

Implementasi Konseling Individu Melalui Teknik Punishment Dalam Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Di Sma Negeri 1 Simpang Rimba Kabupaten Bangka Selatan

Santiya¹ | Wahyudi²

¹ Mahasiswa IAIN SAS BABEL

² Dosen IAIN SAS BABEL

Korespondensi

Jl. Raya Petaling Km.13 Desa
Petaling Kec. Mendo Barat
Kab. Bangka, Email:

Santia202lncell@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the implementation of individual counseling services using the punishment technique in reducing students' smoking behavior and the impact following its application. The research background is based on the existence of smoking behavior among students that disrupts discipline and health and contradicts school regulations. Individual counseling services were chosen as an approach capable of addressing students' problems personally, while the punishment technique was applied as an educational consequence to create a deterrent effect. This research employed a qualitative descriptive approach, with the subjects consisting of a guidance and counseling teacher and several students who had a smoking habit. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation, and analyzed using Miles and Huberman's interactive model, which includes data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The study also applied B.F. Skinner's Operant Conditioning theory and the Transtheoretical Model of Change to analyze behavioral changes among students. The findings revealed that the implementation of individual counseling with the punishment technique was carried out in sequential stages: initial, core, closing, and follow-up. The punishment applied was educational, including assignments, reprimands, and restriction of certain privileges while maintaining humanistic values. The impact of the counseling varied; some students showed decreased smoking frequency and increased self-awareness, while others remained resistant to change. Overall, individual counseling using the punishment technique was proven to contribute to reducing students' smoking behavior, although its effectiveness was largely influenced by internal and environmental factors.

Keywords: Individual Counseling, Punishment Technique, Smoking Behavior

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi layanan konseling individu dengan teknik punishment dalam mengurangi perilaku merokok pada siswa serta dampak yang ditimbulkan setelah pelaksanaannya. Latar belakang penelitian ini didasari oleh adanya

perilaku merokok pada siswa yang mengganggu kedisiplinan dan kesehatan, serta bertentangan dengan peraturan sekolah. Layanan konseling individu dipilih karena mampu menangani permasalahan siswa secara personal, sedangkan teknik punishment diterapkan sebagai bentuk konsekuensi edukatif untuk menimbulkan efek jera. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif, dengan subjek penelitian terdiri dari guru bimbingan dan konseling serta beberapa siswa yang memiliki kebiasaan merokok. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, sedangkan analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Penelitian ini juga mengacu pada teori Operant Conditioning dari B.F. Skinner serta Transtheoretical Model of Change dalam menganalisis perubahan perilaku siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi konseling individu dengan teknik punishment dilaksanakan secara bertahap melalui tahap awal, inti, penutup, dan tindak lanjut. Bentuk punishment yang digunakan bersifat edukatif, seperti pemberian tugas, teguran, dan pembatasan fasilitas, dengan tetap memperhatikan nilai-nilai kemanusiaan. Dampak layanan ini bervariasi; sebagian siswa menunjukkan penurunan frekuensi merokok dan peningkatan kesadaran diri, sedangkan lainnya masih berada pada tahap resistensi terhadap perubahan. Secara keseluruhan, konseling individu dengan teknik punishment terbukti berkontribusi dalam mendorong perubahan perilaku merokok siswa, meskipun efektivitasnya sangat dipengaruhi oleh faktor internal dan lingkungan sekitar.

Kata Kunci: Konseling Individu, Teknik Punishment, Perilaku Merokok

1 | Pendahuluan

Perilaku merokok telah menjadi kebiasaan yang masih marak di masyarakat Indonesia dan berdampak buruk bagi kesehatan. Aktivitas ini tidak hanya memengaruhi perokok aktif, tetapi juga orang di sekitarnya yang terpapar asap rokok. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan merokok dapat menimbulkan penyakit serius seperti kanker paru-paru, gangguan

pernapasan, serta risiko kesehatan jangka panjang bagi anak-anak dan remaja [1][2]. Fenomena ini menjadi persoalan serius yang tidak hanya terkait kesehatan, tetapi juga aspek sosial dan moral masyarakat.

Data dari Global Adult Tobacco Survey (GATS) 2021 menunjukkan adanya peningkatan jumlah perokok dewasa di Indonesia dari 60,3 juta pada tahun 2011 menjadi 69,1 juta pada 2021, yang berarti

terjadi penambahan sekitar 8,8 juta perokok dalam kurun sepuluh tahun [3]. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa masalah merokok masih belum tertangani secara optimal. Dampak dari perilaku merokok tidak hanya dirasakan oleh kelompok dewasa, tetapi juga anak-anak dan remaja yang mudah meniru kebiasaan tersebut.

Remaja merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap perilaku merokok karena berbagai faktor, antara lain: pengaruh teman sebaya, lingkungan sekolah, iklan rokok, serta rasa ingin tahu yang tinggi. Sekolah sebagai lingkungan kedua setelah rumah memiliki peran penting dalam membentuk perilaku siswa. Interaksi sosial yang terjadi di sekolah kerap menjadi pemicu munculnya kebiasaan merokok di kalangan pelajar [1][2][4]. Siswa sering terpengaruh oleh teman yang merokok, dan kegiatan merokok kadang dipandang sebagai simbol “keren” atau dewasa. Kondisi ini menjadikan upaya pencegahan merokok pada remaja lebih kompleks dibandingkan pada orang dewasa.

Selain itu, merokok pada anak-anak dapat menimbulkan gangguan

kesehatan yang serius, seperti pertumbuhan paru-paru yang terhambat, risiko infeksi saluran pernapasan, infeksi telinga, asma, serta gangguan pada gigi dan gusi. Anak-anak lebih rentan dibandingkan orang dewasa karena sistem kekebalan tubuhnya masih berkembang [1][4]. Fakta ini menegaskan pentingnya intervensi dari orang tua, guru, dan pihak sekolah untuk mencegah dan mengurangi kebiasaan merokok pada remaja.

Sekolah memiliki tanggung jawab besar dalam membantu siswa menghadapi masalah perilaku, termasuk kebiasaan merokok. Mengingat siswa menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah, guru BK berperan strategis sebagai konselor untuk membimbing siswa agar mengembangkan perilaku positif dan mengurangi kenakalan [1][4]. Layanan bimbingan dan konseling bertujuan membantu peserta didik dalam aspek pribadi, sosial, akademik, dan karier, serta membantu mereka menghadapi kesulitan atau hambatan yang muncul di lingkungan sekolah maupun rumah.

Dalam konteks perilaku merokok, guru BK dapat memanfaatkan layanan

konseling individu untuk mengidentifikasi siswa yang merokok, mengetahui latar belakang motivasi mereka, dan merancang intervensi yang tepat. Konseling ini bersifat personal dan intensif, sehingga memungkinkan guru BK untuk memberikan perhatian khusus kepada siswa yang membutuhkan bimbingan lebih [4].

Salah satu teknik yang digunakan oleh guru BK untuk mengatasi perilaku merokok adalah punishment (hukuman). Teknik ini bertujuan untuk mengurangi atau menghentikan perilaku negatif, termasuk pelanggaran aturan sekolah terkait larangan merokok. Penerapan punishment dilakukan secara bertahap, mulai dari teguran, pemanggilan orang tua, hingga sanksi yang lebih tegas seperti pencatatan poin pelanggaran atau tindakan administratif lain [4].

Hasil observasi di SMA Negeri 1 Simpang Rimba menunjukkan bahwa meski sudah ada teguran dan aturan sekolah, sebagian siswa tetap melakukan kebiasaan merokok. Hal ini menegaskan bahwa intervensi konseling melalui teknik punishment perlu dilakukan secara sistematis agar dapat mengubah perilaku siswa secara efektif [4].

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi implementasi konseling individu melalui teknik punishment dalam mengurangi perilaku merokok siswa di SMA Negeri 1 Simpang Rimba, Kabupaten Bangka Selatan. Fokus penelitian mencakup identifikasi faktor penyebab siswa merokok, pelaksanaan konseling oleh guru BK, dan efektivitas teknik punishment dalam mengubah perilaku siswa. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi guru BK dalam menangani kenakalan siswa terkait perilaku merokok dan membantu siswa mengembangkan perilaku sehat.

2 | Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk memperoleh gambaran mendalam mengenai implementasi layanan konseling individu dengan teknik punishment dalam mengurangi perilaku merokok pada siswa di SMA Negeri 1 Simpang Rimba, Kabupaten Bangka Selatan. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pemahaman makna di balik perilaku dan tindakan subjek penelitian secara

alamiah, bukan pada angka atau perhitungan statistik. Peneliti berusaha menggambarkan secara mendalam proses pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik punishment berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta siswa yang menjadi subjek penelitian [5].

Lokasi penelitian ditetapkan di SMA Negeri 1 Simpang Rimba, Kabupaten Bangka Selatan, karena sekolah tersebut merupakan tempat yang relevan dengan fokus penelitian, yaitu masih adanya siswa yang melakukan pelanggaran berupa kebiasaan merokok di lingkungan sekolah. Selain itu, sekolah ini juga memiliki guru BK yang aktif melaksanakan layanan bimbingan dan konseling terhadap siswa, termasuk upaya penanganan pelanggaran melalui penerapan teknik punishment [6].

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari guru BK dan siswa yang terlibat dalam pelaksanaan layanan konseling individu. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive sampling, yaitu teknik pengambilan subjek secara sengaja dengan pertimbangan tertentu sesuai

dengan tujuan penelitian. Adapun subjek utama dalam penelitian ini adalah guru BK yang berperan langsung dalam memberikan layanan konseling individu serta beberapa siswa yang pernah mendapatkan layanan konseling terkait perilaku merokok. Melalui teknik purposive sampling ini, data yang diperoleh diharapkan relevan dengan fokus penelitian dan mampu menggambarkan realitas yang terjadi di lapangan secara objektif [7].

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh langsung dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap guru BK serta siswa di SMA Negeri 1 Simpang Rimba. Data sekunder diperoleh dari berbagai literatur seperti buku, jurnal ilmiah, laporan penelitian, serta dokumen sekolah yang mendukung topik penelitian. Penggunaan kedua jenis data ini bertujuan untuk memperkaya hasil analisis dan memperkuat temuan di lapangan agar lebih akurat dan komprehensif [8].

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tiga cara, yaitu

observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara langsung di lingkungan sekolah untuk melihat kondisi nyata perilaku siswa serta pelaksanaan layanan konseling individu oleh guru BK. Wawancara dilakukan secara mendalam dengan guru BK dan beberapa siswa yang menjadi subjek penelitian guna memperoleh pemahaman menyeluruh tentang proses penerapan teknik punishment. Sementara itu, dokumentasi digunakan untuk melengkapi hasil wawancara dan observasi, seperti catatan kegiatan konseling, foto kegiatan, serta data siswa yang terlibat dalam pelanggaran merokok [9].

Teknik analisis data dalam penelitian ini mengacu pada model Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahapan utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti melakukan proses pemilihan, pemusatan perhatian, serta penyederhanaan data dari hasil wawancara dan observasi untuk menemukan pola yang relevan dengan fokus penelitian. Selanjutnya, pada tahap penyajian data, informasi yang telah direduksi disusun secara sistematis dalam

bentuk narasi deskriptif agar mudah dipahami. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan, di mana peneliti merumuskan hasil akhir berdasarkan data yang telah dianalisis secara menyeluruh untuk menjawab rumusan masalah penelitian [10].

Dengan metode ini, diharapkan hasil penelitian mampu menggambarkan secara faktual dan mendalam bagaimana implementasi konseling individu melalui teknik punishment dapat berperan dalam mengurangi perilaku merokok siswa di SMA Negeri 1 Simpang Rimba. Selain itu, pendekatan ini juga memberikan ruang bagi peneliti untuk memahami dinamika perilaku siswa dan strategi guru BK dalam menerapkan layanan konseling secara humanis dan edukatif, sehingga dapat dijadikan acuan bagi lembaga pendidikan lain dalam menangani permasalahan serupa.

3 | Teori

3.1 | Konseling Individu

Konseling individu merupakan proses bantuan yang dilakukan secara tatap muka antara konselor dan konseli untuk membahas masalah pribadi, sosial, maupun akademik agar individu mampu

memahami diri serta mengambil keputusan yang tepat. Layanan ini berfokus pada pemberian dukungan dan pemecahan masalah secara personal melalui hubungan yang empatik, hangat, dan terbuka antara konselor dengan konseli.[11]

Tujuan utama konseling individu ialah membantu siswa dalam mengembangkan potensi diri, mengatasi permasalahan yang dihadapi, serta menumbuhkan kesadaran terhadap tanggung jawab pribadi atas perilakunya.[12] Dalam konteks pendidikan, guru bimbingan dan konseling berperan penting dalam memberikan bantuan psikologis kepada siswa melalui layanan konseling individu, terutama bagi mereka yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri atau menunjukkan perilaku menyimpang.

Tahapan dalam pelaksanaan konseling individu umumnya meliputi identifikasi masalah, diagnosis, perencanaan tindakan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut.[13] Melalui proses ini, konselor dapat memahami akar permasalahan yang dihadapi siswa dan menentukan strategi intervensi yang

sesuai agar perubahan perilaku dapat terjadi secara efektif dan berkelanjutan.

3.2 | Teknik *Punishment*

Teknik punishment merupakan salah satu metode dalam modifikasi perilaku yang digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan perilaku negatif melalui pemberian konsekuensi yang tidak menyenangkan. Tujuan utama dari penerapan teknik ini adalah membentuk perilaku positif dengan menanamkan kesadaran terhadap akibat dari tindakan yang dilakukan oleh individu.[14]

Dalam konteks bimbingan dan konseling, punishment diberikan bukan sebagai bentuk balas dendam atau hukuman fisik, tetapi sebagai strategi edukatif untuk menumbuhkan tanggung jawab dan disiplin diri.[15] Penerapan punishment harus dilakukan dengan hati-hati, proporsional, dan berlandaskan etika profesi agar tidak menimbulkan dampak psikologis yang negatif pada konseli.

Menurut penelitian Dodi Satriawan (2022), penerapan punishment yang dilakukan secara konsisten dan disertai dengan penguatan positif dapat

menurunkan kecenderungan perilaku menyimpang pada siswa, termasuk perilaku merokok dan ketidakdisiplinan di sekolah.[16] Dengan demikian, punishment menjadi salah satu teknik yang relevan diterapkan dalam layanan konseling individu, terutama untuk membantu siswa menyadari kesalahan serta membentuk perilaku baru yang lebih adaptif dan bertanggung jawab.

3.3 | Kenakalan Siswa

Kenakalan siswa merupakan perilaku yang menyimpang dari norma sosial, hukum, maupun nilai moral yang berlaku di lingkungan sekolah dan masyarakat. Bentuk kenakalan siswa dapat berupa tindakan indisipliner, perilaku agresif, hingga kebiasaan negatif seperti merokok atau berbohong kepada guru.[17] Faktor penyebab kenakalan siswa bervariasi, meliputi pengaruh keluarga, lingkungan sekolah, kelompok sebaya, serta kondisi sosial di sekitar tempat tinggal.[18]

Penelitian Masniati (2021) menunjukkan bahwa perilaku menyimpang siswa sering kali muncul akibat lemahnya kontrol diri serta kurangnya perhatian dan bimbingan dari

orang tua maupun guru di sekolah.[19] Oleh karena itu, bimbingan konseling di sekolah berperan penting dalam membantu siswa memahami akibat dari perbuatannya, menumbuhkan tanggung jawab sosial, serta mengarahkan perilaku mereka ke arah yang positif melalui layanan konseling individu maupun kelompok.

3.4 | Perilaku Merokok

Perilaku merokok pada siswa merupakan salah satu bentuk perilaku berisiko yang banyak terjadi pada kalangan remaja. Faktor yang mendorong munculnya kebiasaan merokok antara lain rasa ingin tahu, tekanan teman sebaya, stres, serta lingkungan sosial yang permisif terhadap rokok.[20]

Menurut laporan Kementerian Kesehatan RI (2021), prevalensi perokok remaja di Indonesia terus meningkat setiap tahun, dan sebagian besar dimulai pada usia sekolah menengah.[21] Hal ini menunjukkan pentingnya peran sekolah dan guru bimbingan konseling dalam melakukan pencegahan dan intervensi terhadap kebiasaan merokok melalui

pendekatan edukatif dan konseling individual.

Bayu Pranoto (2020) menjelaskan bahwa sekolah memiliki tanggung jawab strategis dalam menanamkan nilai kesehatan dan disiplin melalui pembiasaan lingkungan bebas rokok serta penerapan konsekuensi yang mendidik bagi siswa yang melanggar aturan tersebut.[22] Dengan demikian, penerapan konseling individu menggunakan teknik punishment menjadi langkah yang tepat dalam membantu siswa meninggalkan kebiasaan merokok sekaligus menumbuhkan kesadaran diri terhadap dampak buruk yang ditimbulkan bagi kesehatan dan masa depan mereka.

4 | Hasil dan Pembahasan

4.1 | Implementasi Konseling Individu Melalui Teknik Punishment Dalam Mengurangi Perilaku Merokok Siswa di SMA Negeri 1 Simpang Rimba

Pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik punishment di SMA Negeri 1 Simpang Rimba dilakukan secara bertahap sesuai prinsip bimbingan konseling di sekolah. Layanan ini

bertujuan membantu siswa yang memiliki kebiasaan merokok agar mampu mengubah perilaku secara sadar dan bertanggung jawab. Guru BK berperan sebagai fasilitator, motivator, dan evaluator dalam setiap tahapan konseling, sedangkan siswa menjadi subjek aktif yang diarahkan untuk memahami kesalahan serta berkomitmen memperbaikinya [23].

Tahap awal dimulai dengan membangun hubungan baik antara guru BK dan siswa. Guru BK menciptakan suasana yang nyaman melalui komunikasi terbuka, pendekatan empatik, dan penerimaan tanpa prasangka. Pada tahap ini, konselor membantu siswa mengenali masalah perilaku merokok yang mereka alami, menjelaskan dampak negatifnya, serta membangun kesepakatan atau kontrak konseling yang berisi komitmen perubahan dan kesediaan menerima konsekuensi jika melanggar [24].

Tahap inti merupakan proses utama yang menekankan eksplorasi mendalam terhadap penyebab kebiasaan merokok. Guru BK menggali faktor-faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi perilaku tersebut, seperti

pengaruh teman sebaya, stres akademik, dan kurangnya pengawasan keluarga. Dalam tahap ini, diterapkan bentuk punishment edukatif, seperti penulisan surat pernyataan, tugas refleksi tentang dampak rokok, atau hafalan ayat yang berkaitan dengan larangan merokok. Tujuannya bukan untuk memberikan hukuman fisik, melainkan menumbuhkan kesadaran moral agar siswa memahami konsekuensi perbuatannya dan berkomitmen untuk tidak mengulangi kesalahan [25].

Tahap penutup berfokus pada evaluasi hasil konseling dan penguatan perubahan perilaku siswa. Guru BK memberikan apresiasi atas kemajuan yang dicapai dan memperkuat komitmen positif melalui umpan balik yang membangun. Siswa diajak merefleksikan proses konseling yang telah dijalani serta menyimpulkan nilai-nilai yang diperoleh dari pengalaman tersebut [26].

Tahap tindak lanjut dilakukan untuk memastikan konsistensi perubahan perilaku siswa setelah proses konseling selesai. Guru BK memantau perkembangan melalui observasi di lingkungan sekolah, melakukan

wawancara lanjutan, serta berkoordinasi dengan wali kelas dan guru mata pelajaran. Kegiatan ini bertujuan mencegah munculnya kembali perilaku merokok serta memperkuat kebiasaan disiplin dan tanggung jawab siswa di lingkungan sekolah [27].

Dari hasil wawancara dan observasi, implementasi konseling individu dengan teknik punishment terbukti mampu membentuk kesadaran siswa terhadap dampak buruk merokok dan menumbuhkan motivasi untuk berhenti. Proses ini berjalan efektif karena guru BK tidak hanya memberikan sanksi, tetapi juga pembinaan moral dan motivasi berkelanjutan sehingga siswa mampu mengontrol perilakunya [28].

4.2 | Hasil Implementasi Konseling Individu Melalui Teknik Punishment Dalam Mengurangi Perilaku Merokok Siswa di SMA Negeri 1 Simpang Rimba

Pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik punishment menghasilkan dampak positif terhadap perubahan perilaku siswa. Berdasarkan teori Transtheoretical Model of Change, proses perubahan perilaku merokok berlangsung melalui lima tahapan utama,

yaitu: prekontemplasi, kontemplasi, persiapan, aksi, dan pemeliharaan [29].

Pada tahap prekontemplasi, sebagian siswa awalnya belum menyadari bahwa kebiasaan merokok adalah masalah serius. Mereka cenderung menganggap merokok sebagai hal wajar di kalangan remaja. Namun, melalui konseling, siswa mulai terbuka terhadap informasi dan menunjukkan kesadaran awal tentang bahaya merokok bagi kesehatan dan disiplin sekolah [30].

Selanjutnya, pada tahap kontemplasi, siswa mulai mempertimbangkan untuk berhenti merokok setelah memahami dampak negatif yang dijelaskan oleh guru BK. Mereka menunjukkan rasa bersalah dan mulai berpikir tentang cara mengurangi kebiasaan tersebut. Guru BK berperan penting dalam memperkuat niat positif ini dengan memberikan motivasi dan dukungan moral [31].

Pada tahap persiapan, siswa mulai mengambil langkah nyata, seperti mengurangi frekuensi merokok, menjauhi teman sebaya yang merokok, dan mengikuti kegiatan positif di sekolah. Mereka juga membuat komitmen tertulis

dan berpartisipasi aktif dalam sesi konseling lanjutan. Perubahan ini menunjukkan adanya kesiapan siswa untuk mengubah kebiasaan yang merugikan diri sendiri [32].

Kemudian, tahap aksi ditandai dengan berhentinya siswa dari kebiasaan merokok. Mereka mulai menerapkan perilaku sehat dan disiplin, menolak ajakan teman untuk merokok, serta menjaga komitmen agar tidak mengulangi kesalahan. Guru BK terus melakukan penguatan melalui pujian dan bimbingan agar siswa konsisten menjaga perubahan tersebut [33].

Tahap terakhir adalah pemeliharaan, di mana siswa berhasil mempertahankan perilaku positifnya selama lebih dari enam bulan. Mereka menunjukkan peningkatan kepercayaan diri, menjadi contoh bagi teman-teman lain, dan berperan aktif dalam kegiatan sekolah. Beberapa siswa bahkan membantu guru BK memberikan penyuluhan singkat kepada teman sebayanya tentang bahaya merokok. Hal ini menunjukkan bahwa dampak dari konseling individu dengan teknik punishment tidak hanya menghentikan

perilaku negatif, tetapi juga menumbuhkan karakter disiplin, tanggung jawab, dan kesadaran sosial [34].

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik punishment dalam layanan konseling individu efektif dalam mengurangi perilaku merokok pada siswa. Pendekatan ini memberikan keseimbangan antara kedisiplinan dan pembinaan moral, sehingga siswa tidak hanya berhenti karena takut hukuman, tetapi juga karena adanya kesadaran intrinsik untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik [35].

5 | Penutup

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Implementasi Konseling Individu melalui Teknik Punishment dalam Mengurangi Perilaku Merokok Siswa di SMA Negeri 1 Simpang Rimba, dapat disimpulkan sebagai berikut:

Pertama, Implementasi konseling individu dengan teknik punishment dilakukan melalui empat tahapan utama, yaitu tahap awal, inti, penutup, dan tindak lanjut. Pada tahap awal, guru BK membangun hubungan empatik dan

menggali latar belakang siswa. Tahap inti berisi proses eksplorasi dan kontrak perilaku, termasuk pemberian punishment edukatif yang disepakati bersama. Pada tahap penutup, konselor memberi penguatan dan refleksi terhadap proses konseling. Sementara itu, tahap tindak lanjut dilakukan melalui observasi, evaluasi lanjutan, serta kerja sama dengan guru lainnya. Teknik punishment yang diberikan berupa teguran, tugas tambahan, dan konsekuensi sesuai tata tertib sekolah. Semua tahapan ini dilakukan secara humanis dan partisipatif untuk mendorong perubahan perilaku merokok siswa.

Kedua, Dampak implementasi konseling individu dengan teknik punishment dalam mengurangi perilaku merokok menunjukkan hasil yang bervariasi tergantung pada kesiapan dan motivasi internal siswa. Berdasarkan analisis menggunakan teori Transtheoretical Model of Change, sebagian siswa masih berada pada tahap prekontemplasi dan kontemplasi, yang ditandai dengan rendahnya kesadaran akan bahaya merokok dan resistensi terhadap perubahan. Namun, beberapa

siswa menunjukkan indikasi berada pada tahap aksi dan pemeliharaan, ditandai dengan usaha menjauhi teman yang merokok, mengurangi frekuensi merokok, dan melakukan aktivitas pengganti. Konseling yang disertai punishment edukatif memiliki kontribusi dalam memfasilitasi transisi antar tahap perubahan tersebut, meskipun efektivitasnya sangat bergantung pada dukungan lingkungan dan motivasi siswa itu sendiri.

Daftar Pustaka

- [1] Masniati, Perilaku Petugas Dalam Pelaksanaan Kawasan Tanpa Rokok, (Jawa Tengah: NEM, 2021), hlm. 29.
- [2] Dodi Satriawan, Gambaran Kebiasaan Merokok Penduduk Indonesia, Jurnal Litbang Sukowati, Vol. 05 No. 02, 2022, hlm. 53. <https://journal.sragenkab.go.id>
- [3] Kementerian Kesehatan RI, Global Adult Tobacco Survey (GATS) Indonesia 2021, Jakarta: Kemenkes RI, 2021.
- [4] Bayu Pranoto, Peran Sekolah Dalam Mengatasi Perilaku Merokok Siswa di SMA Negeri Karangpandan, Jurnal Pendidikan Sosial, Vol. 07 No. 02, Desember 2020, hlm. 188. <https://journal.upgripnk.ac.id>
- [5] Sugiyono, Metode Penelitian Kualitatif, (Bandung: Alfabeta, 2020), hlm. 9.
- [6] Dian Pranata, Guru Bimbingan Konseling (BK) SMA Negeri 1 Simpang Rimba, wawancara, Simpang Rimba, 28 Februari 2025.
- [7] Lexy J. Moleong, Metodologi Penelitian Kualitatif, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2021), hlm. 224.
- [8] Nana Syaodih Sukmadinata, Metode Penelitian Pendidikan, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2020), hlm. 60.
- [9] Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2021), hlm. 323.
- [10] Miles, M. B. dan A. M. Huberman, Qualitative Data Analysis: A Sourcebook of New Methods, (California: Sage Publications, 2020), hlm. 16.
- [11] Ariesto dalam Heti Novita Sari, dkk. (2022). Pelaksanaan Layanan Bimbingan Individu di Sekolah Menengah Pertama. Jurnal Pendidikan dan Konseling, 6(2), 45–56.
- [12] Masniati. (2021). Perilaku Petugas Dalam Pelaksanaan Kawasan Tanpa Rokok. Jawa Tengah: NEM.
- [13] [Bayu Pranoto. (2020). Peran Sekolah Dalam Mengatasi Perilaku Merokok Siswa di SMA Negeri Karangpandan. Jurnal Pendidikan Sosial, 7(2), 188–196.
- [14] Dodi Satriawan. (2022). Gambaran Kebiasaan Merokok Penduduk Indonesia. Jurnal Litbang Sukowati, 5(2), 53–60.
- [15] Kementerian Kesehatan RI. (2021). Global Adult Tobacco Survey (GATS) Indonesia 2021. Jakarta: Kemenkes RI.
- [16] Hidayat, R. (2022). Pengaruh Konseling Terhadap Penurunan Perilaku Merokok pada Remaja. Jurnal Psikologi Pendidikan, 4(1), 22–31.

- [17] Sari, L. P., & Novita, H. (2022). Dinamika Perilaku Menyimpang Siswa di Sekolah Menengah. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 12(1), 78–90.
- [18] Ariyanti, D. (2023). Faktor Penyebab Kenakalan Siswa di Lingkungan Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 5(3), 112–121.
- [19] Masniati. (2021). Perilaku Petugas Dalam Pelaksanaan Kawasan Tanpa Rokok. Jawa Tengah: NEM.
- [20] Dodi Satriawan. (2022). Gambaran Kebiasaan Merokok Penduduk Indonesia. *Jurnal Litbang Sukowati*, 5(2), 53–60.
- [21] Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Global Adult Tobacco Survey (GATS) Indonesia 2021*. Jakarta: Kemenkes RI.
- [22] Bayu Pranoto. (2020). Peran Sekolah Dalam Mengatasi Perilaku Merokok Siswa di SMA Negeri Karangpandan. *Jurnal Pendidikan Sosial*, 7(2), 188–196.
- [23] Andri Antoni, “Implementasi Teori Operant Conditioning B.F. Skinner Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam”, *Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, Vol. 5, No. 1, 2024.
- [24] Sugiyono, *Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2020.
- [25] Helen Diana Subekti, “Modifikasi Perilaku Berhenti Merokok: Asesmen dan Intervensi”, *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan, Saintek, Sosial, dan Hukum*, Vol. 3, 2024.
- [26] Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, Makassar: CV Syakir Media Press, 2021.
- [27] Dodi Satriawan, *Gambaran Kebiasaan Merokok Penduduk Indonesia*, *Jurnal Litbang Sukowati*, Vol. 5, No. 2, 2022.
- [28] Masniati, *Perilaku Petugas Dalam Pelaksanaan Kawasan Tanpa Rokok*, Jawa Tengah: NEM, 2021.
- [29] Prochaska & DiClemente, *Transtheoretical Model of Change*, (dalam Helen Diana Subekti, 2024).
- [30] Bayu Pranoto, *Peran Sekolah Dalam Mengatasi Perilaku Merokok Siswa di SMA Negeri Karangpandan*, *Jurnal Pendidikan Sosial*, Vol. 7, No. 2, 2020.
- [31] Kementerian Kesehatan RI, *Global Adult Tobacco Survey (GATS) Indonesia 2021*, Jakarta: Kemenkes RI, 2021.
- [32] Rifa'i Abubakar, *Pengantar Metode Penelitian*, Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga, 2021.
- [33] Helen Diana Subekti, *op.cit.*, hlm. 194.
- [34] Andri Antoni, *op.cit.*, hlm. 185.
- [35] Zuchri Abdussamad, *op.cit.*, hlm. 201.