

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom*

1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom*

Bimbingan kelompok merupakan salah satu upaya untuk membantu individu dalam memahami pengembangan diri serta keterampilan sosial. Kegiatan ini dilaksanakan dalam suasana kelompok, di mana setiap anggota dapat berinteraksi dan saling memberikan dukungan. Menurut Hartanti, bimbingan kelompok adalah kegiatan yang dipimpin oleh seorang fasilitator untuk memberikan informasi dan memandu diskusi. Dengan demikian, setiap anggota kelompok dapat berkembang melalui interaksi dinamis di dalam kelompok. Dalam Bimbingan kelompok individu dapat mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri serta mengembangkan keterampilan sosialnya.¹² Oleh sebab itu, bimbingan kelompok dapat membantu siswa dalam mengembangkan potensi diri siswa. Dengan kegiatan kelompok yang terarah, siswa dapat meningkatkan kemampuan sosial.

¹² Jahju Hartanti, *Bimbingan Kelompok*, ed. Lucky Nindi Riandika, *Universitas PGRI Adi Buana Surabaya* (Rt 31/ Rw 12, Junjung, Sumbergempol, Tulungagung: UD DUTA SABLON, 2022), <https://penerbitdutasablon.com>.

Menurut Ilmi dan Fauziah, bimbingan kelompok adalah aktivitas yang dilaksanakan dalam satu kelompok. Aktivitas kelompok digunakan sebagai upaya dalam membantu setiap individu mengoptimalkan potensi diri. Selain itu, individu juga dapat memperoleh berbagai informasi melalui topik yang dibahas secara bersama dalam kelompok. Melalui kegiatan tersebut, para anggota kelompok diberi kesempatan untuk saling berinteraksi, bertukar pendapat, dan meningkatkan kemampuan berkomunikasi dan memahami diri.¹³ Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok dapat digunakan sebagai salah satu upaya untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan potensi diri sekaligus meningkatkan keterampilan sosial.

Teknik *homeroom* termasuk salah satu bentuk dalam layanan bimbingan. Tujuannya adalah membuat suasana yang hangat dan nyaman buat peserta didik sehingga siswa dapat merasa santai dan nyaman saat mengikuti kegiatan. Teknik *homeroom* bukan berasal dari satu tokoh tertentu di Indonesia, tetapi berasal dari adaptasi sistem *homeroom* yang berkembang di sekolah-sekolah Barat, kemudian disesuaikan dan digunakan dalam layanan BK di Indonesia untuk menciptakan suasana akrab dan kekeluargaan antara guru atau konselor dengan siswa. Teknik *homeroom* termasuk salah satu teknik bimbingan

¹³ Alifia Azizah Ilmi & Fauziah Nst, "Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Menanggulangi Tawuran Antar Pelajar," *Didaktika: Jurnal Kependidikan* 13, no. 2 (2024): 2083, <https://jurnaldidaktika.org>.

yang pertama kali digunakan di sekolah sebagaimana dikemukakan oleh Glauber pada tahun 1953.¹⁴ Setiawan dan Lianawati juga menjelaskan bahwa teknik *homeroom* dilaksanakan dalam suasana akrab sehingga komunikasi berlangsung santai dan peserta didik merasa aman untuk menyampaikan pendapat maupun permasalahan.¹⁵ Sementara itu, Mahmud dan Sunarty menyatakan bahwa *homeroom* merupakan teknik bimbingan kelompok yang dilaksanakan di luar waktu pembelajaran dengan suasana kekeluargaan.¹⁶ Oleh sebab itu, teknik *homeroom* dapat membantu siswa lebih terbuka dalam menyampaikan pendapat dalam kelompok.

Sejalan dengan uraian di atas, maka dijelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* merupakan layanan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok yang hangat dan bersifat kekeluargaan. Suasana seperti ini membantu konseli merasa lebih nyaman untuk berinteraksi, saling bertukar pendapat, serta mengungkapkan permasalahan yang mereka alami. Dengan demikian,

¹⁴ Muhammad Ridha & Zarina Akbar, "Implementasi Teknik Home Room Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Melatih Kepercayaan Diri Siswa Sma Negeri 1 Sitolu Ori Nias Utara," *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 6, no. 2 (2020): 180, <https://doi.org/10.22373/je.v6i2.6827>.

¹⁵ Adi Setiawan & Ayong Lianawati, "Bimbingan Kelompok Teknik Homeroom Efektif Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SMP Darul Ulum Waru Sidoarjo," *Teraputik Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 2 (2020): 121, <https://doi.org/10.26539/teraputik.42309>.

¹⁶ Alimuddin Mahmud & Kustiah Sunarty, *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan Dan Konseling*, ed. Ismail Faisal, 3rd ed. (Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar, 2018).

teknik *homeroom* dalam bimbingan kelompok dapat membantu terciptanya komunikasi yang lebih terbuka di antara siswa.

2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom*

Layanan bimbingan kelompok ini bertujuan untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan kemampuan sosial dan komunikasi. Tujuan tersebut dapat dicapai melalui tahapan kegiatan yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Menurut Hartanti, layanan bimbingan kelompok diarahkan untuk membantu siswa dalam mengembangkan perasaan, pemikiran, sikap, serta kemampuan berkomunikasi sehingga perilaku yang ditunjukkan menjadi lebih efektif.¹⁷ Sejalan itu, Harefa mengatakan bahwa layanan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam berinteraksi. Layanan ini membantu peserta didik dalam berkomunikasi. Dengan layanan bimbingan kelompok, peserta didik diharapkan mampu menampilkan perilaku dengan lebih efektif dalam aktivitas siswa.¹⁸ Melalui kegiatan kelompok, siswa dapat memperoleh informasi, memahami perbedaan pandangan, dan bersama-sama menganalisis masalah.

Tujuan penerapan teknik *homeroom* dalam layanan ini adalah untuk membentuk suasana yang kondusif dan nyaman, sehingga

¹⁷ Hartanti, *Bimbingan Kelompok*, 13.

¹⁸ Indah Jelita Harefa dkk., "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Perilaku Konformitas," *Journal on Education* 7, no. 1 (2024): 3059, <http://jonedu.org/index.php/joe>.

peserta didik dapat berkembang menjadi pribadi yang lebih baik. Hidayati menjelaskan bahwa teknik *homeroom* bertujuan membantu siswa merasa nyaman dengan lingkungan dan dirinya sendiri serta mampu menerima dan memahami bahwa setiap individu memiliki potensi dan keterbatasan yang berbeda.¹⁹ Selain itu, Glauber juga menyatakan bahwa teknik *homeroom* bertujuan membangun hubungan akrab serta terbuka antara guru dan siswa, sekaligus mendorong partisipasi siswa serta perkembangan sikap positif dalam kegiatan sekolah.²⁰ Sebab itu, tujuan teknik *homeroom* tidak hanya berorientasi pada pembentukan hubungan harmonis antara guru dan siswa, tetapi juga mendukung perkembangan sikap positif dan partisipasi aktif siswa dalam berbagai aspek kehidupan sekolah.

Mengacu pada uraian di atas, maka tujuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* menuntun siswa mengembangkan keahlian dalam berinteraksi dan komunikasi melalui kegiatan kelompok yang dilaksanakan dalam suasana hangat dan nyaman. Melalui suasana yang bersifat kekeluargaan, peserta didik diharapkan dapat lebih terbuka dalam berinteraksi, bertukar pendapat, serta memiliki pemahaman terhadap diri dan sesama. Oleh sebab itu, teknik *homeroom*

¹⁹ Bella Aulia Hidayati, "Kemanjuran Teknik Homeroom Dalam Bingkai Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Sekolah Menengah Kejuruan," *Indonesian Journal of Guidance and Counseling Studies* 1, no. 2 (2024): 96, <https://doi.org/10.64420/ijgcs.v1i2>.

²⁰ Ridha & Akbar, "Implementasi Teknik Home Room Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Melatih Kepercayaan Diri Siswa Sma Negeri 1 Sitolu Ori Nias Utara."

dalam kegiatan ini mampu mendukung peningkatan kesadaran peserta didik terhadap bahaya merokok melalui proses diskusi dan pertukaran informasi dalam kelompok.

3. Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom*

Layanan bimbingan kelompok memberikan berbagai manfaat bagi perkembangan diri siswa. Menurut Sukardi, melalui kegiatan kelompok, siswa memiliki kesempatan untuk mengemukakan pendapat dan membahas berbagai permasalahan. Hal ini membantu siswa memahami topik yang dibicarakan secara lebih objektif.²¹ Dalam pelaksanaannya melalui teknik *homeroom* yang berlangsung dalam suasana hangat dan kekeluargaan, siswa dapat lebih nyaman berinteraksi sehingga proses diskusi dan pertukaran pendapat dapat berlangsung secara lebih terbuka.

Selain itu, Agus Ria Kumara menyatakan bahwa bimbingan kelompok sangat penting dalam membantu perkembangan siswa melalui interaksi dan dinamika kelompok. Melalui kegiatan tersebut, siswa dapat saling bertukar pengalaman, memperluas wawasan, serta membantu meningkatkan kemampuan komunikasi serta kepercayaan diri dalam menyampaikan pendapat.²² Suasana *homeroom* yang akrab

²¹ Iswatun Hasanah dkk., *Bimbingan Kelompok Teori Dan Praktik*, ed. Sri Rizqi Wahyuningrum, *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok* (Jl. Masjid Nurul Falah Lekoh Barat Bangkes Kadur Pamekasan: Duta Media Publishing, 2022).

²² Kumara, *Bimbingan Kelompok*, 5.

dan kondusif, kegiatan kelompok juga dapat membantu membentuk sikap saling menghargai dan meningkatkan kemampuan sosial siswa.

Merujuk pada pendapat tersebut, maka bimbingan kelompok menggunakan teknik *homeroom* memberikan manfaat untuk membantu siswa berinteraksi, bertukar pendapat, serta memahami berbagai informasi yang didiskusikan antara anggota. Kondisi hangat yang bersifat kekeluargaan dalam kegiatan *homeroom* dapat mendorong siswa agar lebih nyaman untuk mengemukakan pandangan dan pengalaman yang dimiliki. Oleh sebab itu, layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* dapat menjadi sarana dalam membantu meningkatkan kesadaran siswa tentang bahaya merokok. Hal ini terjadi melalui proses diskusi dan pertukaran informasi dalam kelompok.

4. Asas-Asas dalam Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom*

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* harus didasarkan pada asas-asas bimbingan dan konseling agar proses layanan berjalan secara efektif dan terarah. Menurut Prayitno, prinsip-prinsip dalam BK mencakup asas kerahasiaan, kesukarelaan, dan keterbukaan.²³ Prinsip-prinsip tersebut menjadi dasar dalam dinamika kelompok dengan teknik *homeroom* agar kegiatan berjalan tertib sehingga tujuan dapat tercapai. Asas-asas yang dimaksud

²³ Teti Rasnawulan S dkk., *Bimbingan dan Konseling Dalam Peningkatan Peran Sekolah*, ed. Hidayat, 1st ed. (Lombok Tengah: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia Redaksi, 2023),²⁴.

yaitu; a) Asas Kerahasiaan, yaitu seluruh informasi yang disampaikan oleh siswa harus dijaga dan tidak disebarluaskan kepada pihak lain tanpa izin. Asas ini penting untuk menumbuhkan rasa aman sehingga siswa berani mengemukakan pendapat dan pengalaman; b) Asas Kesukarelaan, yaitu keikutsertaan siswa dalam kegiatan bimbingan kelompok tidak adanya keterpaksaan dari pihak mana pun; c) Asas Keterbukaan, yaitu siswa diharapkan bersedia menyampaikan informasi atau permasalahan secara jujur sehingga proses diskusi dalam kelompok dapat berlangsung dengan baik.

Hal itu menunjukkan bahwa asas-asas tersebut penting sebagai dasar agar kegiatan dapat berjalan dengan baik, aman, dan efektif. Asas kerahasiaan, kesukarelaan, serta keterbukaan menjadi perhatian utama untuk membentuk kondisi kelompok aman dan kondusif. Dengan demikian, peserta didik diharapkan ikut berpartisipasi secara aktif dan bertanggung jawab selama proses layanan berlangsung.

5. Tahapan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom*

a. Tahapan Bimbingan Kelompok

Kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahapan agar kegiatan berjalan dengan terarah dan tujuan layanan dapat dicapai secara optimal. Menurut Hartanti, proses tahapan dilakukan melalui empat tahap, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan,

tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.²⁴ Tahapan- tahapan tersebut uraikan sebagai berikut; (1) tahap pembentukan, bertujuan supaya antar anggota saling mengenal serta memahami tujuan dan aturan yang berlaku dalam kegiatan kelompok; (2) tahap peralihan, sebagai penghubung antara tahap awal dan kegiatan inti; (3) tahap kegiatan, antar anggota mendiskusikan topik terkait kesadaran bahaya merokok; dan (4) tahap pengakhiran, pemimpin atau peserta mengungkapkan kesimpulan dari hasil kegiatan.

b. Tahapan Teknik *Homeroom*

Pelaksanaan teknik *homeroom* dalam layanan bimbingan kelompok dilakukan melalui beberapa tahapan agar kegiatan dapat berlangsung secara efektif serta menciptakan suasana yang kondusif bagi anggota. Menurut Agus Ria Kumara, penerapan teknik *homeroom* dalam bimbingan kelompok terdiri atas empat tahap, yaitu pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran.²⁵ Tahapan-tahapan diuraikan sebagai berikut; (1) Tahap pembentukan merupakan tahap ketika pemimpin menciptakan suasana hangat dan akrab sehingga anggota merasa nyaman mengikuti kegiatan; (2) tahap peralihan merupakan tahap untuk mempersiapkan anggota memasuki kegiatan inti; (3) tahap kegiatan

²⁴ Hartanti, *Bimbingan Kelompok*, 15.

²⁵ Kumara, *Bimbingan Kelompok*, 73.

merupakan tahap dimana anggota membahas topik atau permasalahan secara bersama dalam suasana santai dan kekeluargaan sehingga lebih terbuka dalam menyampaikan pendapat; (4) tahap pengakhiran merupakan tahap penutup, yaitu pemimpin dan anggota menyampaikan kesan serta merangkum hasil kegiatan *homeroom* yang telah dilaksanakan.

Berdasarkan hasil bacaan yang peneliti lakukan, dapat dijelaskan bahwa dalam pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* terdapat tahapan pelaksanaan yang meliputi :

a) Tahap Pembentukan

Pada tahap ini, pemimpin kelompok menciptakan suasana yang hangat, santai, dan bersifat kekeluargaan agar anggota kelompok merasa nyaman untuk saling mengenal.

b) Tahap Peralihan

Hal bertujuan membantu siswa beradaptasi dengan dinamika kelompok melalui interaksi yang lebih terbuka dan mempersiapkan anggota kelompok agar lebih siap berpartisipasi dalam kegiatan inti.

c) Tahap Kegiatan

Pemimpin memaparkan materi layanan pada anggota kelompok dan melakukan diskusi dalam suasana yang hangat dan bersahabat, sehingga anggota merasa nyaman untuk menyampaikan

pengalaman, pendapat, serta pandangan mereka yang berkaitan dengan topik layanan.

d) Tahap Pengakhiran

Kegiatan ditutup dengan penyusunan kesimpulan dan refleksi terhadap hasil diskusi yang telah dilakukan, sehingga membantu siswa dalam kelompok memahami kembali hasil pembahasan serta memperoleh penguatan dari kegiatan yang telah diikuti.

Mengarah pada uraian di atas, maka pelayanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* dapat dilaksanakan secara terstruktur dan sistematis, sehingga dinamika kelompok dapat berkembang dengan optimal. Setiap tahapan merupakan bagian yang saling terhubung dalam keseluruhan kegiatan, sehingga peneliti dapat mengikuti tahapan tersebut saat memberikan layanan.

6. Kelebihan dan Kelemahan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik

Homeroom

Kelebihan maupun kelemahan bimbingan kelompok teknik *homeroom* perlu dipahami agar penerapannya dalam layanan bimbingan kelompok dapat dilakukan dengan efisien. Prayitno mengatakan bahwa, bimbingan kelompok teknik *homeroom* memiliki beberapa

kelebihan dan kelemahan dalam pelaksanaannya.²⁶ Pemahaman terhadap hal ini penting agar kegiatan *homeroom* dalam bimbingan kelompok dapat berjalan secara optimal.

- a. Kelebihan kegiatan *homeroom* dalam bimbingan kelompok diantaranya yaitu; (1) Adanya pendampingan oleh guru BK dalam jangka waktu tertentu memungkinkan perencanaan dan pemantauan perkembangan siswa dilakukan secara lebih berkelanjutan dan sistematis; (2) Kegiatan *homeroom* dapat membangun rasa percaya dan kedekatan, kekompakan, dan rasa kebersamaan antaranggota kelompok yang menjadi unsur penting dalam keberhasilan layanan; (3) Program dapat disesuaikan dengan tingkat perkembangan siswa apabila diorganisasikan berdasarkan jenjang kelas; (4) Jika diterapkan secara menyeluruh di sekolah, teknik ini memungkinkan terselenggaranya program bimbingan yang terkoordinasi dengan baik.
- b. Kelemahan layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* antara lain sebagai berikut; (1) pelaksanaannya harus dilakukan secara terstruktur agar dapat berjalan efektif; (2) terdapat kesulitan dalam menciptakan suasana yang sepenuhnya nyaman bagi siswa selama proses bimbingan; (3) masih ada persepsi negatif di kalangan siswa terhadap kegiatan bimbingan di sekolah; (4) sebagian siswa

²⁶ Kumara, *Bimbingan Kelompok*, 76.

beranggapan bahwa ruang bimbingan hanya diperuntukkan bagi siswa yang menghadapi masalah.

Sejalan dengan penjelasan tersebut, maka layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* memiliki peluang sekaligus tantangan dalam penerapannya. Kelebihannya terletak pada adanya pendampingan yang berkelanjutan dan terbentuknya suasana kebersamaan yang dapat mendukung efektivitas proses bimbingan. Sementara itu, kelemahannya perlu menjadi perhatian agar pelaksanaan layanan dapat disesuaikan dengan kondisi siswa, sehingga tujuan penelitian untuk meningkatkan kesadaran bahaya merokok tetap dapat tercapai secara optimal.

B. Kesadaran Bahaya Merokok

1. Pengertian Kesadaran Bahaya Merokok

Kesadaran merupakan salah satu konsep penting dalam tulisan ini yang berkaitan pada potensi individu untuk memahami suatu permasalahan serta menentukan respon yang tepat terhadapnya. Menurut Yuliani, kesadaran adalah kemampuan seseorang dalam memahami informasi beserta dampaknya sehingga mampu merespons secara tepat berdasarkan nilai yang diyakini.²⁷ Selain itu, Zeman menjelaskan bahwa kesadaran juga dapat dipahami sebagai kondisi

²⁷Aisyah Rinjani Harahapa dkk., "Analisis Pengaruh Kepatuhan Dan Kesadaran Mahasiswa Terhadap Bahaya Asap Rokok Pada Kawasan Tanpa Rokok Di FISIP USU," *Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Ilmiah* 2, no. 12 (2025): 2022, <https://doi.org/10.62335>.

individu yang berada dalam keadaan sadar atau terjaga sehingga mampu mempersepsi, berinteraksi, dan berkomunikasi dengan lingkungannya secara terpadu.²⁸ Oleh sebab itu, kesadaran dimaknai sebagai kemampuan individu dalam menerima, memahami, dan merespons informasi, dan dari lingkungan yang kemudian memengaruhi sikap dan perilakunya secara sadar dan bertanggung jawab.

Bahaya merokok adalah berbagai dampak negatif yang timbul akibat kandungan zat berbahaya dalam rokok. Nururrahmah menyatakan bahwa rokok mengandung berbagai zat kimia berbahaya, seperti nikotin, tar, dan karbon monoksida, yang berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan pada tubuh manusia.²⁹ Selain itu, Yahya juga menjelaskan bahwa rokok termasuk zat berbahaya yang memiliki sifat adiktif karena di dalamnya terkandung berbagai senyawa kimia, seperti tar, nikotin, arsen, karbon monoksida, dan nitrosamin, yang berpotensi membahayakan kesehatan, baik pada perokok aktif maupun perokok pasif, serta dapat menyebabkan berbagai penyakit, seperti penyakit jantung, kanker paru-paru, stroke, dan gangguan

²⁸ Dicky Hastjarjo, "Sekilas Tentang Kesadaran (Consciousness)," *Buletin Psikologi* 13, no. 2 (2025): 81.

²⁹ Yoseph Darius dkk., "Edukasi Bahaya Merokok Pada Tingkat Pengetahuan Masyarakat Di Dusun Lewomudat Desa Waipaar," *Pengabdian Kepada Masyarakat* 4, no. 1 (2024): 23, <http://jurnal.faperta-unras.ac.id/index.php/pakdemas%0Akembali>.

sistem pernapasan.³⁰ Oleh sebab itu, bahaya merokok dapat dimaknai sebagai pemahaman yang dimiliki individu mengenai risiko maupun dampak negatif rokok terhadap kesehatan diri maupun lingkungan.

Merujuk pada uraian di atas, maka penjelasan kesadaran bahaya merokok dapat dipahami sebagai kemampuan individu dalam memahami dan menyadari berbagai risiko serta dampak negatif yang disebabkan oleh rokok bagi kesehatan. Kesadaran ini meliputi pemahaman mengenai kandungan zat berbahaya dalam rokok serta berbagai penyakit yang mungkin timbul akibat kebiasaan merokok. Dalam konteks penelitian ini, kesadaran bahaya merokok pada siswa diartikan sebagai kemampuan siswa dalam memahami dan menyadari dampak buruk merokok sehingga dapat mendorong terbentuknya sikap untuk menghindari perilaku merokok.

2. Dampak Bahaya Merokok pada Remaja

Merokok tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi dapat mempengaruhi kehidupan akademik siswa. Raswan pun menjelaskan bahwa kebiasaan merokok dapat menurunkan konsentrasi belajar sehingga prestasi menjadi kurang optimal. Selain itu, perilaku tersebut juga dapat memengaruhi orientasi pendidikan siswa karena sebagian uang saku lebih diprioritaskan untuk membeli rokok. Remaja

³⁰ Dinta Indu Makarimu Yahya dkk., "Edukasi Mengenai Bahaya Merokok Terhadap Kesehatan Pada Remaja,Tangerang Selatan Tahun 2022," *Pengabdian Masyarakat*, 2022, 2, <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat%0AE-ISSN>:

yang merokok juga berisiko menerima sanksi disiplin di sekolah bahkan berpotensi tidak melanjutkan pendidikan.³¹ Oleh karena itu, kebiasaan merokok pada remaja perlu diperhatikan karena berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap perkembangan pendidikan mereka.

Selain itu, kebiasaan merokok juga menimbulkan bahaya bagi kesehatan. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan, Olfah menjelaskan bahwa rokok mengandung berbagai zat berbahaya yang dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular, seperti penyakit paru obstruktif kronik, kanker, penyakit jantung serta pembuluh darah, diabetes, dan stroke. Zat-zat berbahaya tersebut dapat merusak organ tubuh secara bertahap sehingga berdampak pada menurunnya kualitas kesehatan bahkan harapan hidup seseorang.³² Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku merokok memiliki bahaya yang serius bagi kesehatan apabila dilakukan secara terus-menerus, termasuk pada kalangan remaja.

Hal ini, berdampak pada kesehatan fisik, kehidupan akademik dan kebiasaan merokok juga dapat memengaruhi kondisi psikologis siswa. ini dijelaskan oleh, Salma dan Nuryono bahwa kecanduan rokok

³¹ Raswan, "Merokok Pada Siswa SMP Di Desa Wawesa Kecamatan Batalaiworu Kabupaten Muna," *Sosial Dan Budaya* 2, no. 1 (2018): 78–79, <http://journal.fib.uho.ac.id/index.php/kabanti%0A>ISSN:

³² Yustiana Olfah, "Enyahkan Asap Rokok" (Yogyakarta: Kemenkes, 2025), 9.

dapat menyebabkan terganggunya konsentrasi serta munculnya kecemasan pada remaja. Rokok juga sering dijadikan sebagai pelampiasan ketika menghadapi stres atau tekanan emosional.³³ Kondisi tersebut menunjukkan bahwa merokok tidak hanya menimbulkan ketergantungan fisik, tetapi juga ketergantungan psikologis yang dapat memengaruhi kestabilan emosi dan kemampuan pengendalian diri remaja.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesadaran Bahaya Merokok

Merokok ditentukan oleh faktor pribadi maupun lingkungan. Menurut Yazid Anwar, yang menjelaskan bahwa seseorang merokok disebabkan oleh faktor individu seperti, rasa penasaran dan keinginan untuk mencoba. Sedangkan faktor lingkungan dipengaruhi oleh teman sebaya, serta faktor dalam keluarga dan media massa yang menampilkan gambaran menarik tentang rokok.³⁴ Dengan demikian, perilaku merokok pada remaja bukan hanya dipengaruhi keinginan pribadi, tetapi juga dari berbagai faktor lingkungan yang turut membentuk kebiasaan tersebut.

Sejalan dengan pandangan tersebut, maka faktor lingkungan berpengaruh bagi individu yang tertarik pada mencoba rokok.

³³ Salsabila Salma & Wiryo Nuryono, "Efektivitas Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) Untuk Mengurangi Kecanduan Merokok Pada Siswa Di SMA Negeri 11 Surabaya," *Bimbingan Dan Konseling*, 2025, 43.

³⁴ Yazid Anwar, Donal Nababan, & Frida Lina Tarigan, "Bener Meriah Factors Affecting Smoking Behavior In Adolescents In Tawar Sedenge Village Bandar Bener Meriah," *Journal of Healthcare Technology and Medicine* 7, no. 2 (2021): 1578–79.

Sedangkan menurut Solihin, bahwa perilaku merokok pada remaja dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk tingkat pengetahuan, keyakinan, paparan terhadap iklan rokok, ketersediaan rokok, serta peran orang tua dan guru dalam membimbing, serta pengaruh teman sebaya. Hal ini mendorong remaja untuk mencoba merokok hingga kebiasaan tersebut terbentuk.³⁵ Oleh sebab itu, lingkungan sosial dan paparan informasi yang diterima remaja dapat memengaruhi sikap serta pandangan mereka terhadap perilaku merokok.

Merujuk pada pendapat tersebut, peneliti memandang bahwa kesadaran remaja tentang bahaya merokok dipengaruhi bukan hanya pengetahuan individu, tetapi juga oleh faktor lingkungan, dari teman sebaya, keluarga, sekolah, dan media. Lingkungan yang kurang mendukung perilaku hidup sehat dapat membuat remaja menganggap merokok sebagai sesuatu yang wajar sehingga tingkat kesadaran terhadap bahaya rokok menjadi rendah. Oleh sebab itu, upaya meningkatkan kesadaran terhadap bahaya merokok pada siswa perlu memperhatikan faktor faktor tersebut agar siswa mampu memahami dampak negatif rokok serta memiliki sikap yang lebih positif terhadap kesehatan.

³⁵ Solihin dkk., "Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Merokok Pada Remaja Di SMA 2 Dan SMK 8 Muhammadiyah Tanjung Sari Kecamatan Medan Selayang," *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran* 1, no. 1 (2023): 114.

4. Aspek-Aspek Kesadaran Bahaya Merokok

Kesadaran individu terhadap bahaya merokok dapat dilihat melalui beberapa aspek yang berkaitan dengan sikap seseorang terhadap perilaku merokok. Menurut Azwar, terdapat tiga komponen utama yang membentuk sikap seseorang terhadap suatu objek. Pertama, komponen kognitif, yaitu berkaitan dengan pengetahuan atau keyakinan seseorang terhadap sesuatu. Kedua, komponen afektif, yaitu berhubungan dengan perasaan atau emosi yang muncul ketika seseorang berhadapan dengan suatu objek. Ketiga, komponen konatif, yaitu kecenderungan individu untuk bertindak atau berperilaku terhadap objek yang disikapi.³⁶ Berdasarkan pendapat tersebut, aspek kesadaran bahaya merokok dapat dijelaskan melalui tiga komponen berikut.

a. Aspek Kognitif

Aspek kognitif ini berkaitan dengan pengetahuan dan pemahaman individu terhadap suatu objek, yang menjadi dasar terbentuknya sikap. Bagian ini dapat terlihat dari pemahaman siswa mengenai zat-zat berbahaya dalam rokok. Misalnya, mereka memahami bahwa nikotin dapat menimbulkan kecanduan, tar dapat merusak paru-paru, dan karbon monoksida dapat

³⁶ Kuku Sujana, Sugeng Hariyadi, & Edy Purwanto, "Hubungan Antara Sikap Dengan Perilaku Lingkungan Pada Mahasiswa," *Jurnal Ecopsy* 5, no. 2 (2018): 82–83, <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20527/ecopsy.v5i2.5026>.

menurunkan kadar oksigen dalam darah.³⁷ Pemahaman terhadap zat-zat tersebut menjadi dasar bagi siswa untuk menyadari risiko merokok terhadap kesehatan.

Hamdiah menjelaskan bahwa rokok mengandung berbagai zat yang dapat menyebabkan berbagai penyakit serius, seperti kanker paru-paru, penyakit jantung, stroke, dan gangguan pada sistem pernapasan. Oleh sebab itu, pengetahuan mengenai bahaya merokok berperan penting dalam membentuk kesadaran remaja untuk menjaga kesehatan. Berdasarkan uraian tersebut, indikator aspek kognitif dalam penelitian ini meliputi; (1) Pemahaman siswa mengenai zat-zat berbahaya dalam rokok; (2) Pengetahuan tentang dampak penyakit yang ditimbulkan oleh rokok; (3) Dan pemahaman mengenai risiko merokok bagi perokok pasif.

b. Aspek Afektif

Afektif berhubungan dengan perasaan serta sikap individu terhadap suatu perilaku yang memengaruhi cara seseorang menilai risiko kesehatan. Muizzah dan Effendi menjelaskan bahwa kesadaran terhadap risiko kesehatan dan dampak asap rokok dapat membentuk sikap pencegahan serta meningkatkan kepedulian dengan tujuan melindungi diri sendiri serta orang lain dari bahaya

³⁷ Sumaldi, "Bahaya Rokok Untuk Meningkatkan Kesadaran Dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Berhenti Merokok Pada Masa Remaja," *Public Health Journal* 1, no. 1 (2023): 2, <https://teewanjournal.com/index.php/phj/index>.

rokok.³⁸ Berdasarkan uraian tersebut, indikator aspek afektif diantaranya yaitu; (1) Persepsi kerentanan diri terhadap penyakit akibat merokok; (2) sikap terhadap aturan kawasan tanpa rokok; (3) dan rasa tanggung jawab dalam menjaga lingkungan dari paparan asap rokok.

c. Aspek Konatif

Aspek konatif berhubungan dengan kecenderungan seseorang dalam bertindak yang ditunjukkan melalui niat dan perilaku nyata. Wahyuni menjelaskan bahwa kontrol diri dan efikasi diri berperan penting dalam membantu remaja menahan dorongan untuk merokok, mengambil keputusan untuk tidak merokok, serta menolak tekanan dari teman sebaya sebagai bentuk perilaku hidup sehat.³⁹ Dengan demikian, indikator aspek konatif dalam penelitian ini diantaranya; (1) upaya menjauhi paparan asap rokok; (2) niat untuk tidak mencoba atau berhenti merokok; (3) dan keberanian menolak atau mengingatkan orang lain yang merokok.

³⁸ Diyah Nur Muizzah & Luqman Effendi, "Determinan Perilaku Merokok Pada Remaja Menurut Teori Health Belief Model : Studi Literatur Tahun 2014-2025," *Jurnal Ventilator: Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan* 3, no. 4 (2025): 245, <https://doi.org/https://doi.org/10.59680/ventilator.v3i4.2152>.

³⁹ Arini Sri Wahyuni, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Pada Remaja," *Journal of Health Research Science* 5, no. 1 (2025): 68,69, <https://doi.org/doi.org/10.34305/jhrsv5i1.1593> E-ISSN:

5. Hubungan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom* dengan Kesadaran Bahaya Merokok

Menggunakan teknik *homeroom*, dalam bimbingan kelompok menjadi strategi yang berperan dalam membantu siswa memahami masalah serta mengembangkan sikap dan perilaku positif. Qurrota A'yun menjelaskan bahwa teknik *homeroom* adalah layanan bimbingan dilakukan di dalam ruang atau tempat tertentu antara guru maupun konselor bersama sekelompok siswa untuk membahas berbagai informasi maupun permasalahan yang berkaitan dengan kehidupan belajar, sosial, dan moral siswa.⁴⁰ Melalui kegiatan tersebut, siswa dapat saling bertukar pendapat, memperoleh pemahaman baru, serta mengembangkan kemajuan sikap positif dalam menjalani masalah baik dari lingkungan maupun individu.

Selain itu, pelaksanaan kegiatan *homeroom* dalam suasana yang nyaman, terbuka, dan penuh kekeluargaan sehingga siswa merasa lebih bebas untuk menyampaikan pendapat maupun pengalaman siswa. Suasana tersebut memungkinkan terbentuknya dinamika kelompok yang dapat menumbuhkan sikap positif pada siswa. Ridha dan Akbar menyatakan bahwa penerapan teknik *homeroom* dalam kegiatan kelompok menuntun siswa menjadi lebih aktif dan terbuka dalam

⁴⁰ Solihin dkk., "Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Merokok Pada Remaja Di SMA 2 Dan SMK 8 Muhammadiyah Tanjung Sari Kecamatan Medan Selayang."

bimbingan kelompok.⁴¹ Melalui kegiatan tersebut, siswa juga dapat memahami berbagai perilaku yang berisiko bagi kesehatan, termasuk bahaya merokok.

Merujuk dengan hal itu, bahwa kegiatan *homeroom* dalam kelompok memiliki hubungan dengan peningkatan kesadaran siswa terhadap bahaya merokok. Dengan suasana kelompok terbuka dan penuh kekeluargaan. Maka siswa memperoleh kesempatan untuk mendapatkan informasi, bertukar pengalaman, serta mendiskusikan dampak negatif perilaku merokok. Proses tersebut dapat membantu siswa memahami risiko merokok bagi kesehatan sehingga mendorong terbentuknya kesadaran untuk menghindari perilaku merokok.

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan dasar yang digunakan peneliti untuk menjelaskan hubungan antara teori, fakta, dan variabel yang akan diteliti. Menurut Syahputri, Kerangka berpikir digunakan untuk menggambarkan hubungan antar variabel yang disusun berdasarkan tinjauan teori dan temuan penelitian sebelumnya.⁴² Dalam penelitian ini, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* dipandang sebagai salah satu upaya untuk membantu meningkatkan kesadaran siswa mengenai bahaya

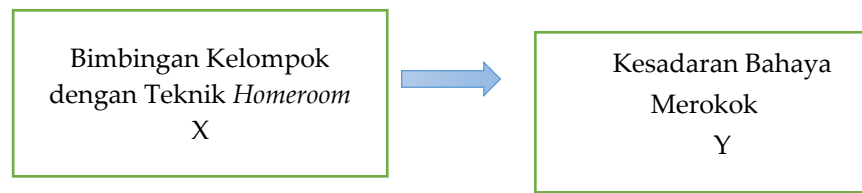
⁴¹ Ridha & Akbar, "Implementasi Teknik Home Room Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Melatih Kepercayaan Diri Siswa Sma Negeri 1 Sitolu Ori Nias Utara."

⁴² Addini Zahra Syahputri, Fay Della Fallenia, & Ramadani Syafitri, "Kerangka Berfikir Penelitian Kuantitatif," *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 2023, 161, <https://jurnal.diklinko.id/index.php/tarbiyah/%0ARESEARCH>.

merokok melalui kegiatan diskusi, pertukaran pendapat, serta pemberian informasi mengenai dampak negatif bahaya merokok. Sebagai salah satu layanan dalam layanan bimbingan kelompok berfungsi membantu siswa mengembangkan pemahaman diri serta memecahkan berbagai permasalahan melalui dinamika kelompok. Teknik *homeroom* diterapkan untuk membangun suasana hangat, akrab, dan kekeluargaan, agar siswa merasa nyaman dalam mengemukakan pendapat serta pengalaman mengenai perilaku merokok.

Berdasarkan uraian tersebut, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* dipandang dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kesadaran siswa mengenai bahaya merokok. Melalui suasana pertemuan yang akrab dan terbuka, siswa diharapkan lebih mudah memahami dampak negatif merokok sehingga kesadaran mereka terhadap bahaya merokok dapat peningkatan. Hubungan antar variabel dalam penelitian ini dapat digambarkan dalam kerangka berpikir sebagai berikut.

Gambar II. 1 Kerangka Berpikir Penelitian



Ket: Variabel X: Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom*

Variabel Y: Kesadaran Bahaya Merokok

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas rumusan masalah penelitian, yang kebenarannya perlu dibuktikan melalui pengumpulan dan analisis data. Menurut Muhammad Abdullah, hipotesis adalah jawaban sementara yang harus diuji kebenarannya melalui proses penelitian.⁴³ Dasar utama dalam menyusun hipotesis adalah kerangka berpikir yang telah dibangun. Pada bagian ini harus menjelaskan hipotesis H_0 dan H_a yang merupakan hipotesis yang merupakan lawan dari H_0 .⁴⁴

H_0 (Hipotesis Nol): Tidak ada pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* terhadap kesadaran bahaya merokok pada siswa.

H_a (Hipotesis Alternatif): Ada pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* terhadap kesadaran bahaya merokok pada siswa.

⁴³ Jim Hoy Yam & Ruhayat Taufik, "Hipotesis Penelitian Kuantitatif," *Jurnal Ilmu Administrasi* 3, no. 2 (2021): 97.

⁴⁴ Frans Paillin Rumbi Lolon dkk., eds., "Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah," 1st ed. (Institut Agama Kristen Negeri Toraja, 2022), 53.