**LAMPIRAN I**

**ANGKET UJI COBA (*TRY OUT*)**

**PERILAKU MEROKOK SISWA**

* 1. **PENGANTAR**

Daftar ini berupa pernyataan yang ditujukan pada siswa untuk mengungkap seberapa besar niat siswa dalam mengurangi kebiasaan merokok. Sehingga jawaban siswa sangat bermanfaat untuk bahan pertimbangan dalam memberikan materi tentang “Pengurangan Perilaku Merokok”.

Dalam pengisian angket/ kuesionr ini tidak ada jawaban yang benar atau salah, yang ada adalah sesuai atau tidak sesuai dengan kondisi siswa yang sebenarnya. Alternatif jawaban yang siswa pilih bersifat pribadi dan dijamin kerahasiaannya, oleh sebab itu siswa diharap menjawab sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

* 1. **PETUNJUK PENGISIAN**

1. Isilah identitas diri secara lengkap di tempat yang telah disediakan.
2. Bacalah daftar ini dengan sebaik-baiknya.
3. Perhatikan tiap-tiap nomor dari daftar tersebut, jika diantara pernyataan-pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi siswa maka berilah tanda *centang* (√) pada pilihan Jawaban yang telah disediakan. Dengan alternatif yaitu: Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-Kadang (KD), dan Tidak Pernah (TP)
4. Jika ada hal-hal yang belum jelas, dapat ditanyakan sebelum mengerjakan daftar tersebut.

Contoh:

Pernyataan: Menguatkan niat dan tekad anda untuk berhenti merokok.

Anda memberi tanda (√) pada kolom Sesuai (S) jika anda sesuai.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| SL | SR | KD | TP |
| √ |  |  |  |

Berdasarkan contoh diatas, tanda cek (√) pada jawaban Setuju menunjukkan bahwa Anda senang/ setuju bahwa menciptakan pekerjaan lebih baik daripada mencari pekerjaan sehingga pernyataan tersebut sesuai dengan diri Anda.

**IDENTITAS DIRI**

1. Nama Lengkap :….…………………...………………………………….

2. Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan (coret yang tidak sesuai)

3. Kelas :…………………………………………………………..

4. Nama Sekolah :…………………………………………………………..

**SELAMAT MENGERJAKAN**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **PERNYATAAN** | **SL** | **SR** | **KD** | **TP** |
|  | Saya menguatkan niat dan tekad saya untuk berhenti merokok. |  |  |  |  |
|  | Saya menghindari beberapa kebiasaan yang bisa membuat saya merokok seperti minum kopi, alkohol, begadang dan juga bedebat. |  |  |  |  |
|  | Saya memasang target waktu sekitar 2 – 3 minggu untuk benar – benar bisa berhenti tidak merokok tanpa harus menyiksa. |  |  |  |  |
|  | Saya bertekad untuk berhenti merokok mulai dari sekarang. |  |  |  |  |
|  | Saya menjauhi rokok karena rokok berbahaya. |  |  |  |  |
|  | Saya meninggalkan kebiasaan merokok saat ini juga karena saya tahu bahwa rokok merupakan salah satu produsen penyakit yang paling tinggi. |  |  |  |  |
|  | Saya ketinggalan pelajaran karena merokok. |  |  |  |  |
|  | Saya menghabiskan uang jajan saya karena membeli rokok yang jelas-jelas tidak ada manfaatnya bagi saya. |  |  |  |  |
|  | Saya mencari kegiatan yang lebih intens dan membuat saya lupa untuk merokok seperti bersepeda, berolahraga, berenang dan lain-lain. |  |  |  |  |
|  | Saya mengkonsumsi air putih yang banyak supaya membuat racun rokok dalam tubuh saya hilang. |  |  |  |  |
|  | Saya setelah makan langsung pergi untuk menggosok gigi atau berjalan – jalan dengan begitu saya bisa melupakan keinginan saya untuk merokok. |  |  |  |  |
|  | Saya mengurangi menghisap rokok perbatangnya perhari. |  |  |  |  |
|  | Saya tiap pagi berolahraga agar paru-paru bersih dari asap rokok yang selama ini dihisap. |  |  |  |  |
|  | Saya tidak menghabiskan uang jajan untuk membeli rokok. |  |  |  |  |
|  | Saya menjaga agar lingkungan sosial dan juga pergaulan tidak berpengaruh buruk terhadap perilaku diri sendir salah satunya adalah perilaku merokok. |  |  |  |  |
|  | Saya perlahan-lahan bisa berhenti merokok. |  |  |  |  |
|  | Ketika saya diberikan rokok oleh teman saya, saya tidak mau mengambilnya. |  |  |  |  |
|  | Saya membiasakan untuk tidak merokok 1 hari 1 bungkus. |  |  |  |  |
|  | Saya sudah tidak merokok lagi karena saya sudah berniat untuk berhenti. |  |  |  |  |
|  | Saya tidak mencoba coba rokok dan sejenisnya. |  |  |  |  |
|  | Saya menghindari teman teman yang merokok. |  |  |  |  |
|  | Saya menghindari berkumpul dengan teman teman ditempat yang sunyi. |  |  |  |  |
|  | Saya menghindari ajakan teman ketika diajak kewarung untuk membeli rokok. |  |  |  |  |
|  | Saya menolak ketika diberikan rokok oleh teman saya. |  |  |  |  |
|  | saya fokus ketika saya sudah ingin berhenti merokok. |  |  |  |  |
|  | Tidak menghisap rokok 1 hari 1 bungkus. |  |  |  |  |
|  | Tidak merokok ketika lagi stres. |  |  |  |  |
|  | Saya berusaha untuk tidak merokok lagi. |  |  |  |  |
|  | Saya berniat untuk berhenti merokok. |  |  |  |  |
|  | Saya memfokuskan diri untuk berhenti merokok. |  |  |  |  |
|  | Saya optimis untuk berhenti merokok. |  |  |  |  |
|  | Saya bersemangat untuk berhenti dari perilaku merokok. |  |  |  |  |
|  | Saya mengajak teman-teman supaya berhenti merokok. |  |  |  |  |
|  | Saya berkonsisten untuk berhenti dari rokok. |  |  |  |  |
|  | Saya memberitahukan kepada teman saya bahwa rokok tidak baik bagi kesehatan. |  |  |  |  |
|  | Saya memotivasi diri saya terlebih dahulu untuk tidak merokok lagi.. |  |  |  |  |
|  | Saya berniat berhenti merokok atas diri sendiri. |  |  |  |  |
|  | Saya berhenti merokok karena sadar bahwa rokok tidak baik bagi tubuh. |  |  |  |  |
|  | Saya berhenti merokok bukan karena paksaan tapi karena diri saya sendiri. |  |  |  |  |
|  | Saya menyesal karena sudah membohongi orang tua karena rokok, jadi saya berfikir untuk berhenti merokok. |  |  |  |  |

**LAMPIRAN II**

**ANGKET VALID**

**PERILAKU MEROKOK SISWA**

* 1. **PENGANTAR**

Daftar ini berupa pernyataan yang ditujukan pada siswa untuk mengungkap seberapa besar niat siswa dalam mengurangi kebiasaan merokok. Sehingga jawaban siswa sangat bermanfaat untuk bahan pertimbangan dalam memberikan materi tentang “Pengurangan Perilaku Merokok”.

Dalam pengisian angket/ kuesionr ini tidak ada jawaban yang benar atau salah, yang ada adalah sesuai atau tidak sesuai dengan kondisi siswa yang sebenarnya. Alternatif jawaban yang siswa pilih bersifat pribadi dan dijamin kerahasiaannya, oleh sebab itu siswa diharap menjawab sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

* 1. **PETUNJUK PENGISIAN**

1. Isilah identitas diri secara lengkap di tempat yang telah disediakan.
2. Bacalah daftar ini dengan sebaik-baiknya.
3. Perhatikan tiap-tiap nomor dari daftar tersebut, jika diantara pernyataan-pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi siswa maka berilah tanda *centang* (√) pada pilihan Jawaban yang telah disediakan. Dengan alternatif yaitu: Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-Kadang (KD), dan Tidak Pernah (TP)
4. Jika ada hal-hal yang belum jelas, dapat ditanyakan sebelum mengerjakan daftar tersebut.

Contoh:

Pernyataan: Menguatkan niat dan tekad anda untuk berhenti merokok.

Anda memberi tanda (√) pada kolom Sesuai (S) jika anda sesuai.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| SL | SR | KD | TP |
| √ |  |  |  |

Berdasarkan contoh diatas, tanda cek (√) pada jawaban Setuju menunjukkan bahwa Anda senang/ setuju bahwa menciptakan pekerjaan lebih baik daripada mencari pekerjaan sehingga pernyataan tersebut sesuai dengan diri Anda.

\

**IDENTITAS DIRI**

1. Nama Lengkap :….…………………...………………………………….

2. Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan (coret yang tidak sesuai)

3. Kelas :…………………………………………………………..

4. Nama Sekolah :…………………………………………………………..

**SELAMAT MENGERJAKAN**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **PERNYATAAN** | **SL** | **SR** | **KD** | **TP** |
|  | Saya menguatkan niat dan tekad saya untuk berhenti merokok. |  |  |  |  |
|  | Saya menghindari beberapa kebiasaan yang bisa membuat saya merokok seperti minum kopi, alkohol, begadang dan juga bedebat. |  |  |  |  |
|  | Saya memasang target waktu sekitar 2 – 3 minggu untuk benar – benar bisa berhenti tidak merokok tanpa harus menyiksa. |  |  |  |  |
|  | Saya bertekad untuk berhenti merokok mulai dari sekarang. |  |  |  |  |
|  | Saya menjauhi rokok karena rokok berbahaya. |  |  |  |  |
|  | Saya meninggalkan kebiasaan merokok saat ini juga karena saya tahu bahwa rokok merupakan salah satu produsen penyakit yang paling tinggi. |  |  |  |  |
|  | Saya ketinggalan pelajaran karena merokok. |  |  |  |  |
|  | Saya menghabiskan uang jajan saya karena membeli rokok yang jelas-jelas tidak ada manfaatnya bagi saya. |  |  |  |  |
|  | Saya mencari kegiatan yang lebih intens dan membuat saya lupa untuk merokok seperti bersepeda, berolahraga, berenang dan lain-lain. |  |  |  |  |
|  | Saya mengkonsumsi air putih yang banyak supaya membuat racun rokok dalam tubuh saya hilang. |  |  |  |  |
|  | Saya setelah makan langsung pergi untuk menggosok gigi atau berjalan – jalan dengan begitu saya bisa melupakan keinginan saya untuk merokok. |  |  |  |  |
|  | Saya mengurangi menghisap rokok perbatangnya perhari. |  |  |  |  |
|  | Saya tiap pagi berolahraga agar paru-paru bersih dari asap rokok yang selama ini dihisap. |  |  |  |  |
|  | Saya tidak menghabiskan uang jajan untuk membeli rokok. |  |  |  |  |
|  | Saya menjaga agar lingkungan sosial dan juga pergaulan tidak berpengaruh buruk terhadap perilaku diri sendir salah satunya adalah perilaku merokok. |  |  |  |  |
|  | Saya perlahan-lahan bisa berhenti merokok. |  |  |  |  |
|  | Ketika saya diberikan rokok oleh teman saya, saya tidak mau mengambilnya. |  |  |  |  |
|  | Saya membiasakan untuk tidak merokok 1 hari 1 bungkus. |  |  |  |  |
|  | Saya sudah tidak merokok lagi karena saya sudah berniat untuk berhenti. |  |  |  |  |
|  | Saya tidak mencoba coba rokok dan sejenisnya. |  |  |  |  |
|  | Saya menghindari teman teman yang merokok. |  |  |  |  |
|  | Saya menghindari berkumpul dengan teman teman ditempat yang sunyi. |  |  |  |  |
|  | Saya menghindari ajakan teman ketika diajak kewarung untuk membeli rokok. |  |  |  |  |
|  | Saya menolak ketika diberikan rokok oleh teman saya. |  |  |  |  |
|  | saya fokus ketika saya sudah ingin berhenti merokok. |  |  |  |  |
|  | Tidak menghisap rokok 1 hari 1 bungkus. |  |  |  |  |
|  | Tidak merokok ketika lagi stres. |  |  |  |  |
|  | Saya berusaha untuk tidak merokok lagi. |  |  |  |  |
|  | Saya berniat untuk berhenti merokok. |  |  |  |  |
|  | Saya memfokuskan diri untuk berhenti merokok. |  |  |  |  |
|  | Saya optimis untuk berhenti merokok. |  |  |  |  |
|  | Saya bersemangat untuk berhenti dari perilaku merokok. |  |  |  |  |
|  | Saya mengajak teman-teman supaya berhenti merokok. |  |  |  |  |
|  | Saya berkonsisten untuk berhenti dari rokok. |  |  |  |  |
|  | Saya memberitahukan kepada teman saya bahwa rokok tidak baik bagi kesehatan. |  |  |  |  |
|  | Saya memotivasi diri saya terlebih dahulu untuk tidak merokok lagi.. |  |  |  |  |
|  | Saya berniat berhenti merokok atas diri sendiri. |  |  |  |  |
|  | Saya berhenti merokok karena sadar bahwa rokok tidak baik bagi tubuh. |  |  |  |  |
|  | Saya berhenti merokok bukan karena paksaan tapi karena diri saya sendiri. |  |  |  |  |
|  | Saya menyesal karena sudah membohongi orang tua karena rokok, jadi saya berfikir untuk berhenti merokok. |  |  |  |  |

**LAMPIRAN III**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK**

**(RPLBKp)**

1. IDENTITAS
2. Satuan Pendidikan : SMP Negeri Satu Atap
3. Tahun Pelajaran : 2020 / 2021
4. Kelas / Semester : VIII / 2
5. Pihak Terkait : Guru BK

1. WAKTU DAN TEMPAT
2. Tanggal : April 2020
3. Jam Pelajaran/Pelayanan : Jam ke 3 / Pertama
4. Valume Waktu (JP) : 2 x 40 menit
5. Spesifikasi Tempat Belajar : Taman Sekolah

1. MATERI PEMBELAJARAN
2. Tema / Sub Tema :

Cara Mengurangi Perilaku Merokok

1. Sumber Materi :

Sumber materi didapat dari berbagai jenis buku bacaan dan situs google melalui internet

1. TUJUAN / ARAH PENGEMBANGAN
2. Pengembangan KES :

Agar peserta didik dapat mengendalikan dirinya

1. Penanganan KES-T :

Untuk menghindari dan mengurangi perilaku merokok siswa

1. METODE DAN TEKNIK
2. Jenis Layanan :

Layanan bimbingan kelompok teknik *self management*

1. Kegiatan Pendukung : -
2. SARANA
3. Ruangan
4. Kursi sebagai tempat duduk
5. Laptop
6. Proyektor / Infokus
7. SASARAN DAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

Diperoleh hal-hal baru oleh peserta didik berkenanaan dengan :

1. KES

Acuan :

Mengetahui cara mengurangi perilaku merokok pada siswa

Kompetensi :

Cara mengurangi intensitas merokok dan berhenti merokok pada diri siswa

Usaha :

Mencari dari berbagai sumber bacaan bagaimana cara mengurangi perilaku merokok dan mengikui layanan bimbingan kelompok dengan serius

Rasa :

Sangat hangat dan menyenangkan

Kesungguhan :

Memberi lebih banyak informasi dan pengetahuan kepada siswa tentang dampak dan cara mengurangi perilaku merokok pada siswa serta mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan

1. KES – T :

Peserta didik tidak mengetahui cara mengurangi perilaku merokok pada dirinya serta dampak negatif dari perilaku merokok dapat berakibat fatal bagi dirinya, agar mereka dapat mengurangi dan meninggalkan kebiasaan merokok pada dirinya serta dapat menjadipeserta didik yang sebaik-baiknya.

1. LANGKAH KEGIATAN
2. Tahap Pembentukan
3. Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan menyapa anggota kelompok
4. Pemimpin kelompok memperkenalkan diri, dan selanjutnya diikuti oleh perkenalan masing-masing anggota kelompok
5. Berdoa bersama menurut agamanya masing-masing
6. Pemimpin kelompok menjelaskan pengertian layanan bimbingan kelompok
7. Pemimpin kelompok mejelaskan tujuan layanan bimbingan kelompok
8. Pemimpin kelompok mejelaskan cara pelaksanaan layanan bimbingan kelompok
9. Pemimpin kelompok menjelaskan azas-azas dalam bimbingan kelompok
10. Pemimpin kelompok mengajak semua anggota kelompok untuk berjanji menjaga serta merahasiakan semua pembicaraan yang ada dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok
11. Pemimpin kelompok memimpin untuk bermain dalam bimbingan kelompok
12. Tahap Peralihan
13. Anggota kelompok diberi waktu untuk merilekskan tubuh setelah bermain dengan pemimpin kelompok
14. Pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan selanjutnya
15. Pemimpin kelompok menanyakan kesiapan para anggota kelompok untuk melakukan kegiatan selanjutnya
16. Pemimpin kelompok menjelaskan topik yang akan dibahas pada pertemuan kali ini
17. Tahap Kegiatan
18. Menjelaskan tentang topik yang akan dibahas
19. Pemimpin kelompok meminta para anggota kelompok untuk mengemukakan masalah yang menyangkut topik yang dibahas
20. Pemimpin kelompok memberikan waktu kepada anggota kelompok untuk berdiskusi tentang topik yang akan dibahas
21. Anggota kelompok membahas secara aktif tentang solusi topik yang dibahas
22. Pemimpin kelompok mempersilahkan kepada anggota kelompok untuk memutuskan solusi tentang masalah yang dibahas
23. Tahap Penyimpulan
24. Pemimpin kelompok meminta para anggota kelompok untuk menilai hasil dari kegiatan yang telah dilakukan
25. Anggota kelompok mengungkapkan kesan-kesan tentang kegiatan yang telah dilaksanakan
26. Pemimpin kelompok merefleksikan para anggota kelompok tentang topik yang dibahas dengan BMB3 (berfikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab)
27. Tahap Penutupan
28. Pemimpin kelompok menyampaikan kegiatan akan berakhir
29. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok bersama-sama membahas kegaitan selanjutnya
30. Pemimpin kelompok mengajak bernyanyi untuk mengakhiri kegiatan
31. Pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih kepada anggota kelompok dalam kesediaannya telah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok
32. Berdoa yang dipimpin oleh pemimpin oleh pemimpin kelompok atau bisa diwakilkan kepada salah satu anggota kelompok yang bersedia
33. Bersalaman sesama anggota kelompok dan pemimpin kelompok
34. Tahap Penilaian
35. Penilaian hasil

Di akhir proses pembelajaran, peserta didik diminta merefleksikan apa yang diperoleh dari hasil pembelajaran yang berlangsung dengan pola :

* Apa yang difikirkan
* Apa yang dirasakan
* Bagaimana cara menyikapi
* Apa yang hendak dilakukan
* Bagaiaman mereka bertanggung jawab dalam melaksanakannya

Refleksi tersebut dilakukan secara lisan, siswa menuliskan refleksi BMB3 terhadap proses belajar yang sudah berlangsung dan dikumpul pada guru BK

1. Penilaian proses

Melalui penilaian pedoman observasi. Penilaian proses dilakukan untuk mengukur efektifitas proses pelayanan yang telah diselenggarakan.

1. Lapelprog dan tindak lanjut

Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai, disusunlah laporan pelaksanaan program layanan yang memuat data penilaian hasil dan proses dengan disertai arah tindak lanjut.

Mengetahui,

Calon Guru BK

Risnawati Munthe

### LAMPIRAN MATERI

### 20 TIPS POWERFUL UNTUK BERHENTI MEROKOK

**1. Publikasikan keputusan anda untuk berhenti merokok**

Biarkan teman-teman dan [keluarga](http://www.akuinginsukses.com/rahasia-umur-panjang-berawal-dari-keluarga/) tahu keputusan anda untuk berhenti merokok. Dapatkan dukungan ke orang dekat anda untuk selalu mengingatkan anda tentang target anda berhenti merokok dan manfaat kesehatan setiap kali anda merasakan keinginan yang kuat untuk merokok. Juga, yang sangat penting, mintalah teman dan keluarga untuk tidak merokok di depan anda dan tidak meninggalkan rokok di sekitar anda.

**2. Tetapkan target waktu**

Tetapkan target waktu selama 2-3 minggu dimulai saat anda mengambil keputusan untuk berhenti merokok. Pastikan bahwa periode ini tidak bertepatan dengan [kondisi stres](http://www.akuinginsukses.com/7-cara-mengurangi-stress-hari-ini/) yang mungkin akan anda alami agar usaha anda berhenti merokok lebih mudah untuk dijalani. Cobalah untuk secara bertahap mengurangi jumlah rokok yang anda hisap dalam beberapa minggu mendatang sampai akhirnya anda berhenti sama sekali pada target waktu yang sudah anda tetapkan.

**3. Buat jadwal**

Atur jadwal tertentu, yang tidak terlalu ketat atau terlalu pendek durasinya, untuk mentoleransi kemungkinan terjadinya “pelanggaran”, dimana anda memiliki keinginan yang kuat untuk merokok dan jangan kecewa jika anda tidak berhasil melakukannya dalam tiga hari pertama. Teruslah berusaha. Sedikit orang yang berhasil pada percobaan pertama mereka.

**4. Mulai dengan cara yang mudah**

Rekamlah dalam kondisi apa anda lebih sering merokok (kebosanan, kecemasan, persahabatan, kesepian, menonton televisi, bermain kartu, kopi, dll). Beri nilai 0 sampai 5 dengan kriteria 0 adalah “seperti kereta api” dan 5 adalah “hanya jika diperlukan”.

Cari saat di mana anda merokok “seperti kereta api”, dan buatlah upaya untuk mulai berhenti merokok secara bertahap. Dengan cara ini anda akan membuat awal yang baik dan juga meningkatkan kepercayaan diri anda untuk melanjutkan pada tahap untuk berhenti merokok sepenuhnya.

**5. Hindari kebiasaan yang membuat anda merokok**

Hindari alasan utama yang menyebabkan keinginan anda untuk merokok seperti [kopi](http://www.akuinginsukses.com/fakta-sebenarnya-tentang-mitos-minum-kopi/), alkohol, acara malam, berdebat dll. Jika anda tidak bisa melawan godaan, cobalah untuk mengkonsumsi produk susu, buah-buahan dan sayuran lebih banyak, seperti telah ditunjukkan dalam survei bahwa makanan tersebut akan memberikan cita rasa yang kurang enak dalam merokok. Juga hindari kebiasaan yang selalu anda kombinasikan dengan merokok seperti menonton televisi, membaca majalah atau surfing internet.

**6. Carilah kesibukan**

Terutama di hari-hari awal anda mencoba, carilah kesibukan dengan hal-hal yang anda sukai dan cobalah untuk tidak meninggalkan banyak waktu untuk menyendiri sehingga terpikir keinginan untuk merokok. Juga, cobalah untuk mengalihkan keinginan tersebut dalam kegiatan yang intens, misalnya dengan melakukan beberapa kegiatan olahraga, berjalan atau bersepeda.

**7. Tidur lebih banyak**

Cobalah untuk tidur lebih banyak dari yang biasanya anda lakukan. Tubuh dan jiwa menjadi lebih lelah karena upaya untuk berhenti merokok sehingga membutuhkan istirahat lebih banyak. Disamping itu, jam tidur adalah saat dimana anda tidak berpikir untuk merokok.

**8. Minum lebih banyak air**

Cobalah untuk minum lebih banyak air. Air membantu dalam menghilangkan racun dari merokok yang telah terakumulasi dalam tubuh anda lebih cepat, sekaligus mengurangi keinginan anda untuk merokok.

**9. Kunjungi tempat tanpa asap rokok**

Cobalah untuk menghabiskan berjam-jam sehari di tempat dimana merokok tidak diperbolehkan, seperti perpustakaan atau toko buku. Jika anda mengambil istirahat untuk duduk minum kopi bersama teman-teman, pilihlah non-smoking area.

**10. Buatlah tangan anda sibuk**

Buatlah tangan anda sibuk. Telah terbukti bahwa salah satu alasan orang-orang tetap merokok adalah karena kebiasaan merokok mereka terhubungan dengan apa yang mereka lakukan dengan tangan mereka. Buatlah tangan anda memegang apa saja, kecuali rokok, seperti memegang pena, secarik kertas, atau apapun yang dapat mengelabui diri anda, yang digunakan untuk membuat gerakan mekanis merokok (sebuah gerakan yang sama berulang-ulang ketika merokok).

**11. Hindari godaan merokok setelah makan**

Kebanyakan perokok cenderung untuk merokok segera setelah makan. Berdiri segera dari meja anda setelah makan untuk sikat gigi atau berjalan-jalan. Cobalah untuk tidak masuk ke dalam godaan merokok.

**12. Jangan jatuh ke dalam “perangkap satu batang rokok”**

Cobalah untuk menahan godaan untuk merokok “hanya satu batang”. Hal ini untuk memastikan bahwa sekali anda merokok satu batang saja maka anda akan merusak usaha anda untuk berhenti merokok, karena rokok berikutnya akan segera mengikuti.

Jika anda jatuh dalam perangkap, jangan menghukum diri anda terlalu keras. Cobalah untuk tidak membuat kesalahan yang sama lagi dan selalu ada dalam pikiran anda bahwa ini hanya [kesalahan](http://www.akuinginsukses.com/bagaimana-belajar-dari-kesalahan/) langkah sementara dalam upaya anda untuk berhenti merokok selamanya.

**13. Coba gunakan pengganti nikotin**

Jika anda merasa bahwa kurangnya nikotin menciptakan gangguan, atau jika dalam beberapa hari pertama anda tidak berhasil berhenti merokok, cobalah gunakan pengganti nikotin, seperti permen karet nikotin. Ini akan membantu anda untuk menyingkirkan kebiasaan mencari rokok dan pada akhirnya akan membantu anda untuk berhenti merokok.

**14. Cobalah akupunktur**

Akupunktur adalah metode alami pengobatan ketergantungan nikotin, tanpa rasa sakit dan aman. Dengan satu sampai lima kunjungan akan mengurangi intensitas gejala seperti tekanan psikologis, kecemasan, ketegangan, depresi, dan perasaan kosong yang disebabkan oleh penggunaan obat jangka panjang seperti nikotin. Survei juga menunjukkan bahwa akupunktur meningkatkan vitalitas dan kesuburan serta membantu otak untuk berpikir jernih.

**15. Beri penghargaan untuk diri sendiri atas upaya keras anda**

Hadiahi diri anda sendiri untuk setiap hari tanpa rokok. Sebuah ide yang baik ke arah ini adalah dengan menggunakan [uang tabungan](http://www.akuinginsukses.com/7-kebiasaan-yang-dapat-meningkatkan-jumlah-tabungan-anda/) karena tidak merokok untuk membeli sesuatu atau pergi berjalan-jalan.

**16. Perhatikan diet anda**

Pertimbangkan konsultasi pada ahli gizi dan mengikuti program gizi untuk beberapa bulan pertama, mengingat mayoritas perokok mendapatkan tubuh mereka naik beberapa kg karena mereka cenderung makan/mengemil lebih banyak sebagai tindakan pengganti untuk tidak merokok.

**17. Berpikirlah positif**

Jangan anda berpikir berhenti merokok sebagai sebuah pengorbanan. Pikirlah bahwa anda akan mendapatkan lebih banyak manfaat dengan tidak merokok.

**18. Terima kelemahan anda**

Rekonsiliasi dengan kelemahan anda, dan jangan mengucilkan diri anda karena anda merasa tergantung pada tembakau. Kenyataannya memang jika merokok tidak ada gunanya, maka tidak ada seorang pun yang akan merokok. Solusinya adalah dengan mampu secara bertahap menjejali otak anda dengan efek-efek negatif dari merokok dan pada akhirnya mampu merubah persepsi menjadi keuntungan-keuntungan karena berhenti merokok.

**19. Merokok secara sadar**

Maksudnya adalah ketika anda melakukan aktivitas-aktivitas dimana anda selalu kombinasikan dengan merokok, katakan “sekarang saya akan merokok”. Cara ini akan membantu anda secara perlahan-lahan melepas rokok dari kegiatan bersamaan lainnya, seperti mengemudi, surfing di internet atau berbicara di telepon. Menyadari merokok dalam jangka panjang akan membantu mengatasi masalah “merokok tanpa sadar”.

**20. Berhenti merokok – Mulai dari sekarang**

Anda sudah membaca cara untuk berhenti merokok dan anda juga memiliki kemauan untuk melakukannya, mengapa tidak memulai usaha anda dari sekarang. Tetapkan target tanggal anda dan ikuti langkah-langkah di atas. Berhenti merokok benar-benar bermanfaat untuk anda dan kesehatan anda.

**LAMPIRAN IV**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK**

**(RPLBKp)**

1. IDENTITAS
2. Satuan Pendidikan : SMP Negeri Satu Atap
3. Tahun Pelajaran : 2020 / 2021
4. Kelas / Semester : VIII / 2
5. Pihak Terkait : Guru BK

1. WAKTU DAN TEMPAT
2. Tanggal : Mei 2021
3. Jam Pelajaran/Pelayanan : Jam ke 2 / Kedua
4. Valume Waktu (JP) : 2 x 40 menit
5. Spesifikasi Tempat Belajar : Taman Sekolah

1. MATERI PEMBELAJARAN
2. Tema / Sub Tema : Cara Pengaturan diri untuk tidak merokok
3. Sumber Materi : Sumber materi didapat dari berbagai jenis

buku bacaan dan situs google melalui

internet

1. TUJUAN / ARAH PENGEMBANGAN
2. Pengembangan KES :

Agar peserta didik dapat mengendalikan dirinya

1. Penanganan KES-T :

Untuk menjadi seorang yang hidup sehat tanpa merokok

1. METODE DAN TEKNIK
2. Jenis Layanan : Layanan Bimbingan Kelompok
3. Kegiatan Pendukung : -
4. SARANA
5. Ruangan
6. Kursi sebagai tempat duduk
7. Laptop
8. Proyektor / Infokus
9. SASARAN DAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

Diperoleh hal-hal baru oleh peserta didik berkenanaan dengan :

1. KES

Acuan :

Mengetahui cara mengendalikan diri

Kompetensi :

Menjadi seorang yang hidup sehat tanpa rokok

Usaha :

Mencari dari berbagai sumber bacaan bagaimana cara hidup sehat dan mengikui layanan konseling kelompok dengan serius

Rasa :

Sangat hangat dan menyenangkan

Kesungguhan :

Memberi lebih banyak informasi dan pengetahuan kepada siswa cara hidup sehat pada siswa serta mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan

1. KES – T :

Peserta didik tidak mengetahui bahwa hidup tanpa merokok dapat memperpanjang umurnya, agar mereka dapat mengurangi dan meninggalkan kebiasaan merokok pada dirinya serta dapat menjadi peserta didik yang sebaik-baiknya dan hidup sehat tanpa rokok.

1. LANGKAH KEGIATAN
2. Tahap Pembentukan
3. Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan menyapa anggota kelompok
4. Pemimpin kelompok memperkenalkan diri, dan selanjutnya diikuti oleh perkenalan masing-masing anggota kelompok
5. Berdoa bersama menurut agamanya masing-masing
6. Pemimpin kelompok menjelaskan pengertian layanan bimbingan kelompok
7. Pemimpin kelompok mejelaskan tujuan layanan bimbingan kelompok
8. Pemimpin kelompok mejelaskan cara pelaksanaan layanan bimbingan kelompok
9. Pemimpin kelompok menjelaskan azas-azas dalam bimbingan kelompok
10. Pemimpin kelompok mengajak semua anggota kelompok untuk berjanji menjaga serta merahasiakan semua pembicaraan yang ada dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok
11. Pemimpin kelompok memimpin untuk bermain dalam bimbingan kelompok
12. Tahap Peralihan
13. Anggota kelompok diberi waktu untuk merilekskan tubuh setelah bermain dengan pemimpin kelompok
14. Pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan selanjutnya
15. Pemimpin kelompok menanyakan kesiapan para anggota kelompok untuk melakukan kegiatan selanjutnya
16. Pemimpin kelompok menjelaskan topik yang akan dibahas pada pertemuan kali ini
17. Tahap Kegiatan
18. Menjelaskan tentang topik yang akan dibahas
19. Pemimpin kelompok diminta untuk mengemukakan masalah yang menyangkut topik yang dibahas
20. Pemimpin kelompok memberikan waktu kepada anggota kelompok untuk berdiskusi tentang topik yang akan dibahas
21. Anggota kelompok membahas secara aktif tentang solusi topik yang dibahas
22. Pemimpin kelompok mempersilahkan kepada anggota kelompok untuk memutuskan solusi tentang masalah yang dibahas
23. Tahap Penyimpulan
24. Pemimpin kelompok meminta para anggota kelompok untuk menilai hasil dari kegiatan yang telah dilakukan
25. Anggota kelompok mengungkapkan kesan-kesan tentang kegiatan yang telah dilaksanakan
26. Pemimpin kelompok merefleksikan para anggota kelompok tentang topik yang dibahas dengan BMB3 (berfikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab)
27. Tahap Penutupan
28. Pemimpin kelompok menyampaikan kegiatan akan berakhir
29. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok bersama-sama membahas kegaitan selanjutnya
30. Pemimpin kelompok mengajak bernyanyi untuk mengakhiri kegiatan
31. Pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih kepada anggota kelompok dalam kesediaannya telah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok
32. Berdoa yang dipimpin oleh pemimpin oleh pemimpin kelompok atau bisa diwakilkan kepada salah satu anggota kelompok yang bersedia
33. Bersalaman sesama anggota kelompok dan pemimpin kelompok.
34. Tahap Penilaian
35. Penilaian hasil

Di akhir proses pembelajaran, peserta didik diminta merefleksikan apa yang diperoleh dari hasil pembelajaran yang berlangsung dengan pola :

* Apa yang difikirkan
* Apa yang dirasakan
* Bagaimana cara menyikapi
* Apa yang hendak dilakukan
* Bagaiaman mereka bertanggung jawab dalam melaksanakannya

Refleksi tersebut dilakukan secara lisan, siswa menuliskan refleksi BMB3 terhadap proses belajar yang sudah berlangsung dan dikumpul pada guru BK

1. Penilaian proses

Melalui penilaian pedoman observasi. Penilaian proses dilakukan untuk mengukur efektifitas proses pelayanan yang telah diselenggarakan.

1. Lapelprog dan tindak lanjut

Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai, disusunlah laporan pelaksanaan program layanan yang memuat data penilaian hasil dan proses dengan disertai arah tindak lanjut.

Mengetahui,

Calon Guru BK

Risnawati Munthe

## LAMPIRAN MATERI

## ALTERNATIF UNTUK MENGURANGI KEBIASAAN MEROKOK

Beberapa di antara kita yang tidak merokok mungkin merasa tidak nyaman jika di sekitar kita ada orang yang merokok. Berbagai penelitian pun membuktikan jika para perokok pasif ini lebih berisiko tinggi terhadap penyakit dibandingkan para perokok aktif .

Kita sebagai perokok pasif pasti geram dengan hal ini. Gak ikut makan nangka kok kena getahnya. Sebagai perokok aktif pun beberapa mulai ada yang menyadari bahwa merokok tidak sehat dan ingin mengurangi atau berhenti sama sekali, namun dalam pelaksanaannya sulit sekali. Sebuah proses belajar akan perilaku merokok yang mendapat penguatan positif dari lingkungan dan tubuh, membuat perilaku merokok ini bertahan.

Awalnya mungkin mencoba, karena menghindari penguatan negatif seperti ejekan teman atau tidak diterima dalam kelompok tertentu. Ditambah lagi adanya penguat positif, seperti pujian teman jika merokok, atau mendapatkan kenikmatan dari menghisap rokok. Penguatan positif yang terus menerus, membuat perilaku merokok bertahan dan menetap, hingga sulit untuk dihentikan.

Beberapa alternatif cara dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku merokok atau menghentikannya, seperti permen mint, hipnoterapi, terapi pengganti nikotif, hingga proses pembelajaran ulang yang dalam ilmu psikologi dikenal dengan istilah modifikasi perilaku. Prinsip utama dari teknik modifikasi perilaku ini adalah proses pembelajaran ulang tentang perilaku merokok. Jika semula merokok mendapatkan penguatan positif berupa kenikmatan, maka kali ini akan dikondisikan ulang dengan penguatan negatif agar perilaku merokok ini berkurang atau berhenti.

Beberapa teknik modifikasi perilaku dapat digunakan, termasuk memberikan hadiah untuk sebatang rokok yang tidak jadi dihisap dan sebaliknya memberikan hukuman untuk perilaku merokok. Terapis menjadwalkan dan membuat target perubahan perilaku, hingga perilaku merokok berkurang. Semula sehari berkurang 1 batang, esoknya 2 batang, hingga terus sesuai dengan target yang diharapkan.

Tidak membeli rokok dalam jumlah besar (misalnya satu atau dua pack) sehari, dapat juga digunakan sebagai alternatif untuk mengurangi merokok. Belilah sebatang setiap kali akan merokok. Misalnya kita biasa merokok tiap kali selesai makan, maka dengan membeli sebatang tiap kali akan merokok memiliki banyak resiko untuk gagal membeli, seperti tiba-tiba hujan, males, capek, toko tutup, atau hal lain yang akhirnya membuat kita susah untuk mendapatkan rokok.

**LAMPIRAN V**

**NAMA SISWA YANG MENGIKUTI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NO | NAMA | P/L |
| 1 | M ISLAM MADIANSYAH | L |
| 2 | M. KHOJALI PURBA | L |
| 3 | MAHENDRA | L |
| 4 | MARULI TUA MUNTHE | L |
| 5 | MHD YUSUF EPENDI | L |
| 6 | RAJA BENI PASARIBU | L |
| 7 | RANGGA ADITYA | L |
| 8 | RASIMAN PANJAITAN | L |
| 9 | SALDO RAMANDA HARAHAP | L |
| 10 | SANDI SAGALA | L |

**LAMPIRAN VI**

**DOKUMENTASI PENELITIAN**

****



