

LAMPIRAN

PEDOMAN OBSERVASI PROSES BIMBINGAN KELOMPOK

- 1) Hari/Tanggal observasi :
- 2) Waktu Observasi :
- 3) Kelas :
- 4) Nama Observer :
- 5) Tujuan Observasi : mengukur pemahaman siswa tentang perilaku merokok pasca layanan bimbingan kelompok menggunakan media *audio visual* agar mereka mampu mengurangi perilaku merokok

Pernyataan Observasi	Ya	Tidak	Jumlah siswa	Keterangan/ Skor
1. Siswa menunjukkan ketertarik menonton video				
2. Siswa antusias menyimak materi yang disampaikan				
3. Siswa aktif menyampaikan pendapat pasca menonton video				
4. Siswa bisa mengklasifikasikan tipe atau tahap perilaku merokok (misalnya perokok aktif/pasif)				
5. Siswa mampu merangkum materi dalam kelompok atau individu				

Petunjuk Pengisian

- 1) Beri tanda centang pada kolom Ya jika perilaku muncul selama sesi “tidak” jika tidak muncul
- 2) Isi “jumlah siswa” yang menunjukkan perilaku tersebut

$$\text{Skor akhir} = \frac{\text{SP (jumlah skor individu pada keseluruhan indikator)}}{\text{jumlah indikator}} \times 3$$

Kategori nilai

- Baik (B) :2,33 < skor akhir < 3,33
- Cukup (C) :1.33 < skor akhir < 2,33
- Kurang (K) :skor akhir < 1,33

YAYASAN PERGURUAN KRISTEN TORAJA (YPKT)



SMA KRISTEN MAKALE

Status : Terakreditasi "A"

Alamat : Jl. Nusantara No. 16 Makale Kab. Tana Toraja



Tlp. (0423) 22070, Email : smakristenmakale@gmail.com, Website : smakristenmakale.sch.id.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

BIMBINGAN KELOMPOK

:

Kelas/ Semester : XI.5 / Genap
 Alokasi Waktu : 2 Jam Pelayanan (JP)
 Topik/ Materi : bahaya perilaku merokok
 Bidang Layanan : Pribadi
 Strategi Layanan : Bimbingan Kelompok
 Aspek Perkembangan/ SKKPD : Pengembangan Pribadi
 Model, : **Problem Based learning**
 metode : ceramah, Tanya Jawab, curah pendapat, diskusi
 Media : ppt, video
 Alat : Laptop dan LCD

TUJUAN LAYANAN	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
	1 Siswa dapat mengemukakan bahaya-bahaya yang timbul ketika menggunakan rokok 2 Siswa dapat mengemukakan dampak yang terjadi ketika merokok		
LANGKAH KEGIATAN			
1. Pembentukan	a. Mengucapkan salam dan berdoa b. Mengapresiasikan kehadiran & Mengakrabkan anggota kelompok c. Guru mengadakan curah pendapat tentang tujuan, cakupan materi & azas-azas bimbingan kelompok d. Guru menjelaskan langkah-langkah kegiatan bimbingan kelompok e. Mengadakan ice breaking yang bertujuan untuk melatih konsentrasi dan membina hubungan baik dalam kelompok		
2. Peralihan	a. Guru memantau kesiapan peserta didik dalam mengikuti layanan b. Peserta didik membuat komitmen untuk menjaga rahasia kelompok c. Peserta didik berkomitmen untuk terbuka, jujur dan saling membantu		
3. Kegiatan inti	Apersepsi: peneliti menayangkan video tentang bahaya merokok kemudian dilanjutkan dengan Tanya jawab sekaitan dengan video yang telah di lihat dan di simak.		

	i. Peneliti menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan tersebut diatas. ii. Siswa memperhatikan penjelasan materi yang diberikan serta guru bk mengajak peserta didik berdialog interaktif tentang contoh penerapannya. iii. Siswa memperhatikan, mengamati tampilan video yang terkait dengan “dampak perilaku merokok” iv. Peneliti mengajak curah pendapat dan tanya jawab setelah peserta didik melihat tayangan video tersebut. v. Siswa dapat mengamati dan mencari informasi tentang contoh-contoh perilaku dalam kehidupan, baik di sekolah atau di masyarakat vi. Peneliti menayangkan media slide power point dengan materi layanan “cara mengatasi perilaku merokok siswa” vii. Siswa memperhatikan penjelasan materi yang diberikan serta peneliti mengajar peserta didik berdialog dan berdiskusi. viii. Siswa memperhatikan/mengamati tampilan video yang terkait dengan cara mengatasi perilaku merokok siswa. ix. Peneliti mengajak curah pendapat dan Tanya jawab setelah siswa melihat tayangan video tersebut
4. Pengakhiran	a. Siswa menyimpulkan kegiatan serta merefleksi hasil layanan b. Peneliti menyampaikan pengumuman tentang jadwal kegiatan monitoring hasil bimbingan kelompok, dan menutup kegiatan dengan berdoa dan mengucapkan salam
PENILAIAN	
1. Penilaian Proses	Keseuaian program; Antusiasme peserta didik, Kebermanfaatan dan kebermanaknaan kegiatan
2. Penilaian Hasil	Understanding, Comfortable, Action
3. Tindak lanjut	a. Memberi tugas pada peserta didik untuk membuat poster/mind map/video tentang pola hidup sehat, dan mengupload di social media untuk memotivasi diri dan menginspirasi masyarakat agar memiliki pola hidup sehat (creativity) b. Memantau jurnal penerapan perilaku hidup sehat

Mengetahui,

Guru BK

Mahasiswa

Ivayanti Palloan, S.Psi, Gr
NUPS. 548621009

Indri
Nirm: 1220218769

MATERI LAYANAN

PENGERTIAN MEROKOK

A. Pengertian Rokok

Rokok adalah gulungan tembakau (ukurannya kira-kira sebesar kelingking) yang berbalut daun nipah, kertas, atau bahan lainnya. Rokok merupakan salah satu olahan tembakau dengan menggunakan bahan tambahan ataupun tanpa bahan tambahan. Rokok mengandung zat adiktif yang bila digunakan dapat mengakibatkan bahaya kesehatan bagi individu dan masyarakat (Makawekes dkk, 2016). Menurut Permenkes RI No. 28 Tahun 2013 Rokok adalah salah satu produk tembakau yang dimaksudkan untuk dibakar, dihisap dan atau dihirup termasuk rokok kretek, rokok putih, cerutu atau bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *nicotiana tabacum*, *nicotiana rustica*, dan spesies lainnya atau sintetisnya yang asapnya mengandung nikotin dan tar, dengan atau tanpa bahan tambahan. Rokok adalah lintingan atau gulungan tembakau yang digulung / dibungkus dengan kertas, daun, atau kulit jagung, sebesar kelingking dengan panjang 8-10 cm, biasanya dihisap seseorang setelah dibakar ujungnya (Kemenkes RI, 2020); (Agus Alamsyah et al., 2023).

B. Bahaya rokok

Merokok mempunyai banyak efek negatif yang berbahaya kepada kesehatan manusia, dan kebiasaan merokok tidak hanya merugikan perokok itu sendiri, tetapi juga mengancam masyarakat di sekitarnya. Kandungan rokok menyebabkan kerusakan dan berbagai macam penyakit di mulut seperti periodonitis (infeksi pada gusi), penyakit kerongkongan seperti faringitis (infeksi faring) dan laringitis (infeksi laring atau pita suara), penyakit di bronkus seperti bronkitis (infeksi bronkus), dan penyakit pada paru seperti kanker paru, penyakit paru obstruktif (Aula & Lisa, E., 2015). Menurut World Health Organization (WHO, 2016), tembakau membunuh lebih dari 5 juta orang per tahun dan diproyeksikan akan membunuh 10 juta orang sampai tahun 2021, dari jumlah itu 70% korban berasal dari negara berkembang yang didominasi oleh kaum laki-laki sebesar 700 juta terutama di Asia. Banyak cara atau metode yang dapat dijadikan referensi untuk berhenti merokok. Keinginan berhenti merokok tanpa diikuti dengan

perubahan perilaku maka kebiasaan merokok tersebut tidak akan berhenti. Namun tidak semua orang mengetahui cara berhenti merokok secara tepat³⁴.

C. Dampak merokok

Dampak merokok terhadap kehidupan remaja memiliki dampak yang berbeda sesuai dengan kontekstualitas pribadi itu sendiri dan juga didorong oleh faktor lingkungan yang berbeda-beda di dalam keseharian. Dan untuk pembahasan ini mengenai dampak merokok terhadap kehidupan remaja, terlepas dari penyakit yang diderita akibat dari merokok bagi remaja merokok. Dampak yang ditimbulkan dari merokok terhadap kehidupan remaja terdapat dua dampak yang berbeda terhadap kehidupan remaja yang merokok. Dampak yang dimaksud dari akibat rokok terhadap kehidupan remaja adalah dampak positif dan dampak negatif. Dan untuk penjelasan yang ditemukan di lapangan mengenai dampak positif dan dampak negatif merokok remaja dapat dijelaskan di bawah ini:

1. Dampak positif yaitu mengenai dampak positif merokok terhadap kehidupan remaja memiliki dampak positif tersendiri atau memiliki beberapa dampak positif yang berupa: Mengurangi Stress, Menimbulkan Perasaan Nikmat dan Mempererat Pergaulan Antar Kawan.
2. Dampak Negatif, dan adapun dampak yang diakibatkan merokok terhadap kehidupan remaja adalah: rokok memboroskan, menimbulkan ketergantungan, menurunkan konsentrasi, menurunkan kebugaran dan merokok mengganggu kesehatan.

³⁴ Fira Aprilia dan Dkk, "Upaya Mengatasi Perilaku Merokok Remaja Dengan Edukasi Penyuluhan," *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1.10 (2024), 6754–64.

YAYASAN PERGURUAN KRISTEN TORAJA (YPKT)



SMA KRISTEN MAKALE

Status : Terakreditasi "A"

Alamat : Jl. Nusantara No. 16 Makale Kab. Tana Toraja



Tlp. (0423) 22070, Email : smakristenmakale@gmail.com, Website : smakristenmakale.sch.id.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

BIMBINGAN KELOMPOK

:

Kelas/ Semester : XI.5 / Genap
 Alokasi Waktu : 2 Jam Pelayanan (JP)
 Topik/ Materi : bahaya perilaku merokok
 Bidang Layanan : Pribadi
 Strategi Layanan : Bimbingan Kelompok
 Aspek Perkembangan/ SKKPD : Pengembangan Pribadi
 metode : ceramah, Tanya Jawab, curah pendapat, diskusi
 Media : ppt, video
 Alat : Laptop dan LCD

TUJUAN LAYANAN	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
	1. Siswa dapat mengemukakan bahaya-bahaya yang timbul ketika menggunakan rokok 2. Siswa dapat mengemukakan dampak yang terjadi ketika merokok		
LANGKAH KEGIATAN			
1. Pembentukan	a. Mengucapkan salam dan berdoa b. Mengapresiasikan kehadiran & Mengakrabkan anggota kelompok c. Peneliti mengadakan curah pendapat tentang tujuan, cakupan materi & azas-azas bimbingan kelompok d. Peneliti menjelaskan langkah-langkah kegiatan bimbingan kelompok e. Mengadakan ice breaking yang bertujuan untuk melatih konsentrasi dan membina hubungan baik dalam kelompok		
2. Pelaksanaan	f. Peneliti memantau kesiapan peserta didik dalam mengikuti layanan g. Siswa membuat komitmen untuk menjaga rahasia kelompok h. Siswa didik berkomitmen untuk terbuka, jujur dan saling membantu		
3. Kegiatan inti	Apersepsi: peneliti menayangkan video tentang bahaya merokok kemudian dilanjutkan dengan Tanya jawab sekaitan dengan video yang telah di lihat dan di simak.		

	i. Peneliti menayangkan media slide power point dengan materi layanan “factor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok siswa” j. Siswa memperhatikan penjelasan materi yang diberikan serta guru bk mengajak peserta didik berdialog interaktif tentang contoh penerapannya. k. Siswa memperhatikan, mengamati tampilan video yang terkait dengan “factor-faktor yang, mempengaruhi perilaku merokok siswa ” l. Peneliti mengajak curah pendapat dan tanya jawab setelah peserta didik melihat tayangan video tersebut. m. Peserta didik dapat mengamati dan mencari informasi tentang contoh-contoh perilaku dalam kehidupan, baik di sekolah atau di masyarakat n. Peneliti menayangkan media slide power point dengan materi layanan “cara mengatasi perilaku merokok siswa” o. Siswa memperhatikan penjelasan materi yang diberikan serta peneliti mengajar peserta didik berdialog atau berdiskusi. p. Siswa memperhatikan mengamati tampilan video yang terkait dengan cara mengatasi perilaku merokok siswa q. Peneliti mengajak curah pendapat dan Tanya jawab setelah siswa melihat tayangan video tersebut
4. Pengakhiran	a. Siswa menyimpulkan kegiatan serta merefleksi hasil layanan b. Peneliti menyampaikan pengumuman tentang jadwal kegiatan monitoring hasil bimbingan kelompok, dan menutup kegiatan dengan berdoa dan mengucapkan salam
PENILAIAN	
5. Penilaian Proses	Keseuaian program; Antusiasme siswa, Kebermanfaatan dan kebermaknaan kegiatan
6. Penilaian Hasil	Understanding, Comfortable, Action
7. Tindak lanjut	a. Memberi tugas pada peserta didik untuk membuat poster/mind map/video tentang pola hidup sehat, dan mengupload di social media untuk memotivasi diri dan menginspirasi masyarakat agar memiliki pola hidup sehat (creativity) b. Memantau jurnal penerapan perilaku hidup sehat

Mengetahui,

Guru BK

Mahasiswa

MATERI LAYANAN

PENGERTIAN MEROKOK

A. Pengertian Rokok

Rokok adalah gulungan tembakau (ukurannya kira-kira sebesar kelingking) yang berbalut daun nipah, kertas, atau bahan lainnya. Rokok merupakan salah satu olahan tembakau dengan menggunakan bahan tambahan ataupun tanpa bahan tambahan. Rokok mengandung zat adiktif yang bila digunakan dapat mengakibatkan bahaya kesehatan bagi individu dan masyarakat (Makawekes dkk, 2016). Menurut Permenkes RI No. 28 Tahun 2013 Rokok adalah salah satu produk tembakau yang dimaksudkan untuk dibakar, dihisap dan atau dihirup termasuk rokok kretek, rokok putih, cerutu atau bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *nicotiana tabacum*, *nicotiana rustica*, dan spesies lainnya atau sintetisnya yang asapnya mengandung nikotin dan tar, dengan atau tanpa bahan tambahan. Rokok adalah lintingan atau gulungan tembakau yang digulung / dibungkus dengan kertas, daun, atau kulit jagung, sebesar kelingking dengan panjang 8-10 cm, biasanya dihisap seseorang setelah dibakar ujungnya (Kemenkes RI, 2020); (Agus Alamsyah et al., 2023).

B. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok siswa

Faktor faktor yang mempengaruhi perilaku merokok siswa dapat berasal dari dalam diri siswa sendiri maupun dari luar diri siswa.

Adapun faktor internalnya yaitu

- c. Pengetahuan: tingkat pengetahuan siswa tentang bahaya merokok dapat mempengaruhi perilaku mereka
- d. Citra diri: citra diri yang positif atau negative dapat mempengaruhi keputusan siswa untuk merokok

Adapun faktor eksternalnya yaitu:

- a. Pengaruh teman: teman sebaya dapat mempengaruhi perilaku merokok siswa, terutama jika mereka juga merokok
- b. Pengaruh orang tua: orang tua yang merokok dapat menjadi contoh bagi siswa dan mempengaruhi mereka menjadi merokok
- c. Pengaruh iklan: iklan rokok yang menarik dapat mempengaruhi siswa untuk mencoba merokok
- d. Lingkungan keluarga: lingkungan keluarga yang tidak mendukung dapat mempengaruhi perilaku merokok siswa
- e. Pengaruh guru: guru yang merokok dapat mempengaruhi perilaku siswa
- f. Uang jajan: jumlah uang jajan yang diterima siswa dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk membeli rokok

Adapun faktor psikologisnya yaitu:

- a. Stres dan tertekan: siswa mungkin merokok sebagai cara untuk mengatasi stress dan tekanan
- b. Rendahnya harga diri: siswa dengan harga diri rendah akan lebih mudah untuk merokok sebagai cara untuk meningkatkan kepercayaan diri

C. Cara mengatasi perilaku merokok siswa

adapun cara yang digunakan untuk mengatasi perilaku merokok siswa yaitu:

- 1. menghindari pemicu: menghindari situasi atau orang yang dapat memicu keinginan untuk merokok
- 2. Mengembangkan keterampilan hidup sehat: mendorong gaya hidup sehat dan aktivitas fisik dapat mengurangi keinginan untuk merokok
- 3. menentukan motivasi: mengetahui alasan untuk berhenti merokok dapat membantu meningkatkan motivasi