu untuk menuntaskan permasalahan dengan cara diskusi kelompok. Menggunakan media permainan monopoli.

2. Mengurangi Kebiasaan Merokok

Kebiasaan merokok adalah suatu yang di kerjakan dan sudah mendapat stigma buruk dari masyarakat, karena dapat membahayakan kesehatan baik bagi si perokok maupun bagi orang lain yang ikut menghisap rokok tersebut. Adapun aspek kebiasaan merokok dalam penelitian ini adalah faktor mempengaruhi kebiasaan merokok, aspek kebiasaan merokok, dampak kebiasaan merokok, cara mengatasi kebiasaan merokok.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan obyek yang di teliti, baik berupa orang, benda, kejadian, nilai maupun hal-hal yang terjadi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI B SMK Islam Sudirman Grabag Magelang.

2. Sampel

Sampel adalah Populasi dalam bentuk mini. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas XI B SMK Islam Sudirman Grabag Magelang, jumlah 31 Orang diambil 8 orang.

3. Sampling

Pengumpulan sampel penelitian ini adalah menggunakan teknik *Purposive Sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan tujuan karakteristik yang telah ditentukan didasarkan atas ciri-ciri tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri populasi yang sudah diketahui sebelumnya atau bisa juga disebut teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dalam penelitian ini teknik sampling diambil berdasarkan ciri-ciri siswa yang memiliki kebiasaan merokok tinggi.

E. Setting Penelitian

Setting yang di kenal juga dengan latar adalah latar peristiwa baik berupa tempat, waktu maupu peristiwa , serta memiliki fungsi fisik dan fungsi

psikologis. Penelitian ini dilaksanakan di SMK Islam Sudirman Grabag kab Magelang selama satu bulan.

F. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan:

1. Angket

Dalam penelitian ini, alat pengumpulan data berupa angket. Pengembangan alat ukur ini berdasarkan pada indikator variabel Kebiasaan Merokok. Indikator tersebut kemudian dijadikan sebuah kisi-kisi instrumen, kemudian dari kisi-kisi tersebut dapat disusun sebuah angket.

Format responden yang akan digunakan dalam instrumen penelitian ini terdiri atas 4 pilihan jawaban dari setiap pernyataan. Pemberian skor dibagi menjadi 2, yaitu pernyataan positif dan pernyataan negatif. Pemberian skor pada pernyataan positif adalah SS (Sangat Setuju) – skor 4, S (Setuju) – skor 3, KS (Kurang Setuju) – skor 2, dan TS (Tidak Setuju) – skor 1. Sedangkan pada pernyataan negatif adalah SS (Sangat Setuju) – skor 1, S (Setuju) – skor 2, KS (Kurang Setuju) – skor 3, dan TS (Tidak Setuju) – skor 4.

Rentangan penilaian pada skala *kebiasaan merokok* dalam penelitian ini menggunakan rentangan skor 1-4 dengan 50 item pernyataan,

2. Observasi

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode pengumpulan data observasi untuk mengetahui secara langsung yang terjadi di

lapangan. Hasil observasi juga diperkuat dengan adanya wawancara siswa dan guru bk.

3. Wawancara

Dalam melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, penulis menggunakan metode *interview* (wawancara). Bentuk wawancara yang digunakan penulis adalah wawancara tidak terstruktur. Wawancara yang bebas di mana penulis tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.

G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah semua yang digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Mengumpulkan, memeriksa, mengolah, menganalisa dalam menyajikan data-data secara sistematis serta *objektif*. Tujuan dari instrumen penelitian yaitu untuk memecahkan suatu persoalan atau menguji suatu hipotesis. Perolehan informasi dan data yang relevan maupun yang tidak *relevan* semua tergantung alat ukur yang digunakan dan harus memiliki validitas dan reliabilitas, sehingga instrumen penelitian ini merupakan hal yang penting dalam penelitian. menganalisa dalam Langkah-langkah yang ditempuh dalam menyusun instrumen ini dilakukan dengan berbagai tahap, baik dalam pembuatannya maupun dalam uji coba. Dalam

penelitian ini, instrumen yang digunakan yaitu angket kebiasaan perilaku merokok.

Angket ini menggunakan model skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), kurang setuju (KS), tidak setuju (TS).

Tabel 2
Instrumen Angket Kebiasaan Merokok

Variabel	Sub variabel	Indikator	+	-
Kebiasaan perilaku merokok siswa	a. Faktor mempengaruhi kebiasaan perilaku merokok	1. Pengaruh Orang tua	34	20
		2. Pengaruh Teman	21	24,48
		3. Faktor Kepribadian	22,31	32,39,41
		4. Pengaruh Iklan	23	33
	b. Aspek perilaku merokok	1. Fungsi Merokok	3,5,8,40	1,6,7,37,46
		2. Intensitas Merokok	4,13,18	2,12,15,19
		3. Tempat Merokok	9,42	14,16,44
		4. Waktu Merokok	10,17,30,49	11,43,50
	c. Dampak kebiasaan perilaku merokok	1. Pengaruh fisik	47	25,26
		2. Pengaruh psikis		35
	d. Cara mengatasi kebiasaan perilaku merokok	1. Pemantauan kontrol diri	27	36
		2. Mengatasi respon	28	45
		3. Kontrak perjanjian dengan orang lain	38	29

Tabel 3
Penilaian Skor Skala Kebiasaan Merokok

Jawaban	Item Favourabel	Item Unfavourabel
SS	4	1
S	3	2
KS	2	3
TS	1	4

Angket dikembangkan dalam kisi-kisi yang memuat tentang kebiasaan merokok, aspek, indikator, serta jumlah masing-masing item *favourabel* dan item *unfavourabel*. Sebelum angket digunakan untuk pre-test dan post-test, terlebih dahulu di uji validitas dan reliabilitasnya dengan menggunakan try out.

H. Validitas dan Reliabilitas

Penelitian ini menggunakan instrumen dalam bentuk angket, sebelum data dianalisis perlu diadakan uji coba terlebih dahulu untuk melihat validitas dan reliabilitasnya.

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Pengujian validasi pada penelitian ini, menggunakan program SPSS (*statistical package for the social science*) dengan kriteria:

- a. Jika nilai r hitung $>$ r tabel maka butir soal kuesioner dinyatakan valid. Sebaliknya, jika r hitung $<$ r tabel maka butir soal kuesioner tidak valid.

- b. Jika probabilitas (sig.) $\leq 0,05$ maka butir soal kuesioner dinyatakan valid. Sebaliknya, jika probabilitas (sig.) $\geq 0,05$ maka butir soal kuesioner dinyatakan tidak valid

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang baik tidak akan bersifat tendesius mengarahkan respon untuk memilih jawaban-jawaban tertentu. Instrumen yang sudah dapat dipercaya juga.

Untuk uji reliabilitas instrumen pada penelitian ini peneliti menggunakan rumus *Alpha dan Cronbach* melalui aplikasi *SPSS (statistical package for the social sciences)* dengan kriteria :

- a. Jika nilai *Cronbach Alpha* variable X lebih besar dari nilai r_{table} maka instrumen tersebut adalah reliable.
- b. Dan jika *Cronbach Alpha* variabel Y lebih besar dari nilai r_{tabel} maka instrumen tersebut juga reliabel.

I. Prosedur Penelitian

1. Persiapan

- a. Pengajuan judul dan dilanjutkan dengan pengajuan proposal kepada dosen pembimbing.
- b. Meminta izin kepada pihak sekolah untuk dijadikan tempat penelitian.

- c. Merancang instrumen angket, angket yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu angket kebiasaan merokok.
- d. Melakukan tryout terlebih dahulu sebelum angket digunakan untuk *pretest* dan *posttes*.
- e. Membuat pedoman pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik diskusi.
- f. Membuat suatu layanan konseling kelompok.

2. Pelaksanaan

a. Pelaksanaan *pretest*

- 1) Pelaksanaan *pretest* yang pertama dengan menyebar angket dengan maksud untuk mengetahui apakah siswa mempunyai kebiasaan merokok yang tinggi/tidak.
- 2) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan *pretest* yang akan dilaksanakan pada kelas XI B SMK Islam Sudirman Grabag kab Magelang.

- b. Peneliti membagikan angket kepada siswa di salah satu kelas XI B dan kemudian menganalisis hasil *pretest* untuk diambil siswa sebagai sample.

c. Memberikan perlakuan (*Treatment*)

Dalam memberikan perlakuan ini digunakan pedoman pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik diskusi yang telah dibuat.. Pada pelaksanaan konseling kelompok ini terlebih dahulu membuat kesepakatan waktu dengan 8 anggota yang telah diambil

berdasarkan hasil *pretest*. Dan kemudian konseling kelompok tersebut dilakukan dalam 8 kali pertemuan untuk kelompok konseling.

d. Pelaksanaan *posttest*

- 1) Pelaksanaan *posttest* bertujuan untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* sehingga akan diketahui seberapa jauh efektifitas/pengaruh konseling kelompok teknik diskusi yang digunakan.
- 2) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan *posttest* yang akan dilaksanakan siswa.
- 3) Peneliti menganalisis hasil *posttest* dan memberikan hasil interpretasi pada analisis tersebut, apakah terjadi kenaikan pada skor *posttest* angket atau tidak.

J. Metode Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan *SPSS 20.0 for windows*. Analisis data dimulai dengan uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

a. Uji Normalitas

Adalah uji normalitas untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan metode analisis statistik *parametric (uji kolmogrov smirnov)*. Dasar pengambilan keputusan adalah berdasarkan pada besaran probabilitas atau nilai *Sig*. Dengan menggunakan kepercayaan 5% (0,05) dengan kriteria:

- 1) Jika nilai *Sig.* > 0.05 maka H_0 diterima, dengan arti bahwa data distribusi tidak normal.
- 2) Jika nilai *Sig.* < 0.05 maka H_0 ditolak, dengan arti bahwa data terdistribusi tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Hal ini dilakukan untuk mengetahui kehomogenan dari perilaku yang diberikan kepada sampel. Ketentuan pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

- 1) Jika probabilitas atau *Sig.* > 0.05 maka H_0 diterima
- 2) Jika probabilitas atau *Sig.* < 0.05 maka H_0 diterima

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kuantitatif dengan teknik *analisa parametrik dengan uji Paired Sampel T-test* yaitu dengan dua data pengukuran pada subjek yang sama terhadap suatu pengaruh atau perlakuan tertentu. Ukuran sebelum dan sesudah mengalami perlakuan tertentu.

Teknik pengolah data menggunakan perhitungan komputer *program SPSS 20.0 for windows* yang mampu memproses data statistik secara tepat dan cepat menjadi berbagai output yang dikehendaki para pengambilan keputusan. Kriteria pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai *probabilitas* (signifikan), jika probabilitas > 0,05, maka H_0 diterima sedangkan jika *probabilitas* < 0,05, maka H_0 ditolak.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Kebiasaan merokok merupakan kebiasaan bagi setiap individu baik saat sedih, senang maupun saat sendiri atau bersama orang lain dengan menghisap rokok. Konseling kelompok dengan teknik diskusi kelompok berbasis media permainan monopoli merupakan proses konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu memberi umpan balik dan pengalaman belajar serta memecahkan masalah dengan menggunakan media permainan monopoli. Kelebihan penelitian ini dengan menggunakan media permainan monopoli untuk penyelesaian masalah tersebut dengan teknik diskusi kelompok. Kekurangan dari penelitian ini lamanya prosesi konseling kelompok karena menggunakan media permainan dan siswa dituntut untuk aktif dalam proses konseling.

Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik diskusi kelompok berbasis media permainan monopoli efektif untuk mengurangi kebiasaan merokok siswa. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis Uji Paired Sample T-test dengan probabilitas $0,003 < 0,05$. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, terdapat perbedaan skor angket kebiasaan merokok pretest dan posttest yaitu 23,25. Hasil dari penelitian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik diskusi kelompok berbasis media permainan monopoli efektif untuk mengurangi kebiasaan merokok siswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi guru pembimbing, ketika mendapat siswa yang memiliki kebiasaan merokok tinggi, maka guru pembimbing dapat menerapkan konseling kelompok dengan teknik diskusi kelompok berbasis media permainan monopoli sebagai upaya menurunkan kebiasaan merokok.
2. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi rujukan dan dapat di kembangkan lagi oleh peneliti lain yang meneliti terkait konseling kelompok dengan teknik diskusi kelompok berbasis media permainan monopoli untuk menurunkan kebiasaan merokok siswa. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena tidak adanya ruang khusus untuk konseling, serta siswa kurang aktif selama proses konseling berlangsung dan masih merasa malu dalam prosesi konseling kelompok karena di dokumentasi menggunakan video.

DAFTAR PUSTAKA

- Dariyo, Agoes.2003.Psikologi dewasa remaja. Bogor : Ghaira Indonesia
- Gilang Ditya Setiaji.2014 “Pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap kebiasaan merokok pada penerima manfaat di balai rehabilitasi’ Skripsi (Tidak di terbitkan) UNES
- Hasyim, Farid dan Mulyon. 2010. Bimbingan dan konseling religius. Yogyakarta : AR Ruzz Media
- Indri Komala Nasution, S.Psi.2007 “Perilaku merokok pada remaja” Skripsi (tidak di terbitkan) UNV Sumut
- Khairun Sukma L dan Ferianto bambang . (2017). “Pengaruh pemberian permainan tradisional terhadap kerjasama siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Univ negeri surabaya
- Komala sari, D. Helmi A.F. (2002) Faktor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja :UGM
- Kunarto,M.Edi. 2013. Konseling Kelompok. Bandung: Alfabeta
- Lumongga Lubis, Namora.2013. Memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan prktek. Jakarta : Prenada Media Grup
- Neneng Nurailah.2010.”Hubungan tentang persepsi dan dampak merokok terhadap kesehatan dengan tipe perilaku merokok” Skripsi(tidak diterbitkan) UIN Syarif Hidayatuallah. Jakarta.
- Prayitno,2005.Bimbingan dan Konseling Kelompok, Jakarta:Balai Aksara.
- Robbin, Stephen P.2008. PerilakuOrganisasi. Jakarta: Salemba Empat
- Salawati, T., & Amalia, R. (2010). Perilaku Merokok Di Kalangan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang. Prsiding Semnas, 9, 172–180.
- Sari, A., Ramdhani, N., & Eliza, M. (2003). Empati dan perilaku merokok di tempat umum. Jurnal Psikologi 2003, No. 2, 81 – 90, (2), 81–90. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7027>
- Tohirin. 2007. Bimbingan dan Konseling di sekolah dan madrasah. Jakarta: Raja GrafindoPersada
- Triyanti, kebiasaan merokok (online) . 2006. (<http://triyanti.blogspot.com/2007/07/kebiasaan-merokok.html>, diakses 20 maret 2018)

Wahu, Miftahur. "Pengembangan media permainan monopoli truth and dare untuk meningkatkan self confidence.."Skripsi(tidak diterbitkan) UIN Sunan Ampel. Surabaya

Walgito,Bimo.2002.Psikologi Sosial.Yogyakarta.Audi Offset.

Winkel ws dan Sri hastuti.2006. bimbingan dan konseling di industri p
yogyakarta : Media abadi

Yumaria.2002. Smoke buku panduan ampuh untuk berhenti merokok, Ja
Triex Trimacindo