



Dampak Perilaku Merokok di Kalangan Siswa: Studi Kasus pada Salah Satu Madrasah Tsanawiyah Tarbiyah Islamiyah

Bayu Mandala Putra¹, Widya Kartika Sari², Winda Ade Ariani³

^{1,2,3} Universitas Prof. Dr. Hazairin, S.H Bengkulu

Abstract. Smoking behavior is one of the negative behaviors exhibited by high school students, with previous studies indicating a high prevalence of this behavior. This study aims to analyze the impact of smoking behavior among students and to identify the efforts made by the school to address student smoking. The researcher employed a qualitative case study approach, involving nine informants: seven students, one homeroom teacher, and one deputy head of student affairs. The research was conducted at one of the Tarbiyah Islamiyah Madrasah in a rural area. Data were collected through interviews, observations, and documentation. The data analysis technique used was the Miles & Huberman interactive model, including a process for checking data validity. The research findings are as follows: (1) The impact of smoking behavior on students is significant in terms of health, with frequent coughing, fatigue, drowsiness during lessons, headaches, sore throats, hoarseness, frequent nausea, and weight loss reported. Academically, smoking behavior leads to decreased concentration and lower academic achievement. (2) Efforts to address this behavior include collaboration between the homeroom teacher and the deputy head of student affairs, who work together to prevent students from leaving the school premises and impose sanctions on smoking students, such as fines, memorization of Qur'an verses, and warning points. If a student accumulates 100 points, they are expelled. This finding underscores the importance of preventive counseling services in schools. Counselors can design a smoking behavior prevention program that includes regular counseling on the negative impacts of smoking on health, academics, and social life.

Keywords: smoking behavior in students, negative impact, school efforts, guidance and counseling

History Article: Accepted October 25, 2024. Revision November 29, 2024. Approved December 22, 2024.

Correspondence Author: Bayu Mandala Putra, bayump42@gmail.com, Bengkulu, Indonesia.



This work is licensed under a CC-BY

Pendahuluan

Sekolah merupakan salah satu lembaga yang berperan dalam membentuk perilaku siswa. Faktor terpenting untuk menentukan perilaku siswa adalah lingkungan keluarga yang selanjutnya mempengaruhi interaksi antara siswa dan masyarakat perilaku pada dasarnya dapat dibentuk oleh lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Terkait dengan pendidikan, salah satu tujuannya adalah mengubah perilaku yang sebelumnya tidak sehat menjadi sehat dan bertanggung jawab terhadap kesehatan siswa itu sendiri dan mampu menaati segala peraturan dan ketentuan yang ada, sehingga siswa disiplin, siap menghadapi kehidupan di masa depan, dan terhindar dari permasalahan sosial, seperti perilaku merokok (Sari, 2013).

Merokok di kalangan pelajar, terutama mereka yang duduk di bangku sekolah menengah pertama, merupakan masalah yang terus meningkat di seluruh dunia. Meskipun merokok sering kali dimulai sebagai kegiatan sosial atau cara untuk menyesuaikan diri dengan pengaruh teman sebaya, merokok memiliki konsekuensi yang luas yang dapat memengaruhi kesehatan, prestasi akademik, dan hubungan sosial siswa. Merokok di usia muda dapat menyebabkan berbagai komplikasi kesehatan. Kebiasaan ini membuat siswa terpapar nikotin dalam kadar tinggi, zat adiktif yang dapat merusak jaringan paru-paru, menghambat fungsi pernapasan, dan menurunkan ketahanan fisik secara keseluruhan (Colyer-Patel, Kuhns, Weidema, Lesscher, & Cousijn, 2023). Selain itu, pelajar yang merokok berisiko lebih tinggi terkena penyakit pernapasan kronis, penurunan respons imun, dan masalah kesehatan jangka panjang lainnya (Darden, Gilleskie, & Strumpf, 2018). Selain risiko kesehatan langsung, penelitian menunjukkan bahwa perokok pemula lebih mungkin mengalami masalah kardiovaskular di kemudian hari. Sebuah studi oleh American Lung Association menemukan bahwa merokok selama masa remaja mengganggu perkembangan kapasitas paru-paru, yang dapat menimbulkan konsekuensi permanen (Ahluwalia, Wilson, & Gorzkowski, 2020).

Merokok juga mempengaruhi kesehatan mental siswa yang ketergantungan nikotin sehingga membuat mereka lebih rentan terhadap stres dan kecemasan. Hal ini berdampak pada hubungan sosialnya dengan teman sekelas dan keluarga, serta dapat menimbulkan perasaan terisolasi dan kesepian yang secara tidak langsung merusak interaksi sosial, pelajar yang tidak merokok mungkin enggan bergaul dengan mereka yang merokok karena khawatir akan efek pasif dari asap rokok yang terjadi di sekitar mereka (Seo, Macy, Torabi, & Middlestadt, 2011). Selain itu, merokok juga merupakan kebiasaan yang pada akhirnya dapat menghabiskan banyak uang bagi siswa yang membeli rokok tersebut. Uang yang dikeluarkan untuk merokok dapat digunakan untuk hal lain, seperti membayar biaya sekolah atau membeli buku, sehingga penting bagi siswa untuk tidak merokok dan memilih gaya hidup yang sehat (Kaastrup & Grønbaek, 2021).

Perilaku ini dapat dilihat hampir di mana saja dan kapan saja, bahkan di tempat umum atau di dekat anak-anak. Bahkan orang tua pun kerap menyuruh anaknya membelikan rokok. Hal ini mungkin mendorong anak-anak untuk mencoba merokok. Saat ini merokok tidak lagi terbatas pada kalangan dewasa saja. Fenomena ini telah merambah ke kelompok usia yang lebih muda, remaja dan bahkan anak-anak mulai mengenal dan mencoba produk tembakau ini. Merokok telah dikaitkan dengan kinerja akademis yang lebih buruk karena dampak nikotin pada konsentrasi dan fungsi kognitif. Nikotin memengaruhi *neurotransmitter* di otak, yang menyebabkan berkurangnya rentang perhatian dan kesulitan dalam mengingat. Akibatnya, siswa yang merokok mungkin mengalami kesulitan dalam belajar, yang dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik mereka (Colyer-Patel et al., 2023; Kinnunen et al., 2016). Sebagai contoh, sebuah survei terhadap siswa sekolah menengah mengungkapkan bahwa mereka yang merokok cenderung memiliki nilai yang lebih rendah dan minat yang lebih rendah terhadap kegiatan akademik dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang tidak merokok. Tren ini menunjukkan bahwa merokok tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik siswa, tetapi juga berdampak pada kemampuan kognitif dan keterlibatan mereka dalam kegiatan sekolah (Tobore, 2019).

Meskipun merokok dapat berdampak negatif terhadap banyak aspek, namun beberapa studi terdahulu membuktikan bahwa perilaku merokok masih sangat sering dilakukan oleh remaja. Misalnya studi menunjukkan bahwa prevalensi total merokok di kalangan anak muda di Cina daratan adalah 8,17% (interval kepercayaan 95%: 6,97-9,45). Analisis subkelompok menunjukkan bahwa lokasi geografis dan jenis kelamin secara signifikan dapat mempengaruhi prevalensi merokok (Sheng Xiong, Juan Xiong, Xi Liu, & Liu, 2020). Selanjutnya studi terhadap siswa sekolah menengah di Pakistan membuktikan bahwa prevalensi merokok di kalangan remaja adalah 13,7% (Rozi, Akhtar, Ali, & Khan, 2005). Selanjutnya studi lain mengungkapkan prevalensi merokok di kalangan remaja di Arab Saudi berkisar antara 2,4% hingga 39,6%. Pengaruh teman, dan kelalaian keluarga adalah faktor risiko yang paling sering dilaporkan untuk merokok (Alasqah, Mahmud, East, & Usher, 2019). Berdasarkan hasil survei awal peneliti secara langsung ke tempat lokasi, didapatkan data ada beberapa siswa yang merokok di lingkungan sekolah sebanyak 8 siswa yang terdiri dari kelas A:3 siswa, B:2 siswa, C:3 siswa. Data yang diperoleh berdasarkan keterangan dari Wakil kesiswaan. Peneliti juga mengamati keadaan lingkungan sekolah di mana terdapat siswa pada waktu istirahat maupun jam pelajaran berada di warung di luar sekolah. Hal ini dapat menyebabkan siswa bebas merokok kapan saja, di saat jam istirahat maupun jam pelajaran, ini menyebabkan guru sulit untuk memantau serta mengawasi siswa yang berada di tempat tersebut.

Penelitian menunjukkan bahwa konformitas teman sebaya dan kontrol diri memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku merokok di kalangan siswa. Jufri menekankan bahwa konformitas teman sebaya dapat mendorong siswa untuk merokok, terutama jika mereka memiliki kontrol diri yang rendah (Jufri, Zainuddin, & Kusuma, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Wibowo yang menemukan bahwa ada hubungan positif antara konformitas teman sebaya dan perilaku merokok, di mana siswa yang lebih mudah terpengaruh oleh teman-temannya cenderung lebih mungkin untuk merokok (Putra, Sujadi, Bustami, & Indra, 2022; Wibowo, 2018). Faktor pengetahuan dan sikap juga berperan penting dalam perilaku merokok. Penelitian oleh Somantri menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara pengetahuan tentang bahaya merokok dan perilaku merokok siswa (Somantri, 2020). Hal ini didukung oleh penelitian oleh Prautami dan Rahayu yang menemukan bahwa pengetahuan dan sikap siswa terhadap rokok berpengaruh besar terhadap kebiasaan merokok mereka. Dengan demikian, meningkatkan pengetahuan siswa tentang risiko merokok dapat menjadi strategi efektif untuk mengurangi prevalensi merokok di kalangan remaja (Prautami & Rahayu, 2019).

Perilaku merokok pada siswa Sekolah Menengah Pertama memang perlu mendapatkan perhatian khusus baik dari guru maupun orang tua, karena dapat menjadi berdampak negatif pada kebiasaan pelanggaran tata tertib yang lain yang akan menyebabkan menurunnya prestasi belajar siswa. Studi ini bertujuan untuk menganalisis dampak perilaku merokok pada siswa kelas VIII pada salah satu MTs Tarbiyah Islamiyah. Penelitian ini menawarkan perspektif baru dengan memfokuskan pada perilaku merokok di kalangan siswa MTs, sebuah lingkungan pendidikan yang menggabungkan pendidikan formal dan nilai-nilai Islam. Konteks ini menarik karena penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti perilaku merokok di sekolah umum. Meskipun sudah banyak penelitian tentang perilaku merokok di kalangan

remaja, penelitian khusus mengenai perilaku merokok di lingkungan madrasah, masih sangat terbatas. Penelitian yang ada jarang mengidentifikasi dampak langsung perilaku merokok terhadap prestasi akademik dan kesehatan mental siswa di lingkungan pendidikan Islam. Penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh pihak sekolah, khususnya Guru BK untuk menyusun langkah-langkah preventif dan intervensi terhadap siswa yang terlibat pada perilaku merokok.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus, dengan memanfaatkan data primer dan sekunder sebagai sumber informasi utama. Data primer diperoleh melalui wawancara langsung dengan siswa yang diketahui merokok di lingkungan sekolah. Data sekunder dikumpulkan dari wawancara dengan wali kelas, wakil kepala sekolah bidang kesiswaan, dan anggota masyarakat sekitar sekolah yang relevan. Informan dalam penelitian ini terdiri dari 7 siswa, wali kelas, dan wakil kepala sekolah bidang kesiswaan. Pemilihan informan dilakukan secara *purposive*, dengan kriteria utama untuk siswa adalah mereka yang telah diidentifikasi oleh pihak sekolah, sebagai siswa yang memiliki kebiasaan merokok di sekolah. Sebanyak 7 siswa dipilih sebagai informan utama, karena mereka mewakili berbagai tingkat keterlibatan dalam perilaku merokok (dari kebiasaan sesekali hingga rutin) serta berasal dari berbagai latar belakang sosial yang berbeda. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara yang dilakukan secara mendalam dengan informan utama untuk memahami motivasi, pengalaman, dan dampak perilaku merokok di kalangan siswa. Peneliti juga mengamati secara langsung perilaku dan kondisi lingkungan di sekitar sekolah yang dapat mempengaruhi perilaku merokok siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis interaktif Miles and Huberman, yang meliputi: 1) reduksi data, menyederhanakan dan memfokuskan data dengan cara memilih informasi yang relevan dan menyisihkan data yang tidak berhubungan. 2) Penyajian data - menyusun data yang telah direduksi dalam bentuk yang mudah dipahami, seperti tabel atau deskripsi naratif. 3) Verifikasi dan kesimpulan - menarik kesimpulan berdasarkan data yang telah diperoleh dan memverifikasi hasil untuk memastikan konsistensi (Miles, Huberman, & Saldaña, 2014). Keabsahan data diuji dengan metode triangulasi. Triangulasi dilakukan melalui beberapa cara, misalnya menggunakan berbagai teknik pengumpulan data (wawancara, observasi, dokumentasi) untuk memastikan konsistensi informasi. Selain itu peneliti juga membandingkan data yang diperoleh dari berbagai sumber, yaitu siswa, wali kelas, wakil kepala sekolah, dan masyarakat.

Hasil dan Diskusi

Temuan penelitian menggambarkan beberapa kondisi yang dialami oleh siswa yang merokok serta analisis terkait dampak negatif dari perilaku tersebut. Siswa menyebutkan bahwa mereka merokok karena ajakan dari teman sebaya

"Awalnya, saya nggak tertarik merokok. Tapi, lama-lama teman-teman sekelas sering mengajak ke warung dekat sekolah untuk merokok bareng. Jadinya saya ikut-ikutan."
(Siswa A, kelas VIII)

Temuan penelitian menunjukkan bahwa beberapa siswa di lokasi penelitian sudah memiliki kebiasaan merokok sejak duduk di bangku sekolah dasar (SD). Fakta ini mengindikasikan bahwa perilaku merokok dimulai pada usia yang sangat muda dan semakin mengakar seiring bertambahnya usia.

"Saya sudah mulai merokok sejak SD, jadi waktu masuk ke MTs. TI ini, kebiasaan itu masih lanjut. Di sini pun banyak yang merokok, jadi nggak terlalu susah buat dapat teman yang sama-sama suka." (Siswa B, kelas VIII)

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku merokok di kalangan siswa cukup mengkhawatirkan, karena beberapa siswa secara aktif merokok di lingkungan sekolah dan sekitarnya.

"Kami sering merokok di WC sekolah atau di kelas saat jam kosong. Tempat-tempat ini biasanya sepi dan jauh dari guru-guru, jadi aman." (Siswa C, kelas VIII)

Dalam penelitian ini, salah satu informan memberikan penjelasan langsung tentang dampak fisik yang mereka alami akibat kebiasaan merokok. Informan ini, yang merupakan seorang siswa mengungkapkan beberapa keluhan kesehatan yang dia rasakan sebagai akibat dari merokok, dan ini memberikan gambaran nyata tentang bahaya rokok pada remaja.

"Belakangan ini, saya sering batuk-batuk, tenggorokkan serak, dan lidah terasa pahit setelah merokok. Kadang, kepala juga suka pusing, tapi tetap saja ingin merokok pas istirahat atau di luar jam pelajaran." (Siswa D, kelas VIII)

Selain dampak fisik, salah satu dampak yang cukup signifikan dari kebiasaan merokok pada siswa adalah gangguan konsentrasi saat belajar. Beberapa siswa yang terlibat dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa mereka sering mengalami kesulitan untuk fokus di kelas, yang berujung pada penurunan kualitas belajar dan prestasi akademik.

"Saya sering merasa ngantuk di kelas dan nggak fokus. Kalau sudah lama nggak merokok, jadi kepikiran terus. Kadang izin keluar kelas cuma buat cari kesempatan merokok sebentar." (Siswa E, kelas VIII)

Pernyataan yang diberikan siswa juga didukung oleh pernyataan Wali Kelas, bahwa siswa yang ketahuan merokok, mengalami kesulitan untuk konsentrasi dalam pembelajaran.

"Kami perhatikan siswa yang merokok sering kali sulit fokus di kelas, dan nilai-nilai mereka rata-rata cenderung menurun. Saat di kelas, mereka sering izin keluar atau tampak tidak bersemangat mengikuti pelajaran. Kebiasaan ini jelas memengaruhi prestasi akademik mereka." (Wali Kelas)

Selain gangguan konsentrasi, siswa yang merokok juga mengalami berbagai perubahan fisik dan masalah kesehatan yang nyata. Perubahan ini tidak hanya mempengaruhi penampilan mereka tetapi juga menimbulkan berbagai masalah kesehatan yang signifikan.

"Sejak sering merokok, saya merasa cepat lelah, nafas juga sering tersengal-sengal kalau habis olahraga. Bibir mulai kehitaman dan wajah kelihatan pucat. Sekarang badan saya juga makin kurus." (Siswa F, kelas VIII)

Beberapa upaya telah dilakukan oleh pihak sekolah untuk mengatasi dampak negatif dari merokok. Peneliti melakukan wawancara terhadap Wakil Kesiswaan.

"Kami di bagian kesiswaan sering memberikan arahan tentang bahaya merokok. Selain buruk bagi kesehatan, perilaku ini bertentangan dengan ajaran agama yang seharusnya mereka jaga di usia muda ini. Kami berusaha mengaitkannya dengan nilai-nilai agama, agar mereka sadar dan mau mengubah kebiasaan ini demi masa depan yang lebih baik." (Wakil Kesiswaan)

Wawancara dari kepala sekolah menggambarkan beberapa tantangan utama yang dihadapi dalam upaya mengatasi kebiasaan merokok di kalangan siswa.

"Sebenarnya, kami sudah berusaha semaksimal mungkin untuk mengatasi kebiasaan merokok di kalangan siswa, seperti memberikan sanksi, mengadakan penyuluhan, dan meningkatkan pengawasan. Namun, tantangan utamanya adalah lingkungan di luar sekolah. Banyak siswa yang terpengaruh oleh teman-teman mereka di luar sekolah dan mudah mendapatkan rokok di warung sekitar tanpa pengawasan" (Kepala Sekolah)

Berdasarkan kutipan wawancara dari wali kelas dan wakil kesiswaan, dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok pada siswa memberikan dampak negatif yang signifikan, baik terhadap prestasi akademik maupun penghayatan nilai-nilai agama. Hal ini sesuai dengan beberapa studi terdahulu bahwa ancaman merokok terhadap kesehatan fisik telah di rasakan oleh banyak orang, dan dampak merokok juga sudah banyak diketahui (Jayes et al., 2016; Leite, Nascimento, Scheutz, & López, 2018; Waziry, Jawad, Ballout, Al Akel, & Akl, 2017). Jumlah studi ilmiah telah menunjukkan bahwa keterusan menghisap rokok dapat mengakibatkan berbagai gangguan kesehatan. Dampak negatif merokok meliputi penyakit kardiovaskular, kanker paru-paru, kanker rongga mulut, kanker laring, hipertensi, disfungsi ereksi, serta komplikasi kehamilan dan kelainan janin (Yoo et al., 2022). Bahaya rokok tidak hanya mengancam para pengguna langsung atau perokok aktif. Mereka yang terpapar asap rokok secara tidak langsung, yang dikenal sebagai perokok pasif, juga menghadapi risiko kesehatan. Faktanya, perokok pasif sering kali mengalami dampak yang lebih serius dibandingkan dengan perokok aktif itu sendiri (Cao, Yang, Gan, & Lu, 2015).

Pusing yang dirasakan saat pertama kali merokok disebabkan oleh rasa pertama nikotin yang menyebabkan reseptor nikotin menumpuk secara berlebihan dan bertahan lebih lama di dalam organ tubuh. Asap dari rokok mengandung karbon monoksida yang terikat dengan hemoglobin yang beredar di sel darah merah (eritrosit), dengan kecenderungan lebih banyak berkaitan dengan hemoglobin dibandingkan oksigen. Ketika hemoglobin bergabung dengan karbon monoksida, karbon monoksida tidak mudah dilepaskan. Hal ini menyebabkan berkurangnya oksigen dalam darah. Berkurangnya oksigen (*hipoksia*) dapat menyebabkan pusing, pingsan, dan kelelahan (Sharma, Addo, Mei, & Suchdev, 2019).

Perilaku merokok di kalangan siswa memiliki dampak signifikan terhadap konsentrasi belajar dan prestasi akademik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan merokok dapat mengganggu kemampuan kognitif dan mempengaruhi hasil belajar siswa. Misalnya, Busch et al. menemukan bahwa peningkatan penggunaan zat seperti rokok berhubungan dengan penurunan kinerja akademik di kalangan remaja. Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang merokok cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak merokok (Busch et al., 2014). Lebih jauh lagi, penelitian oleh Kafa menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan dalam prestasi akademik antara perokok dan bukan perokok, di mana perokok memiliki prestasi yang lebih rendah (Erer Kafa et al., 2023).

Hal ini sejalan dengan temuan dari Alqahtani et al., yang mencatat bahwa perilaku merokok di kalangan siswa kesehatan di Arab Saudi berhubungan dengan kinerja akademik yang buruk (Alqahtani et al., 2023).

Adapun terdapat beberapa upaya yang dilakukan pihak sekolah dalam mengatasi siswa yang merokok. Berdasarkan hasil wawancara dengan wali kelas dan Wakil Kepala kesiswaan dapat disimpulkan ada 7 siswa yang merokok sesuai dengan pernyataan pemilik warung melihat dan menyaksikan sendiri siswa yang merokok di warung 5-6 siswa yang merokok pada saat jam belajar, dan penanganan yang diberikan wali kelas dan waka kesiswaan kepada siswa yang merokok memberikan teguran memberikan motivasi, menjelaskan bahwa merokok tidak ada manfaatnya. Bahkan sosialisasi bahaya merokok dan narkoba dari pihak tim kesehatan sudah pernah dilakukan untuk memberikan penjelasan, walaupun itu dilakukan sekali dan didengarkan oleh seluruh siswa laki-laki dari kelas VII, VIII, IX di dalam Mushola yang ada di sekolah. Wakil Kepala Kesiswaan dan wali kelas, bekerja sama tidak memberikan celah ruang siswa untuk keluar lingkungan sekolah, dan memberikan sanksi denda yang diterapkan berupa uang 100.000, sedangkan wali kelas dan Wakil Kepala Kesiswaan membuat tata tertib kelas yang disepakati bersama bagi siswa yang melanggar peraturan kelas memberikan hukuman hafalan ayat-ayat Al-Alqur'an, dan memberikan poin terhadap siswa yang melanggar tata tertib sekolah. Jika poin siswa mencapai 50 maka akan dilakukan pemanggilan orang tua untuk datang ke sekolah. Jika poin mencapai 100 maka siswa akan dikeluarkan hal ini dilakukan untuk memberikan efek jera kepada siswa yang melanggar aturan sekolah.

"Kami berusaha menjaga disiplin dengan ketat. Siswa yang melanggar peraturan, termasuk merokok, mendapatkan poin pelanggaran. Jika poin mencapai 50, kami akan panggil orang tua, dan jika mencapai 100, siswa tersebut akan dikeluarkan dari sekolah." – (Wakil Kepala Kesiswaan)

"Untuk menjaga kedisiplinan, kami juga membuat tata tertib kelas yang disepakati bersama. Siswa yang melanggar peraturan akan mendapat hukuman hafalan ayat-ayat Al-Qur'an agar mereka tidak mengulangi perbuatannya." – (Wali Kelas)

Agar pelayanan mencapai hasil yang optimal, kehadiran Guru bimbingan dan konseling (BK) sangat diperlukan dalam menyelesaikan persoalan kebiasaan merokok siswa. Guru BK diharapkan dapat memahami, mencegah, dan mengatasi perilaku merokok siswa melalui layanan bimbingan dan konseling yang efektif. Implementasi fungsi layanan BK dapat dilakukan melalui berbagai jenis pelayanan dan kegiatan pendukung yang mengacu pada Model BK 17 Plus. Model ini didasarkan pada pemahaman komprehensif tentang bimbingan dan konseling, termasuk definisi, tujuan, fungsi, prinsip, landasan, dan asas-asasnya (Prayitno, 2004).

Perencanaan layanan harus dirancang dan dikembangkan dengan cermat untuk membantu siswa menerima bantuan yang sesuai. Dalam menghadapi tantangan perilaku merokok siswa, Guru BK dapat merancang program pencegahan dan penanganan melalui berbagai layanan dan kegiatan pendukung yang relevan, baik program harian, bulanan, mingguan, semesteran, dan tahunan. Adapun usaha yang telah dilakukan oleh wali kelas dan waka kesiswaan dalam menghadapi kondisi ini telah melaksanakan tindakan agar siswanya tidak merokok seperti memberikan, teguran, secara lisan, memberikan tindakan, hukuman

dan sanksi, dan pemanggilan orang tua. Pemberian sanksi bertujuan untuk mendidik dan menanamkan karakter atau pengendalian diri pada siswa di sekolah. Sanksi juga melatih siswa untuk mengendalikan diri serta meningkatkan ketekunan dan kesabaran. Dengan berjalannya waktu, sifat-sifat positif ini diharapkan akan menjadi bagian integral dari kepribadian siswa (Rahmawati & Hasanah, 2021).

Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian, perilaku merokok siswa berdampak pada berbagai masalah kesehatan dan perilaku. Siswa yang merokok dilaporkan sering mengalami batuk, mudah lelah, mengantuk di kelas, membolos, dan gejala fisik seperti lidah pahit, bibir hitam, badan kurus, serta penurunan berat badan. Selain itu, mereka juga menunjukkan perilaku seperti sering izin keluar kelas, merasa tidak tahan menunggu waktu pulang untuk merokok, dan berbohong demi mendapatkan rokok. Untuk mengatasi masalah ini, wali kelas dan wakil kepala kesiswaan bekerja sama dengan menerapkan beberapa langkah, seperti memperketat pengawasan agar siswa tidak keluar lingkungan sekolah selama jam pelajaran, memberikan sanksi berupa denda, hukuman hafalan ayat Al-Qur'an, serta poin peringatan. Jika poin peringatan mencapai 50, orang tua siswa akan dipanggil ke sekolah, dan jika mencapai 100 poin, siswa dapat dikeluarkan dari sekolah.

Temuan ini menegaskan pentingnya layanan bimbingan konseling preventif di sekolah. Konselor dapat merancang program pencegahan perilaku merokok yang mencakup penyuluhan rutin mengenai dampak negatif merokok, baik dari segi kesehatan, akademik, maupun sosial. Program ini bertujuan untuk menanamkan kesadaran sejak dini kepada siswa tentang risiko kebiasaan merokok dan membangun motivasi untuk menjaga kesehatan diri. Mengintegrasikan nilai-nilai agama dalam sesi konseling dapat memberikan perspektif yang lebih mendalam mengenai perilaku merokok.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada seluruh partisipan penelitian yang telah meluangkan waktu untuk mengikuti sesi wawancara. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada pimpinan MTs Tarbiyah Islamiyah yang telah memberikan izin penelitian.

Referensi

- Ahluwalia, I. B., Wilson, K., & Gorzkowski, J. (2020). Protecting Youth From Tobacco Around the Globe: Evidence to Practice. *Pediatrics*, 146(4), e20201585. doi: 10.1542/peds.2020-1585
- Alasqah, I., Mahmud, I., East, L., & Usher, K. (2019). A systematic review of the prevalence and risk factors of smoking among Saudi adolescents. *Saudi Medical Journal*, 40(9), 867–878. doi: 10.15537/smj.2019.9.24477
- Alqahtani, J. S., Aldhahir, A. M., Alanazi, Z., Alsulami, E. Z., Alsulaimani, M. A., Alqarni, A. A., ... AlAhmari, M. D. (2023). Impact of Smoking Status and Nicotine Dependence

- on Academic Performance of Health Sciences Students. *Substance Abuse and Rehabilitation*, 14, 13–24. doi: 10.2147/SAR.S393062
- Busch, V., Loyen, A., Lodder, M., Schrijvers, A. J. P., van Yperen, T. A., & de Leeuw, J. R. J. (2014). The effects of adolescent health-related behavior on academic performance: A systematic review of the longitudinal evidence. *Review of Educational Research*, Vol. 84, pp. 245–274. Busch, Vincent: University Medical Center Utrecht, Room Str. 5.121, Universiteitsweg 100, Utrecht, Netherlands, 3508 GA, v.busch@umcutrecht.nl: Sage Publications. doi: 10.3102/0034654313518441
- Cao, S., Yang, C., Gan, Y., & Lu, Z. (2015). The Health Effects of Passive Smoking: An Overview of Systematic Reviews Based on Observational Epidemiological Evidence. *PLOS ONE*, 10(10), e0139907. Retrieved from <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139907>
- Colyer-Patel, K., Kuhns, L., Weidema, A., Lesscher, H., & Cousijn, J. (2023). Age-dependent effects of tobacco smoke and nicotine on cognition and the brain: A systematic review of the human and animal literature comparing adolescents and adults. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 146, 105038. doi: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2023.105038>
- Darden, M., Gilleskie, D. B., & Strumpf, K. (2018). Smoking and Mortality: New Evidence from a Long Panel. *International Economic Review*, 59(3), 1571–1619. doi: 10.1111/iere.12314
- Erer Kafa, S., Ladik, M., Arı, F., Demirtaş, Ş., Özkaya, G., & Türkkan, A. (2023). Factors affecting academic achievement of third-year students of Bursa Uludağ University Faculty of Medicine. *HEALTH SCIENCES QUARTERLY*, 3, 177–186. doi: 10.26900/hsq.2007
- Jayes, L., Haslam, P. L., Gratziou, C. G., Powell, P., Britton, J., Vardavas, C., ... De Grada Orive, J. I. (2016). SmokeHaz: Systematic Reviews and Meta-analyses of the Effects of Smoking on Respiratory Health. *Chest*, 150(1), 164–179. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chest.2016.03.060>
- Jufri, I. H., Zainuddin, K., & Kusuma, P. (2023). Pengaruh Konformitas Teman Sebaya Dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Merokok Pada Siswa SMP “X” Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(6), 1164–1183. doi: 10.56799/peshum.v2i6.2392
- Kaastrup, K., & Grønbaek, K. (2021). The Impact of Sedentary Lifestyle, High-fat Diet, Tobacco Smoke, and Alcohol Intake on the Hematopoietic Stem Cell Niches. *HemaSphere*, 5(8). Retrieved from https://journals.lww.com/hemasphere/fulltext/2021/08000/the_impact_of_sedentary_lifestyle_high_fat_diet.8.aspx
- Kinnunen, J. M., Lindfors, P., Rimpelä, A., Salmela-Aro, K., Rathmann, K., Perelman, J., ... Lorant, V. (2016). Academic well-being and smoking among 14- to 17-year-old schoolchildren in six European cities. *Journal of Adolescence*, 50, 56–64. doi: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.04.007>
- Leite, F. R. M., Nascimento, G. G., Scheutz, F., & López, R. (2018). Effect of Smoking on Periodontitis: A Systematic Review and Meta-regression. *American Journal of Preventive Medicine*, 54(6), 831–841. doi: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2018.02.014>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods*

Sourcebook - Edition 3. California: SAGE Publications.

- Prautami, E. S., & Rahayu, S. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Merokok pada Remaja di SMA PGRI 2 Palembang Tahun 2017. *Nursing Inside Community*, 1(1), 27–32. doi: 10.35892/nic.v1i1.10
- Prayitno, P. (2004). *Seri Layanan Bimbingan dan Konseling: Layanan L1-L9*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Putra, E., Sujadi, E., Bustami, Y., & Indra, S. (2022). The Effect of Social Support and Emotional Intelligence on Culture Shock of the Newcomer Students: the Mediating Role of Resilience. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)*, 5(2), 66–79. doi: 10.32505/enlighten.v5i2.4820
- Rahmawati, E., & Hasanah, U. . (2021). Pemberian Sanksi (Hukuman) Terhadap Siswa Terlambat Masuk Sekolah Sebagai Upaya Pembentukan Karakter Disiplin. *Indonesian Journal of Teacher Education*, 2(1), 236–245.
- Rozi, S., Akhtar, S., Ali, S., & Khan, J. (2005). Prevalence and factors associated with current smoking among high school adolescents in Karachi, Pakistan. *Southeast Asian Journal of Tropical Medicine and Public Health*, 36(2), 498–504.
- Sari, I. P. T. P. (2013). Pendidikan Kesehatan Sekolah Sebagai Proses Perubahan Perilaku Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2), 141–147. Retrieved from <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=5aC5EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=bank+sampah+sekolah+pengelolaan+sampah+sekolah+sampah+non+organik+sekolah&ots=BnzzbeGjtU&sig=-qyRm1Bt4RElOpnl6FOxHlwh5sA>
- Seo, D.-C., Macy, J. T., Torabi, M. R., & Middlestadt, S. E. (2011). The effect of a smoke-free campus policy on college students' smoking behaviors and attitudes. *Preventive Medicine*, 53(4), 347–352. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.07.015>
- Sharma, A. J., Addo, O. Y., Mei, Z., & Suchdev, P. S. (2019). Reexamination of hemoglobin adjustments to define anemia: altitude and smoking. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1450(1), 190–203. doi: <https://doi.org/10.1111/nyas.14167>
- Sheng Xiong, P., Juan Xiong, M., Xi Liu, Z., & Liu, Y. (2020). Prevalence of smoking among adolescents in China: an updated systematic review and meta-analysis. *Public Health*, 182, 26–31. doi: <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.01.011>
- Somantri, U. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan, Jenis Kelamin dan Persepsi Gambar Kemasan Rokok Dengan Perilaku Merokok. *Jurnal Kesehatan*, 11, 1454–1461. doi: 10.38165/jk.v11i1.200
- Tobore, T. O. (2019). On the potential harmful effects of E-Cigarettes (EC) on the developing brain: The relationship between vaping-induced oxidative stress and adolescent/young adults social maladjustment. *Journal of Adolescence*, 76, 202–209. doi: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.09.004>
- Waziry, R., Jawad, M., Ballout, R. A., Al Akel, M., & Akl, E. A. (2017). The effects of waterpipe tobacco smoking on health outcomes: an updated systematic review and meta-analysis. *International Journal of Epidemiology*, 46(1), 32–43. doi: 10.1093/ije/dyw021
- Wibowo, F. A. (2018). Pengaruh Konformitas Teman Sebaya dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Merokok. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(4), 542–551. doi: 10.30872/psikoborneo.v6i4.4678

Yoo, J. E., Han, K., Shin, D. W., Jung, W., Kim, D., Lee, C. M., ... Song, Y.-M. (2022). Effect of smoking reduction, cessation, and resumption on cancer risk: A nationwide cohort study. *Cancer*, 128(11), 2126–2137. doi: <https://doi.org/10.1002/cncr.34172>