

DAFTAR PUSTAKA

- A Hallen, *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta, Raja Grafindo Persada, 2007.
- Arief Furchan, *Pengantar Penelitian dalam Pendidikan*, Surabaya, Usaha Nasional, tt.
- Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* Jakarta, Balai pustaka 1988.
- Djamarah, Syaiful Bahri, *strategi belajar mengajar*, Jakarta, Rineka Cipta, 2002.
- Elizabeth, Hurlock B. 1999. *Psikologi Perkembangan*, Jakarta, Gramedia, 2001.
- Ernest Cadwell, *Berhenti Merokok*. Jakarta, Aksara 2001.
- Faqih, Aunur Rahim, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, Yogyakarta, UII Press, 2004.
- Gerald, Corey, *Teori Dan Parktek Konseling dan Psikoterapi Bandung* , Refika Aditama. 2007.
- Hadi, Amirul dan Haryono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Bandung, Pustaka Setia, 2005.
- Hasbullah, *Dasar-dasar Ilmu Pendidikan*, Jakarta, Rajawali pers, 2009
- Litbang. 2004. *Kesadaran Masyarakat, Pendidikan dan Program Berhenti Merokok*,
- Marsidi, Saring, *Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Surakarta, MUhamadiyah University press, 2003
- Nasution, Indri Kemala. 2007. Perilaku Merokok pada Remaja, [Online], <http://library.usu.ac.id:8080>, diakses pada 26 Mei 2015.
- Ngalimun, *Pelaksanaan Pelayanan Bimbingan Konseling di SD/MI*, Yogyakarta, budi 2013.
- Nurishan, Ahmad Juntika, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Belakan*, Bandung, Refika Aditama, 2011.
- Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta, Rineka Cipta, 2004.
- Sagala, Syaiful, *Manajemen Strategi dalam Peningkatan Mutu Pendidikan*, Bandung, Alfabeta, 2009.

Sukmadinata, Nana Syaodih, *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*, Bandung, Remaja Rosdakarya, 2004.

Syah, Muhibbin , *Psikologi Pendekatan dengan Pendekatan Baru* Bandung, Remaja Rosda Karya, 1995.

Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di sekolah dan madrasah*, jalarta, Raja Grafindo Persada, 2007.

Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di sekolah dan madrasah*, jalarta, Raja Grafindo Persada, 2007.

Walgito, Bimo, *bimbingan dan konseling di sekolah*, Yogyakarta, Andi Offsit. 1989.

Yusuf, Syamsu dan Juntika Nurishin, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, Bandung: Remaja Rosdarkarya, 2012

Yusuf, Syamsu dan Juntika Nurishin, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, Bandung: Remaja Rosdarkarya, 2012

[www.litbang.depkes.go.id/tobaccofree/ media/TheTobaccoSourceBook/](http://www.litbang.depkes.go.id/tobaccofree/media/TheTobaccoSourceBook/), diakses pada 26 Mei 2015

DAFTAR TERJEMAH

NO	HAL	BAB	TERJEMAH
1	16	II	2. Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syi'ar-syi'ar Allah, dan jangan melanggar kehormatan bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) binatang-binatang had-nya, dan binatang-binatang qalaa-id, dan jangan (pula) mengganggu orang-orang yang mengunjungi Baitullah sedang mereka mencari kurnia dan keredhaan dari Tuhannya dan apabila kamu telah menyelesaikan ibadah haji, Maka bolehlah berburu. dan janganlah sekali-kali kebencian (mu) kepada sesuatu kaum karena mereka menghalang-halangi kamu dari Masjidil haram, mendorongmu berbuat aniaya (kepada mereka). dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. dan bertakwalah kamu kepada Allah, Sesungguhnya Allah Amat berat siksa-Nya.
2	28	II	104. dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar; merekalah orang-orang yang beruntung.

3	29	II	201. dan di antara mereka ada orang yang berdo'a: "Ya Tuhan Kami, berilah Kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah Kami dari siksa neraka".
4	30	II	39. Katakanlah: "Hai kaumku, Bekerjalah sesuai dengan keadaanmu, Sesungguhnya aku akan bekerja (pula), Maka kelak kamu akan mengetahui,

RIWAYAT HIDUP PENULIS

1. Nama Lengkap : Roby Kusmadani
2. Tempat / Tanggal Lahir : Alur 8 Maret 1992
3. Agama : Islam
4. Kebangsaan : Indonesia
5. Status Perkawinan : Belum Kawin
6. Alamat : Alur, Rt. 03 RW. 1 Desa Alur Kec. Jorong
Kab. Tanah Laut, Kal sel
7. Pendidikan :
 - a. SD Negri Alur 1 2005
 - b. MTS. Manhajussalam 2008
 - c. MA Nurul Hijrah Jorong 2011
 - d. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN
Antasari Banjarmasin Prodi KI-BKI
Program S-1 Angkatan 2011
8. Orang Tua
 - Ayah
 - a. Nama : Murli
 - b. Pekerjaan : Petani
 - c. Alamat : Alur, Rt. 03 RW. 1 Desa Alur Kec. Jorong
Kab. Tanah Laut, Kal sel
 - Ibu
 - a. Nama : Amnah
 - b. Pekerjaan : Wiraswasta
 - c. Alamat : Alur, Rt. 03 RW. 1 Desa Alur Kec. Jorong
Kab. Tanah Laut, Kal sel

Banjarmasin, Desember 2015
Penulis

PEDOMAN WAWANCARA

A. Kepala Sekolah

1. Bagaimana pelaksanaan tata tertib siswa disekolah ini?
2. Siapa saja yang berperan dalam penyusunan tata tertib siswa?
3. Apa peran bapak dalam penyusunan tata tertib siswa?
4. Bagaimana respon sekolah terhadap pelanggaran tata tertib siswa di sekolah ini?
5. Apa tindakan yang dilakukan pihak sekolah terhadap siswa yang melanggar tata tertib khususnya siswa yang merokok?
6. Apa kendala dalam menangani siswa yang kedapatan merokok disekolah?
7. Apakah kehadiran guru bimbingan dan konseling sangat mendukung dalam menangani siswa yang merokok?
8. Apakah sarana dan prasarana untuk layanan kegiatan bimbingan dan konseling sudah memadai?
9. Apa kegiatan bimbingan dan konseling, khususnya menangani siswa dalam menanggulangi masalah siswa yang merokok dapat terlaksana dengan baik, apa dukungan sekolah terhadap masalah ini?

B. Guru Bimbingan dan Konseling

1. Apa latar belakang pendidikan Bapak/Ibu miliki?
2. Sudah berapa lama Bapak/Ibu bertugas sebagai guru bimbingan dan konseling di sekolah ini?
3. Apakah Bapak/Ibu pernah mengikuti pelatihan bimbingan dan konseling atau sejenisnya, apa contohnya?

4. Bagaimana respon anak terhadap guru bimbingan dan konseling dalam menangani masalah siswa yang merokok disekolah ini?
5. Bagaimana cara melakukan control terhadap pelanggaran siswa yang merokok?
6. Apa saja faktor yang mempengaruhi siswa sehingga bisa merokok dilingkungan sekolah?
7. Apa saja faktor penyebab sehingga siswa bisa merokok dilingkungan sekolah?
8. Apa strategi Bapak/Ibu dalam penanganan terhadap siswa yang merokok di lingkungan sekolah?
9. Apa strategi Bapak/Ibu dalam menangani siswa merokok yang berfungsi untuk memecahkan masalah ini?
10. Apa strategi Bapak/Ibu dalam menangani siswa merokok yang berfungsi untuk mengentaskan masalah ini?
11. Apa strategi Bapak/Ibu dalam menangani siswa merokok di sekolah ini sehingga tidak mengulangi perbuatannya kembali?
12. Apa strategi Bapak/Ibu dalam menangani siswa merokok di sekolah ini agar siswa memahami dampak negatif dari merokok?
13. Apa saja kendala yang dialami dalam menangani siswa yang merokok?
14. Apa jenis sanksi yang diberikan kepada siswa yang merokok?
15. Apa jenis sanksi yang diberikan kepada siswa yang merokok agar tidak mengulangi perbuatannya kembali untuk tidak merokok?

16. Bagaimana prosedur dalam pemberian sanksi terhadap siswa yang merokok?
17. Bagaimana peran orang tua/wali siswa dalam menanggulangi terhadap siswa yang merokok di sekolah maupun diluar?

C. Tata Usaha

1. Bagaimana profil singkat SMP Negeri 3 Kertak Hanyar?
2. Sudah berapa kali terjadi perodesasi pergantian kepemimpinan di SMP Negeri 3 Kertak Hanyar?
3. Bagaiman keadaan dewan guru, staf tata usaha di SMP Negeri 3 Kertak Hanyar?
4. Bagaiman keadaan siswa-siswi di SMP Negeri 3 Kertak Hanyar?
5. Bagaiman keadaan sarana dan prasarana di SMP Negeri 3 Kertak Hanyar ?

D. Siswa

1. Apa saja yang kamu ketahui tentang rokok?
2. Dari umur berapa kamu mengenal rokok?
3. Apa penyebab yang membuat kamu merokok?
4. Apakah orang tua kamu perokok?
5. Kenapa kamu jadi merokok dilingkungan sekolah?
6. Apa yang menyebabkan kamu merokok dilingkungan sekolah?
7. Sanksi apa yang diberikan sekolah terhadap kamu yang merokok dilingkungan sekolah?
8. Bagaimana respon orang tua/wali kamu ketika mengetahui bahwa kamu merokok di lingkungan sekolah?
9. Sudah berapa kali kamu ketahuan merokok dilingkungan sekolah?

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

- A. Topik permasalahan : Bahaya Merokok
- B. Bidang bimbingan : Bimbingan pribadi
- C. Jenis layanan : Layanan informasi
- D. Fungsi layanan : Pemahaman & pencegahan
- E. Tujuan layanan :1 Supaya siswa dapat mengetahui bahayanya merokok
2 Dapat memberikan efek jera kepada yang pernah mencoba
- G. Sasaran layanan : - siswa
- H. Uraian kegiatan :1 Presensi kehadiran siswa
2 Guru pembimbing membuka layanan dan menjelaskan isi materi.
3 Guru pembimbing menjelaskan uraian dan penjelasan isi materi.
4 Guru pembimbing mempersilahkan siswa untuk bertanya mengenai penjelasan dari Guru Pembimbing.
- I Materi Layanan :

BAHAYA MEROKOK

1. Pengertian Rokok

Rokok merupakan salah satu zat adiktif yang bila digunakan mengakibatkan bahaya kesehatan bagi diri sendiri maupun masyarakat, oleh karena itu diperlukan berbagai kegiatan pengamanan rokok bagi kesehatan. Rokok adalah hasil olahan tembakau terbungkus termasuk cerutu atau bentuk lainnya yang mengandung nikotin dan tar dengan atau tanpa bahan tambahan

2. Zat Berbahaya dalam Rokok

a. Nikotin

Zat ini mengandung candu bisa menyebabkan seseorang ketagihan untuk terus menghisap rokok. Pengaruh bagi tubuh manusia :

- menyebabkan kecanduan / ketergantungan
- merusak jaringan otak
- menyebabkan darah cepat membeku
- mengeraskan dinding arteri

b. Tar

Bahan dasar pembuatan aspal yang dapat menempel pada paru-paru dan bisa menimbulkan iritasi bahkan kanker. Pengaruh bagi tubuh manusia :

- membunuh sel dalam saluran darah
- Meningkatkan produksi lendir diparu-paru
- Menyebabkan kanker paru-paru

c. Karbon Monoksida

Gas yang bisa menimbulkan penyakit jantung karena gas ini bisa mengikat oksigen dalam tubuh. Pengaruh bagi tubuh manusia :

- mengikat hemoglobin, sehingga tubuh kekurangan oksigen
- menghalangi transportasi dalam darah

d. Zat Karsinogen

Pengaruh bagi tubuh manusia :

- Memicu pertumbuhan sel kanker dalam tubuh
- e. Zat Iritan
- Mengotori saluran udara dan kantung udara dalam paru-paru
- Menyebabkan batuk

Zat-zat asing berbahaya tersebut adalah zat yang terkandung dalam dalam ASAP ROKOK, dan ada 4000 zat kimia yang terdapat dalam sebatang ROKOK, 40 diantaranya tergolong zat yang berbahaya misalnya : hidrogen sianida (HCN) , arsen, amonia, polonium, dan karbon monoksida (CO).

3. Bahaya Rokok/Bahaya Merokok

a. Penyakit jantung

Rokok menimbulkan aterosklerosis atau terjadi pengerasan pada pembuluh darah. Kondisi ini merupakan penumpukan zat lemak di arteri, lemak dan plak memblok aliran darah dan membuat penyempitan pembuluh darah. Hal ini menyebabkan penyakit jantung. Jantung harus bekerja lebih keras dan tekanan ekstra dapat menyebabkan angina atau nyeri dada.

b. Penyakit paru-paru

Risiko terkena pneumonia, emfisema dan bronkitis kronis meningkat karena merokok. Penyakit ini sering disebut sebagai penyakit paru obstruktif kronik (PPOK). Penyakit paru-paru ini dapat berlangsung dan bertambah buruk dari waktu ke waktu sampai orang tersebut akhirnya meninggal karena kondisi tersebut.

c. Kanker paru dan kanker lainnya

Kanker paru2 sudah lama dikaitkan dengan bahaya rokok, yang juga dapat menyebabkan terhadap kanker lain seperti dari mulut, kotak suara atau laring,

tenggorokan dan kerongkongan. Merokok juga dikaitkan dengan kanker ginjal, kandung kemih, perut pankreas, leher rahim dan kanker darah (leukemia).

d. Diabetes

Merokok meningkatkan resiko terjadinya diabetes, menurut Cleveland Clinic. Rokok juga bisa naik menyebabkan komplikasi dari diabetes, seperti penyakit mata, penyakit jantung, stroke, penyakit pembuluh darah, penyakit ginjal dan masalah kaki.

e. Impotensi

Rokok merupakan faktor resiko utama untuk penyakit pembuluh darah perifer, yang mempersempit pembuluh darah yang membawa darah ke seluruh bagian tubuh. Pembuluh darah ke *penis* kemungkinan juga akan terpengaruh karena merupakan pembuluh darah yg kecil & dapat mengakibatkan disfungsi ereksi/impoten.

f. Menimbulkan Kebutaan

Seorang yang merokok menimbulkan meningkatnya resiko degenerasi makula yaitu penyebab kebutaan yang dialami orang tua. Dalam studi yang diterbitkan dalam 'Archives of Ophthalmology' pada tahun 2007 menemukan yaitu orang merokok empat kali lebih mungkin dibanding orang yang bukan perokok untuk mengembangkan degenerasi makula, yg merusak makula, pusat retina, dan menghancurkan penglihatan sentral tajam.

g. Penyakit mulut

Penyakit mulut yang disebabkan oleh rokok antara lain kanker mulut, kanker leher, penyakit gigi, penyakit pada gigi dan nafas

h. Gangguan Janin

Merokok berakibat buruk terhadap kesehatan reproduksi dan janin dalam kandungan dan kehamilan, termasuk infertilitas (kemandulan), keguguran, kematian janin, bayi lahir berberat badan rendah, dan sindrom kematian mendadak bayi.

i. Gangguan Pernafasan

Merokok meningkatkan risiko kematian karena penyakit paru-paru kronis hingga sepuluh kali lipat. Sekitar 90% kematian karena penyakit paru-paru kronis disebabkan oleh merokok. Sebagai generasi muda bangsa yang dituntut lebih aktif dan berperan dalam negara, baiknya kita bisa memahami dan ikut mengkampanyekan 'no smoking' bukan hanya dihari kampanye 31 Mei, akan tetapi setiap hari dan setiap saat.

4. Sebab Mula Merokok

a. Faktor luar

- pengaruh rakan sebaya
- pengaruh keluarga
- iklan dan promosi

b. Faktor dalam

- pengetahuan, sikap dan kepercayaan negatif
- naluri suka mencoba
- tidak asertif

5. Hukum Merokok Di Sisi Islam

Keputusan Muzakarah Jawatan kuasa Fatwa Kebangsaan yang bersidang pada 23 Mac 1995 mengenai rokok menyatakan :

“Bahwa merokok adalah haram dari pandangan Islam kerana padanya terdapat kemudaratan”. Allah berfirman dalam ayat 157 surah Al-a’raf yang bermaksud:

“Allah menghalalkan bagi kamu benda-benda yang baik dan mengharamkan keatas kamu benda-benda yang jijik dan kotor”.

6. Kesimpulan

- Merokok bukan suatu keperluan tetapi kehendak
- Merokok amat merugikan
- Merokok menjejaskan kesihatan
 - diri perokok
 - keluarga perokok
 - orang lain yang tidak merokok
- Perokok harus didesak supaya berhenti merokok
- Perokok harus menghormati hak bukan perokok untuk menghirup udara bersih daripada asap rokok
- Bukan perokok mesti menyuarakan hak tersebut
- Untuk kesejahteraan kita bersama, penggunaan rokok mesti disekat atau diberantas.

7. Cara Berhenti Merokok

- a. Niat yang sungguh-sungguh untuk berhenti merokok.
- b. Belajar membenci rokok
- c. Bergaullah dengan orang yang tidak merokok
- d. Sering-sering pergi ke tempat yang ruangnya ber-AC
- e. Pindahkan semua barang-barang yang berhubungan dengan rokok.
- f. Jika ingin merokok, tundalah 10 menit lagi.
- g. Beritahu teman dan orang terdekat kalau kita ingin berhenti merokok.
- h. Kurangi jumlah merokok sedikit demi sedikit.

- i. Hilangkan kebiasaan Bengong atau menunggu.
- j. Sering-seringlah pergi ke rumah sakit, agar tau pentingnya kesehatan.
- k. Cari pengganti rokok, misalnya permen atau gula.
- l. Coba dan coba lagi jika masih gagal.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

- A. Topik permasalahan : Jiwa & Ragaku Sehat tanpa Zat Nikotin
- B. Tugas perkembangan : Menanamkan pola hidup sehat dengan menghindari zat-zat yang merusak sel-sel dalam tubuh.
- C. Bidang bimbingan : Bimbingan pribadi
- D. Jenis layanan : Layanan informasi
- E. Fungsi layanan : Pemahaman & pencegahan
- F. Tujuan layanan :
- 1 Memahami dan menyadari akan pentingnya kesehatan.
 - 2 Mengetahui bahaya zat-zat yang merusak kesehatan tubuh.
 - 3 Menerapkan pola hidup sehat.
- G. Sasaran layanan : -- siswa
- H. Uraian kegiatan :
- 1 Guru memperkenalkan tentang zat yang terdapat dalam rokok yaitu nikotin
 - 2 Guru menjelaskan bahaya tentang penggunaan zat nikotin.
 - 3 Guru dan siswa bersama menyimpulkan tentang materi yang sudah dijelaskan.
- I Materi Layanan :

ZAT NIKOTIN DALAM ROKOK

Masalah zat psikoaktif diawali dari mulainya manusia mengenal tanaman atau bahan lain yang bila digunakan dapat menimbulkan perubahan pada perilaku, kesadaran, pikiran, dan perasaan seseorang.

Bahan atau zat tersebut dinamakan bahan atau zat psikoaktif. Sejak itu manusia mulai menggunakan bahan-bahan psikoaktif tersebut untuk tujuan menikmati karena dapat menimbulkan rasa nyaman, rasa sejahtera, euforia contoh, orang menikmati kopi dan (yang mengandung kafein), minuman beralkohol dan merokok tembakau (yang mengandung nikotin).

Adapun Nikotin adalah zat dalam tembakau yang menyebabkan kecanduan. Zat tersebut merangsang berbagai reseptor nikotinik di dalam otak. Kebiasaan merokok bukan cuma kebiasaan yang buruk, tetapi juga merupakan bentuk adiksi fisik terhadap obat stimulan, nikotin, yang ditemukan dalam produk tembakau termasuk rokok, cerutu, dan tembakau tanpa asap.

Nikotin adalah zat adiktif yang mempengaruhi syaraf dan peredaran darah. Zat ini bersifat karsinogen, dan mampu memicu terjadinya kanker paru-paru.

Karbon monoksida adalah Zat yang mengikat hemoglobin dalam darah, membuat darah tidak mampu mengikat oksigen, Efek Racun, pada rokok ini membuat asap rokok mengalami resiko lebih besar di banding yang tidak menghisap asap rokok, perbandingannya adalah sebagai berikut: 14x menderita kanker paru-paru, mulut, dan tenggorokan, 4x menderita kanker esopagus, 2x kanker kandung kempih, 2x serangan jantung.

Ancaman terhadap kesehatan yang ditimbulkan oleh kebiasaan merokok telah didokumentasikan secara meyakinkan oleh surgeon General of the United States dalam serangkaian laporan sejak tahun 1964. Diperkirakan lebih dari 430.000 pengguna tembakau tewas di usia muda setiap tahunnya. Tembakau menewaskan lebih banyak orang di Amerika setiap tahun di banding gabungan dari AIDS, kecelakaan mobil, kokain, ganja, heroin, pembunuhan, dan bunuh diri. Kanker paru-paru menewaskan lebih banyak orang di bandingkan berbagai

kanker jenis lain, dan merokok menjadi penyebab 87 persen dari kasus kanker paru-paru. Resiko kesehatan secara signifikan lebih rendah pada para perokok cerutu yang menggunakan pipa karena mereka jarang menghirup asapnya ke dalam paru-paru, meskipun demikian para perokok tersebut mengalami peningkatan risiko kanker mulut.

Komponen yang paling berbahaya dalam asap tembakau adalah nikotin, karbon monoksida, dan tar, yang terahir terutama mengandung beberapa hidrokarbon tertentu, yang banyak di antaranya disebut karsinogen. Berbagai risiko kesehatan karena merokok menurun secara dramatis selama kurun waktu 5 hingga 10 tahun setelah berhenti merokok, hingga ke tingkat yang sedikit lebih besar dari para nonperokok, namun jaringan paru-paru yang terlanjur rusak tidak dapat diperbaiki lagi.

WHO memperkirakan bahwa 1 miliar orang di seluruh dunia merokok, dan lebih dari 3 juta meninggal setiap tahunnya sebab yang berhubungan dengan rokok. Merokok juga mendatangkan risiko pada kesehatan mental seseorang. Penelitian terbaru melapurkan bahwa merokok di antara remaja dapat meningkatkan risiko munculnya gangguan kecemasan pada remaja akhir dan masa dewasa awal. Berikut adalah beberapa dampak bahaya merokok bagi tubuh Manusia :

1. Reproduksi dan Fertilitas: Pengaruh dari merokok terhadap reproduksi dan kesuburan cukup fatal. Merokok dapat meningkatkan risiko impotensi, kerusakan sperma, mengurangi jumlah sperma dan menyebabkan kanker testis.
2. Mulut dan Gigi: Merokok dapat menyebabkan bau mulut dan gigi bernoda. Hal ini juga dapat menyebabkan penyakit gusi dan kerusakan indera perasa. Penyebab paling serius dari merokok pada area ini adalah peningkatan risiko mengembangkan kanker pada lidah, tenggorokan, dan bibir.

3. Kulit: Merokok mengurangi jumlah oksigen ke kulit sehingga dapat mempercepat penuaan dan kulit tampak abu-abu.
4. Tulang: Merokok dapat menyebabkan tulang cepat lemah dan rapuh. Wanita terutama, 5-10% lebih mungkin untuk menderita osteoporosis dibandingkan non-perokok.
5. Perut: Merokok dapat meningkatkan kemungkinan terkena kanker perut dan resiko kanker ginjal, pankreas dan kandung kemih.
6. Paru-paru: Merokok menyebabkan penyakit paru obstruktif kronik (PPOK). PPOK adalah penyakit progresif yang membuat seseorang sulit untuk bernapas. Banyak perokok tidak tahu bahwa mereka telah terkena penyakit ini hingga sudah terlambat. Tidak ada obat untuk penyakit ini dan tidak ada cara untuk membalikkan kerusakan.
7. Jantung: Karbon monoksida dari rokok mencuri oksigen darah dan mengarah pada pengembangan kolesterol mengendap di dinding arteri. Efek ini meningkatkan risiko serangan jantung dan stroke.

Konsekuensi Perokok Pasif, Efek dari asap tembakau lingkungan mencakup hal-hal berikut :

1. Nonperokok dapat menderita kerusakan paru-paru
2. Para nonperokok berisiko lebih tinggi mengalami penyakit kardiovaskular rendah dan cacat lahir.
3. Anak-anak dari orang tua yang merokok lebih mungkin mengalami infeksi saluran pernapasan atas, bronkitis, dan infeksi telinga bagian dalam dibanding anak-anak seusianya yang orang tuanya tidak merokok.
4. Bayi yang dilahirkan oleh para ibu yang perokok selama kehamilan lebih mungkin lahir secara prematur, memiliki berat badan lahir

Tips untuk menghindari bahaya yang disebabkan oleh rokok:

1. Jangan pernah mau mencoba menghisap rokok, bagi yang belum pernah.

2. kurangi jumlah batang rokok perhari,ganti dengan permen yang mungkin mirip rasanya dengan rokok.bagi yang sudah terlanjur menghisap/kecanduan rokok.
3. hindari asap rokok bagi perokok pasif.

Berikut ini cara berhenti merokok:

1. Motivasi - Bulatkan Tekad Apa Tujuan Anda Berhenti Merokok
2. Lakukan Secara Bertahap
3. Kenali Waktu dan Situasi dimana Anda Paling Sering Merokok
4. Tahan Keinginan Anda dengan Menunda
5. Berolahraga Secara Teratur
6. Minta Dukungan dari Keluarga dan kerabat
7. Konsultasi dengan Dokter atau Ahli Terapi
8. Segala sesuatu bisa di atasi dengan cara berusaha , berdo'a, & tekad ingin berubah.

J Strategi Layanan : ceramah,tanya jawab,curah pendapat.

K. tempat penyelenggraan : Ruang kelas

L. Waktu penyenggaran :

M.penyelnggara layanan : konselor

N. alat perlengkapn : infokus(LCD), Komputer,photo organ tubuh akibat rokok

O. Rencana Penilaian & :

Tindak lanjut layanan : Proses :perhatian & keaktifan siswa mengikuti kegiatan

Hasil : adanya pemahaman & perubahan tingkah laku siswa.

Skenario Konseling Individual

KETAHUAN MEROKOK

Ada seorang siswa kelas X di SMA Generasi Bangsa, saat jam istirahat telah berakhir dia masih berada di pojok gedung sekolah bersama teman-temannya. Ketika itu guru piket keliling sekolah, memantau kalau masih ada siswa-siswi yang belum masuk jam pelajaran berikutnya, dan guru piket melihat ada anak-anak yang bergerombolan di pojok gedung sekolah, lalu guru piket kesana dan menemukan 5 orang anak yang merokok, dan mereka dibawa keruang guru untuk diberikan sanksi. Setelah pulang jam sekolah, anak yang bernama Reza dari kelas X disuruh datang ke ruang BK.

Disini yang berperan sebagai konselor adalah Laeilla Qamariah, dan Sa'i Faturrahman sebagai Klien.

Klien : “tok..tok...tokAssalamualaikum.....” (mengetuk pintu ruangan BK)

Konselor : “Walaikumsalam, silahkan masuk, silahkan duduk,,,,,gimana kabarnya hari ini....?”

Klien : “Baik buu,,,”(dengan wajah menunduk dan murung)

Konselor : “Emmmmm reza mau permen,,,,, Ne ibu ada permen,,,,,??”
(**Attending**)

Klien : “Bisa buu,,,”(mengambil permen)

Konselor : “Enak reza permennya,,,??”(**pertanyaan tertutup**)

Klien : “Iya buuu,,, ada rasa mintanya” (menikmati permen)

Konselor : “Iya Rezaa,,,,emmmmmm Reza pasti kamu tau kenapa ibu memanggil kamu kesini,tapi ibu tidak bermaksud menghukum

kamu (**Menjernihkan**) tadi dapat hukuman dari guru piket dan dapat point juga ya Za....?”

Klien : “Iya buuuu,,, saya ketahuan merokok (dengan wajah menunduk dan murung)”

Konselor : Emmmm,,, menurut Reza tadi kan sudah makan permen yang ada rasa mintnya,,, naaaaaah apa bedanya dengan rasa roko yang kamu gunakan tadi,,,,,?” (Pertanyana tertutup)

Klien : “Yaaaa,,, Enak -an permen buu,, kalau rokok yang saya pakai tadi rasanya pahit, batuk- batuk dan susah untuk bernafas” (menjelaskan)

Konselor : “Emangnya, kalau ibu boeh tahu kamu sudah berapa kali merokok nya,,,,,?” (Pertanyana tertutup)

Klien : “Baru sekali pagi tadi buuu,, Eh keapesan buuu,,” (murung, kesal/jengkel)

Konselor : “Ooooooh,,, baru sekali Reza merokoknya,,,(Paraprashing) Emang apa alasan Reza merokok tadi,,,,,?” (pertanyaan tertutup)

Klien : “Ingin coba-coba aja bu,,ikut teman-teman” (menunduk)

Konselor : “Emmmmmm,,, Begitu ceritanya,,,jadi kamu merokoknya cuman pengen coba-coba dan ikut teman-teman ,, (Refleksi) tapi reza tau ngga apa bahaya dari merokok,,? (Pertanyaan tertutup)

Klien : “Tau buuu,,,bisa menyebabkan kanker, serangan jantung impotensi dan gangguan kehamilan.”

Konselor : “Naaaahh,,, tu kamu tau bahaya dari merokok,,,bukan hanya itu looo Reza tapi rokok bisa juga menyebabkan uang kita habis untuk membelinya,,,”

Klien : “Heeee,,, Betul sekali buu,,,” (tersipu malu)

Konselor : “Naaaah,,, kalau begitu apa Reza mau merokok lagi,,,,,,?”
(Pertanyana tertutup)

Klien : “ Ngga buuu,,, saya udah kapok buuu,,,”

Konselor : “Nah,,, Bagus itu reza,, (Dorongan) selain merokok itu mengakibatkan penyakit yang berbahaya, rokok juga dapat menghabiskan uang dan apabila kamu merokok disekolah kamu bisa mendapat hukuman yang lebih berat, nanti bisa-bisa kamu dikeluarkan dari sekolah ini.” (mengarahkan)

Klien : “Iya buuu,,, saya tidak akan merokok lagi....” (tegas)

Konselor : “Iya bagus sekali,,,ibu harap reza tidak mencoba-coba lagi dan tidak terpengaruh oleh teman-teman kamu yang bisa merokok”
(Dorongan)

Klien : “Iya buuu,,,,,saya berjanji tidak akan mencoba-coba merokok lagi” (pasti dan tegas)

Konselor : “Bagus sekali, kamu bisa mengambil keputusan (Dorongan)
Eemmmmm ini ibu ada sesuatu buat reza (dengan mengeluarkan selemba kertas dari books meja)”

Klien : “Eemmmmm,,,apa itu buuu,,,,,” (heran)

Konselor : “Ini ibu ada selemba kertas untuk menulis surat perjanjian bahwa reza tidak akan mengulangi merokok lagi dan apabila reza mengulanginya lagi maka surat ini akan menjadi bukti dan orang tua reza bisa dipanggil kesekolah ini,,,,,Emmmm apa reza setuju???” (pertanyaan tertutup)

Klien : “Ya buu saya setuju,,,”

- Konselor : “Kalau reza setuju silahkan reza tanda tangani dikertas ini,,,,,,,,”
(menyerahkan kertas perjanjian)
- Klien : “Iya buuu (dengan menulis dan menandatangani sendiri surat perjanjian yang dibuatnya itu berisi kata-kata bahwasanya saya berjanji tidak akan merokok lagi baik disekolah maupun diluar sekolah dan apabila saya melanggar janji, saya akan siap menanggung resiko)”
- Konselor : “Terimakasih reza kamu sudah setuju, dan ingin melakukan perubahan kearah yang lebih baik lagi , Ibu salut padamu (mendorong/memotivasi)”
- Klien : “Iya buuu,, saya juga senang melakukannya” (tersenyum)
- Konselor : “Kapan Reza akan memulai tidak ingin mencoba merokok lagi?”
(Pertanyaan Tertutup)
- Klien : “Mulai sekarang Bu,, saya Kapok Bu dengan rokok, aku ngga mau lagi
- Konselor : “Bagus kalau begitu reza,,,”(dorongan), Oh ya za, apa yang bisa reza simpulkan dari pertemuan kita hari ini ? (summarizing)
- Klien : “ kesimpulannya, saya tidak akan mencoba untuk merokok lagi, dan apabila saya mencoba lagi saya akan menerima segala resiko.” (ceria)
- Konselor : Ya Bagus sekali, lalu “Sekarang bagaimana perasaan kamu, dibandingkan dari sebelum kita melakukan konseling ini”?
(eksplorasi perasaan)
- Klien : Sekarang saya sudah merasa nyaman dan tenang buuu,,,
- Konselor : Allahmdulillah klo begitu, ibu senang mendengarnya, ingat ya janji yang telah kamu buat tadi, semoga kamu bisa menjadi orang

yang lebih baik lagi, dan apabila Reza memerlukan untuk share lagi, ibu siap menemani Reza dating saja ke BK ya, jangan malu-malu. Emmmm sudah lewat jam pulang sekolah, sekarang reza boleh pulang kasian reza kecapean dan reza langsung pulang kerumah istirahat ya.

Klien : “ Iya buuu,,, makasih banyak ya buu,,,”

Konselor : “Iya reza sama-sama.....”(berdiri)

Klien ; “Iya buuu.....Aalamu’alaikum”(berdiri dan bersalaman)

Konselor : “Walaikumsalam.wr.wb” (bersalaman).

Skenario Konseling Individual

TERTUDUH MEMBAWA ROKOK SAAT RAZIA

Saudah merupakan siswi kelas VII, dia terkenal sebagai siswa yang lumayan cerdas dan sama sekali belum pernah melakukan pelanggaran di sekolahnya, pada suatu ketika pihak sekolah mengadakan razia bulanan kepada para siswa dan pada saat itu juga pihak guru yang merazia menemukan sebungkus rokok dan korek api di dalam tas Saudah, dia sempat mengelak bahwa rokok tersebut bukan miliknya dan dia diminta oleh pihak sekolah untuk menghadap ke ruang Bimbingsn konseling, di bawah ini percakapannya :

Klien : “ *Assalamualaikum Ibu* (Berdiri di depan ruang konselor sambil mengetuk pintu). *Attending*

Kons : “ *Walaikumsalam, oeh... sudah silakan masuk nak* (sambil tersenyum) “ *Ayo sudah silahkan duduk dulu* (tetap ramah sambil menyapa untuk mempersilahkan duduk dan tetap tersenyum).

Klien : “ *Terimaasih bu* “ (Lalu diam dan menunduk)

Kons : ” *Sudah gimana nieh kabarnya ?*” Pertanyaan terbuka

Klien : “ *Baik Bu* “ (Menunduk dan terlihat tegang)

Kons :” *Sudah sudah sarapan ngak tadi pagi ?*”

Klien : “ *Sudah bu* “ (Tetap terlihat tegang dan cemas serta wajahnya terlihat pucat)

Kons : “*Apakah Saudah Baik-baik saja ?*”

Klien : “ *Iya bu!*

- Kons : “ *Tapi kalau ibu lihat kayaknya Saudah dalam keadaan kurang baik, sepertinya Saudah terlihat tegang ! (Konfrontasi) dan nampaknya kamu juga gelisah (refleksi perasaan)* ”
- Klien : “ *Apakah Saya terlihat seperti itu bu ?* ”
- Kons : “ *Iya, dan apakah ibu boleh tau apa yang sedang Saudah rasakan sekarang ?* ” (Eksplorasi perasaan)
- Klien : “ *Iya bu saya merasa takut* ”
- Kons : “ *Oh ya.... ! (Dorongan minimal) takut kenapa ? (Pertanyaan terbuka)* ”
- Klien : “ *hari ini di kelas ada razia bu dan didalam tas saya ditemukan sebungkus rokok dan korek apinya juga bu! saya takut Bu !* ”
- Kons : “ *Lalu ?* ” (Dorongan minimal)
- Klien : “ *Itu bukan punya saya bu ?* ”
- Kons : “ *Lantas itu milik siapa ? Bisa kamu menceritakan apa yang terjadi sebenarnya “* ”
- Klien : “ *itu milik teman saya Bu, Dan teman saya tidak sekolah disini dia menitipkannya tadi pagi dengan saya katanya disekolahnya bakalan ada razia bu, saya mengira di sekolah kita tidak ada razia bu, makanya saya mau membantunya untuk menyimpan rokok tersebut.”* ”
- Kons : “ *berarti dapat ibu simpulkan bahwa rokok tersebut punya teman kamu dan kamu hanya ingin membantu teman kamu, apakah seperti itu Saudah ?* ” (Menangkap pesan utama)
- Klien : “ *Iya bu, benar sekali bu.* ”

Kons : “ *ya sudah kamu tenang saja kalau begitu dan percayalah ibu tidak akan marah, ibu hanya ingin tau apa yang sebenarnya terjadi (Rapport) dan apakah ibu boleh bertanya kepada kamu ?*”

Klien : “ *Apa itu bu ?* “ (tegang dan terlihat gelisah)

Kons : “ *kamu santai saja , ibu tidak akan menghukummu*” Rapport (Senyum dan berusaha menenangkan klien) Attending

Klien : “ *Baiklah kalau begitu bu*” (sudah mulai tenang dan percaya kepada konselor).

Kons : “*Ok sekarang ibu percaya kamu akan bicara jujur dan apa adanya dengan ibu dan ibu bakalan mendengarkan dengan sebaik-baiknya (Memudahkan/Facilitatting)*

Klien : “ *Sebenarnya apa seh bu ?* (mulai terlihat penasaran)

Kons : “*Begini Apakah Saudah juga ikut mencoba rokok tersebut ?*”
Pertanyaan terbuka

Klien : “ *Iya bu, saya penasaran dan saya mencoba satu batang rokok saja* ”

Kons :”*bisa kamu jelaskan dimana kamu mengisapnya?*”

Klien :”*di toilet bu*”

Kons : “ *Ibu paham dan mengerti tentang perasaan dan pikiran kamu tentang rasa penasaran kamu dan ingin mencoba rokok tersebut (Empati Primer), tapi apakah kamu mengetahui dari bahaya rokok itu ?*”

Klien : “ *emangnya berbahaya ya bu ?*”

Kons : “ *LoeHH iya, masa kamu ngak tau tentang bahaya rokok itu., itu kan sudah ada peringatan yang tertulis di bungkus rokok tersebut.*”

Klien : “ *iya seh bu, kalau itu saya juga pernah membacanya di bungkusnya dan diiklan di Televisi juga ada.*”

Kons : “*toeh kamu tau,!*”

Klien : “ *tapi saya mengira itu Cuma sekedar tulisan saja bu,*”

Kons : “ *kok, Cuma sekedar tulisan yaa... tidak lah, itu benar Saudah dan bahkan sudah banyak korban dari penkonsumsi rokok itu ada yang kena penyakit paru-paru, serangan jantung, kanker mulut dll, ini ibu punya beberapa gambar tentang orang yang terkena bahaya rokok , sebentar ya ibu mencari gambar tersebut sambil menyodorkan gambar tersebut kepada klien*” (Pemberian informasi)

Klien : “ *wah gitu ya Bu..... Ngeri sekali ya...*

Kons : “ *Baiklah kita kembali kepada permasalahan awal, Bigini Saudah apakah menurut kamu tindakan menolong teman dalam keburukan tersebut baik ? dan apakah kamu memikirkan konsekuensinya ?*

(memfokuskan)

Klien : *diam.....lalu mengangguk*

Kons : “*Baiklah selanjutnya apa tindakan yang akan kamu lakukan selanjutnya ? atas kejadian ini !*” (Mengambil inisiatif)

Klien : “ *Saya tidak akan mengulanginya lagi bu dan juga saya tidak akan lagi mencoba memakai rokok itu, karena saya sudah tahu bahaya dari rokok tersebut.*”

Kons : “ *Bagus, sekarang kamu punya inisiatif yang sangat baik dan Ibu menghargai inisiatif kamu tersebut dan ibu sebagai guru pembimbing membenarkan saja perbuatan kamu untuk melakukan tolong menolong dan itu juga dianjurkan oleh agama kita, tapi kamu harus tau tolong menolong dalam hal apa saja, kita boleh tolong menolong*

akan tetapi dalam hal kebajikan saja bukan tolong menolong menolong dalam hal kemungkaran, kalau kita tolong menolong dalam hal kemungkaran pasti ada akibatnya seperti yang kamu alami sekarang (Memberi nasehat)

Klien : “ *iya bu, saya mengerti*”

Kons : “ *Baguslah kalau kamu mengerti, apakah sudah dapat kita buat kesimpulan diakhir pembicaraan kita pada hari ini, bisakah kamu menyimpulkan ?*”

Klien : “ *iya bu, bahwasanya kita boleh tolong menolong tapi dalam hal kebajikan bukan kemungkaran dan saya tidak boleh mencoba rokok karena bahayanya banyak sekali (Simpulan akhir)*

Kons : “ *Baiklah kalau begitu, apa setelah ini kamu ada mata pelajaran lagi ?*”

Klien : “ *iya, ada bu*”

Kons : “ *ya, berhubung waktu pertemuan kita juga sudah selesai, silahkan kamu kembali kekelas*”(mengakhiri sesi konseling)

Klien : “ *Iya bu, terimakasih*”(langsung keluar dan mengucapkan salam)
Asaaalamualaikum....

Kons : “ *Walaikumsalam*”

Lampiran

Nama Responden

No	Nama
1	A. Maulana
2	Abgan Hasan
3	Aditya
4	Akhmad Raihan
5	Alif S. R. H
6	Ariadi
7	Arian
8	Fery Hidayat
9	Gusti M. Armain
10	Hasbi Rifani
11	Ismatul Bari
12	Junaidi
13	M. Akmal
14	M. Arif Rahman
15	M. Hafiz Abdullah
16	M. Irhamna
17	M. Mugni Gani
18	M. Mustafa Efendi
19	M. Rizaldi
20	M. Sarbani
21	Muhammad Ilmi
22	Muhammad Kamil
23	Muhammad Maulana
24	Muhammad Rafi'i
25	Nazril Fajar
26	Nurdin
27	Risky

Lampiran

Distribusi Responden Angket

Nama	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9
1	SS	S	SS	S	SS	TS	TS	R	SS
2	S	SS	SS	STS	S	SS	STS	S	SS
3	SS	SS	S	TS	S	R	S	S	SS
4	S	S	SS	S	S	R	TS	R	S
5	SS	SS	SS	SS	SS	R	STS	STS	S
6	S	S	S	S	S	TS	STS	S	SS
7	SS	SS	SS	SS	SS	SS	TS	S	S
8	S	S	S	S	S	S	STS	R	SS
9	SS	S	SS	SS	SS	SS	STS	S	S
10	S	S	S	S	S	R	TS	S	STS
11	R	SS	SS	SS	SS	S	STS	R	SS
12	S	S	S	SS	S	SS	STS	S	S
13	SS	S	SS	S	STS	R	S	S	S
14	R	R	S	SS	S	S	TS	S	SS
15	S	S	TS	SS	STS	SS	STS	R	R
16	SS	S	S	R	SS	R	STS	S	S
17	SS	S	SS	SS	S	SS	STS	S	S
18	R	R	S	SS	SS	R	R	STS	SS
19	R	R	SS	R	STS	S	TS	SS	R
20	SS	SS	SS	SS	SS	SS	STS	SS	S
21	TS	S	STS	R	S	SS	R	SS	R
22	SS	R	TS	SS	SS	R	STS	SS	SS
23	TS	S	SS	R	S	S	R	S	STS
24	STS	STS	SS	SS	SS	R	STS	SS	S
25	SS	S	TS	SS	S	R	STS	S	S
26	TS	STS	SS	SS	R	R	STS	STS	R
27	STS	SS	SS	SS	S	S	R	S	S

Lampiran

Distribusi Responden Angket

Nama	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18	Item 19	Item 20	Item 21
1	S	R	S	STS	STS	S	R	S	SS
2	SS	S	R	SS	S	STS	STS	SS	SS
3	S	S	SS	R	R	SS	R	S	STS
4	SS	STS	TS	SS	TS	SS	STS	SS	SS
5	S	S	R	SS	R	STS	S	S	S
6	SS	R	SS	STS	TS	STS	R	TS	S
7	S	S	S	SS	R	TS	SS	SS	S
8	SS	R	STS	R	R	STS	S	STS	S
9	R	SS	SS	SS	STS	SS	SS	TS	S
10	TS	S	R	SS	TS	R	S	SS	R
11	SS	SS	SS	SS	R	STS	SS	TS	S
12	TS	R	S	STS	TS	TS	S	SS	SS
13	SS	SS	SS	SS	STS	TS	STS	SS	S
14	TS	S	STS	SS	R	STS	S	SS	S
15	SS	SS	STS	SS	TS	R	S	STS	S
16	SS	S	SS	S	R	TS	STS	SS	SS
17	STS	TS	R	S	STS	STS	SS	SS	R
18	SS	S	SS	SS	TS	STS	S	S	SS
19	R	TS	SS	SS	R	TS	S	S	SS
20	SS	TS	SS	SS	TS	STS	S	R	R
21	SS	SS	R	R	SS	TS	STS	S	SS
22	S	STS	SS	TS	R	R	SS	S	SS
23	SS	SS	STS	S	TS	STS	SS	R	S
24	R	SS	SS	R	STS	R	SS	S	TS
25	TS	SS	SS	SS	R	TS	R	S	SS
26	STS	SS	SS	TS	TS	STS	SS	R	TS
27	R	SS	SS	R	SS	TS	TS	S	TS