**BAB II**

**LANDASAN TEORI**

1. **Bimbingan dan Konseling**

**1.Pengertian Bimbingan dan Konseling**

Dalam dunia pendidikan diperlukan adanya layanan bimbingan dan konseling, bahkan bimbingan dan konseling merupakan bagian aktivitas dalam proses pendidikan yang sedang berlangsung. Maka untuk mengetahui pengertian tentang bimbingan dan konseling sebagaimana diungkapkan oleh para ahli sebagai berikut:

Menurut Lefever “Bimbingan adalah proses pendidikan yang teratur dan sistematik guna membantu anak muda atau kekuatannya dalam menentukan dan mengarahkan hidupnya sendiri, yang pada akhirnya ia dapat memperoleh pengalaman yang yang dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi masyarakat.

Menurut Smith”Bimbingan sebagai proses layanan yang diberikan kepada individu guna membantu mereka memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan dalam membuat pilihan-pilihan, rencana dan interpensi yang diperlukan untuk menyesuaikan diri yang baik.[[1]](#footnote-1)

Dapat disimpulkan dari beberapa pengertian diatas bahwa bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang diberikan kepada individu-individu guna untuk membantu memberikan layanan adan ilmu pengetahuan guna memperoleh pengalaman dan menyesuaikan diri dengan baik.

Adapun pengertian konseling menurut Lewis adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh konselor kepada klien yang sedang mengalami masalah yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.[[2]](#footnote-2) Dalam melakukan konseling seorang klien harus mengemukakan masalah-masalah yang sedang di rasakannya kepada konselor, dan konselor menciptakan suasana yang akrab dengan menerapkan teknik-teknik saat sedang melakukan proses layanan konseling, sehingga masalah yang dialami klien tersebut dapat terselesaikan dengan menggunakan kekuatan dirinya sendiri.

Pelayanan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh konselor sebagai bentuk upaya pendidikan, karena kegiatan bimbingan dan konseling selalu terkait dengan pendidikan dan dalam kinerjanya juga terkait dengan upaya mewujudkan pengembangan potensi diri untuk memiliki kekuatan pengendalian diri, keceradasan, akhlak yang baik serta keterampilan yang diperlukan dalam kehidupan bagi dirinya dan masyarakat.

1. **Pengertian Konseling Kelompok**

Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok, dimana pada saat melaksanakn layanan konseling kelompok tersebut diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan yaitu: hangat dan penuh keakraban.Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah,upaya pemecahan masalah, upaya evaluasi dan tindak lanjut.

Konseling kelompok menurut Pauline Horrison adalah” Konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan dalam mengatasi masalah”.[[3]](#footnote-3) Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu pemberian bantuan kepada peserta didik secara kelompok untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi oleh peserta didik tersebut.

Melalui konseling kelompok peserta didik dapat mengembangkan sikap dan membentuk perilaku yang lebih baik, mampu mengembangkan keterampilan sosial dalam dinamika kelompok yaitu seperti saling bekerjasama, saling memahami satu sama lain, mampu menyampaikan pendapatnya, mampu menghargai dan menerima pendapat dari orang lain, mampu menghargai dan menerima pendapat kelompok dan membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok lainnya.

Selain itu pendapat yang dikemukakan oleh Prayitno yang menyatakan bahwa salah satu tujuan konseling kelompok adalah setiap anggota mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak jiwa yang bersifat negative).[[4]](#footnote-4) Jadi dapat dipahami bahwa didalam dinamika kelompok setiap anggota mampu belajar mengendalikan emosi negative, mampu mengendalikan dirinya dengan baik, menghargai perasaan dan pendapat orang lain.

1. **Manfaat Konseling Kelompok**

Manfaat konseling kelompok bagi peserta didik diantaranya yaitu:

1. Membantu mengatasi masalah baik yang disadari maupun yang tidak disadari oleh peserta didik secara kelompok.
2. Membantu peserta didik agar berkembang menjadi pribadi yang mandiri, bertanggung jawab,kreatifproduktif dan jujur.
3. Membantu meringankan beban mental peserta didik dalam belajar.
4. Membantu peserta didik untuk memahami diri dan lingkungan.
5. Membantu mencegah diri dari berbagai permasalahan yang dapat menghambat perkembangan dirinya.
6. Membantu mengembangkan kemampuan berkomunikasi sosial, baik rumah, sekolahan maupun masyarakat.
7. Membantu untuk mencaridan menggali informasi tentang karir, dunia kerja dan masa depan peserta didik.[[5]](#footnote-5)

Bagi peserta didik konseling kelompok dapat bermanfaat karena melalui interaksi dengan anggota kelompok, mereka akan mengembangkan berbagai keterampilan yang pada intinya meningkatkan kepercayaan diri dan kepercayaan terhadap orang lain.

Tujuan konseling kelompok ini adalah untuk membantu individu (konseli) untuk menyelesaikan masalah yang dialaminya yang bertujuan untuk perubahan tingkah laku, misalnya pada awalnya klien memiliki masalah yaitu suka merokok di lingkungan sekolah sehingga dapat menimbulkan dampak negative dalam menggangu belajar dan tingkah laku yang kurang baik, maka dengan adanya konseling kelompok ini maka konseli dapat mengalami perubahan tingkah laku sehingga konseli dapat mengurangi prilaku meroko disekolahan dan dapat belajar dengan baik.

Didalam pelaksanaan konseling kelompok, salah satu hal yang perlu mendapat perhatian ialah sifat isi pembicaraan dalam konseling kelompok, sebagaimana dalam konseling individu, konseling kelompok menghendaki agar para klien dapat mengungkapkan dan mengemukakan keadaan diri masing-masing sepenuhnya dan terbuka.

Menurut Meyer dan Smith melalui penelitiannya membuktikan bahwa kurangnya kepercayaan para anggota tentang terjaminnya kerahasiaan itu akan mengurangi sikap keterbukaan para naggota.[[6]](#footnote-6) Jadi, dalam melakukan suatu proses konseling perlu ditekankan asas kerahasiaan agar para anggota dapat percaya dan bersedia untuk terbuka.

1. **Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok**

Konseling kelompok sebagai salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling didalam pelaksanaannya melalui berbagai tahapan dalam pelaksanaannya. Pengistilahan tahapan tidak dimaksudkan untuk memberikan kesan bahwa dalam kegiatan konseling kelompok terdapat berbagai kegiatan yang berdiri sendiri, semua tahapan dalam kegiatan konseling kelompok menjadi satu kesatuan, dimana antara kegiatan yang satu dnegan yang lain merupakan kegiatan yang utuh, yang dalam praktiknya tidak dibatasi oleh jangka waktu, yang merupakan kegiatan yang saling terkait antara satu dengan yang lainnya.

Perencanaan meliputi tujuan, dasar pembentukan kelompok, dan kelompok yang menjadi anggota, frekuensi dan lama waktu pertemuan, struktur dan format kelompok, metode,prosedur dan evaluasi.

Layanan konseling kelompok tidak selalu efektif untuk semua orang.Ada beberapa kondisi anggota yang perlu diperhatikan sehingga kelompok tidak direkomendasikan. Kondisi tersebut adalah dalam keadaan kritis, misalnya depresi dan ingin bunuh diri, takut berbicara dalam kelompok, tidak memiliki keterampilan, klien tidak menyadari akan prasaan, motivasi, maupun pikirannya, serta menunjukan prilaku yang menyimpang sehingga mengganggu orang lain.Ada beberapa hal yang harus dilakukan dalam pembentukan kelompok sehingga ada kerjasama yang baik antar anggota, sebagai berikut:

1. **Memilih Anggota Kelompok**

Peran anggota kelompok menurut Prayitno dijabarkan sebagai berikut:

1. Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungannya antar anggota kelompok.
2. Mencurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
3. Membantu khususnya aturan kelompok dan berrusaha mematuhinya dengan baik.
4. Ikut secara aktif dalam kegiatan konseling kelompok.
5. Mampu berkomunikasi secara terbuka
6. Memberikan kesempatan kepada orang lain untuk menjalani perannya.[[7]](#footnote-7)
7. **Jumlah Anggota**

Jumlah anggota dalam pelaksanaan konseling kelompok menurut Corey antara 6-10 orang setiap kelompok,karena fungsi pengentasan lebi ditekankan dan sedikit banyaknya jumlah anggota kelompok tergantung pada umur klien,tipe atau macam kelompok, pengalaam konselor dan masalah yang akan dicari solusinya.

1. **Frekuendi dan waktu pertemuan**

Menurut Correy frekuensi dan lamanya pertemuan tergantung dari tipe kelompok serta kesediaan setiap paa ahli konselornya, biasanya dilakukan satu kali dalam seminggu dan berlangsung selama dua jam.

1. **Jangka Waktu Pertemuan Kelompok**

Menurut Corey, dalam usaha membantu mengurangi masalah pada situasi mendesak seperti jalan keluar, konselor akan membuat jadwal satu minggu sekali pertemuan selama 90 menit.

1. **Tempat Pertemuan**

Setting atau letak ruang, kemungkinan untuk saling berhadapan sehingga akan membantu suasana kekompakan antar anggotanya.Disamping itu kegiatan konseling kelompok dapat diselenggarakan di dalam ruangan ataupun diluar ruangan.[[8]](#footnote-8)

1. **Kehadiran Anggota Kelompok**

Untuk memastikan proses konseling kelompok berjalan dengan lancar, setiap konselor perlu mempunyai komitmen dan rasa tanggung jawab yang tinggi terhadap kelompoknya. Oleh sebeb itu, konselor harus hadir dalam sesi yang dijalankan dalam konseling kelompok.

1. **Sukarela atau Terpaksa**

Konselor dalam konseling kelompok harus secara sukarela dalam mambantu permasalahan klien. Dalam menegaskan, bahwa untuk mendapatkan pengalaman yang berkesan dalam konseling kelompok seorang konselor harus mempunyai motivasi yang tinggi dalam menyelesaikan permasalahan anggota kelompoknya.

1. **Tahapan Konseling Kelompok**

Menurut Prayitno tahapan pelaksanaan layanan konseling kelompok ada empat tahapan yang meliputi:

1. Tahapan Pembentukan

Tahap pembentukan merupakan tahap penegnalan dan pelibatan diri dengan tujuan anggota memahami pengertian dan kegiatan kelompok, menumbuhkan suasana kelompok dan saling tumbuhnya minat anggota kelompok. Contoh masalah yang timbul pada tahapan ini adalah takut dan bimbang tidak yakin pada ketua kelompok dan tidak terus terang.

1. Tahap Peralihan

Tahap peralihan merupakan jembatan antara tahap pertama dengan tahap ketiga. Adapun tujuan dari tahapan ini adalah terbebaskannya anggota dari prasaan atau sikap enggan, ragu, malu atau saling tidak percaya diri untuk memasuki tahapan berikutnya. Semakain baik suasana kelompok maka akan sebaik pula minat untuk melaksanakan kegiatan konseling.

1. Tahap Kegiatan

Tahapan kegiatan bertujuan membahas suatu masalah atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam san tuntas. Pada tahapan ini pemimpin kelompok mengumumkan suatu msalah atau topik tanya jawab antar anggota dan pemimpin kelompok tentang masalah yang dialaminya.

1. Tahapan Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran merupakan penilaian dan tindak lanjut, agar adanya tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang dicapai dan dikemukakan secara mendalam dan tuntas, agar terumuskan kegiatan yang lebihlanjut tetap dirasakannya hubungan kelompok, dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan telah diakhiri. Pada tahapan ini pemimpin kelompok akan mengungkapkan bahwa kegiatan akan di akhiri, pemimpin dan anggota akan mengemukakan kesan dan hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan dan mengemukakan perasaan dan harapan.[[9]](#footnote-9)

1. ***Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT)**
2. **Pengertian *Rasional Emotive Behavior Therapy***

*Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) sebelumnya disebut *rational therapy dan behavior therapy merupakan* terapi yang komprehensif ,aktif-direktif, filosofis dan empiris berdasarkan psikotrapi yang berpokus kepada penyelesaian masalah-masalah gangguan emosional dan prilaku,serta menghantarkan setiap individu untuk bahagia.

Manusia pada dasarnya memiliki kecendrungan untuk berfikir dan bertingkahlaku rasional, aktif dan manusia akan bahagia dan kompeten. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi dan pilosofi yang disadari ataupun tidak disadari. Hambatan psikologis maupun emosional adalah akibat dari cara berfikir dari cara yang tidak logis dan rasional.

Emosi menyertai individu yang berfikir dengan penuh prasangka , sangat personal dan irasioanal. Berfikir rasional diawali dengan belajar secara tidak logis yang diperoleh dar orang tua dan lingkungan. Berfikir secara irasional akan tercermindari verbalisasi yang digunakan sehari-hari. Verbalisasi yang tidak logis akan menunjukan cara berfikir yang salahdan verbalisasi yang tepat menunjukan cara berfikir yang tepat.Perasaan serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berfikir yang rasioanal dan logis, yang dapat diterima oleh akal sehat serta menggunakan verbalisasi yang rasioanal . Aada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu yang dikenal dnegan konsep atau teori ABC.

*Antecedent event* (A) yaitu pristiwa lar yang dialami individu. Peristiwa yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku atau sikap orang lain.Contoh ya seperti perceraian orang tua, kelulusan dan sleksi pekerjaan .

*Belief (B)* yaitu keyakinan, pandangan,nilai, atau verbalisasi individu terhadap suatu pristiwa.Keyakinan seseorang ada dua macam yaitu keyakinan rasioanl dan tidak rasional, Keyakinan rasional merupakan cara berfikir yang tepat, masuk akal dan biajaksana begitupun sebaliknya dengan keyakinan tidak rasional.

*conequency(C)* merupakan sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hanbatan emosi dalam hubungannya dengan *Antecedent event* (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari Atetapi diakibatkan oleh beberapa variable antara bentuk keyakinan (B) baik keyakinan rasional amaupun irasional.[[10]](#footnote-10)

1. **Pandangan tentang manusia Teknik Rational Emotive behavior Therapy**

*Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) memandang manusia sebagai indivdu yang didominasi oleh system berfikir dan system perasaan yang berkaitan dengan system fsikis individu. Keberfungsian individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran,perasaan dan tingkah laku.Tiga aspek ini saling berkaitan karean saling mempengaruhi aspek lainnya.secara khusus *rasional emotive behavior therapy* berasumsi bahwa individu memiliki karakteristik sebagai berikut:

1. Pemikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasioanal yang didapat dari orang tua dan budaya.
2. Manusia adalah makhluk yang verbal dan berfikir melalui symbol dan bahasa.
3. Gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri yang terus menerus dan persepsi serta sikapterhadap kejadian merupakan akar permasalahan, buakan karean kejadian itu sendiri.
4. Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya.
5. Pikiran dan perasaan yang negatif dapat diserang dnegan mengkoordinasikan kembali persepsi dan pemikiran, sehinga menjdai logis dan rasional.[[11]](#footnote-11)

Berdasarkan pendapat tersebut maka dengan pendekatan REBT bahwa setiap tingkah laku dipelajari serta dapat membantu peserta didik mengubah prilakunya yang kurang baik.

1. **Tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy***

Menurut corey,tujuan umum *Rasional Emotive Behavior Therapy* adalah mengajari konseli bagamana cara memisahkan evaluasi perilaku mereka dari evaluasi diri,esensi da totalitas, dan bagaimana cara menerima dengan segala kekurangannya. Sedangkan tujuan dasarnya adalah mengajarkan konseli bagaimana merubah disfungsional emosi dan perilaku mereka menjadi prilaku yang sehat. Menurut Ellis tujuan umum *rasional emotive behavior therapy* adala membantu konseli dalam meminimalisir ganguan emosi , menurunkan selft sehingga mereka bias menuju ke kehidupan yang bahagia.[[12]](#footnote-12)

Menurut para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa *Rasional Emotive Behavior Therapy* adalah untuk merubah sikap, prsepsi,cara brfikir yang tidak logis menjadi logis atau merubah kebiasaan negative menjadi kebiasaan positif.

1. **Teknik-teknik konseling Rational Emotive Behavior Therapy**
2. Teknik kognitif

Proses diamana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu klien memahami bagaimana dan mengapa dapat terjadi irasional.Pada tahapan ini konseli diajarkan bahwa mereka mempunyai potensi ungtuk mengubah hal tersebut.

1. Teknik behavioral

Tahap akhir, klien di bantu secara terus menerus untuk mengembangkan pikiran rasional serta filosofi sehingga klien tidak terjebak dalam masalah yang disebabkan oleh pwmikiran irasional.Tahap ini merupakan tahapan atural dan berkelanjutan, dimana dalam tahapan ini menggambarkan proses konseling yang dilakukan oleh konselor dan konseli.[[13]](#footnote-13)

1. **Kelebihan dan kekurangan teknik Rational Emotive Behavior Therapy**
2. Kelebihan *Rational Emotive Behavior Therapy*

Pendekatan ini cepat sampai kepada masalah yang di hadapi oleh peserta didik. Kaidah berfikir logis yang disampaikan kepada peserta didik dapat digunakan digunakana dalam menghadapi masaah yang lain.Peserta didik merasa mempunyai intelektual dan kemajuan dari cara berfikir.

1. Kelemahan *Rational Emotive Behavior Therapy*

Sebagian peserta didik dapat ibantu melalui analisis logis dan filsafah , tetapi pula tidak begitu sulit cara berfikirnya untuk dibantu dengan cara sedemikian rupa yang dirasakan oleh logika.Peserta didik yang terpisah jauh dari realita, sehingganya usaha untuk membawanya kealam nyata sukar sekali untuk tercapai.Selain itu juga ada peserta didik yang berprasangka terhadap logika, sehingganya sukar untuk mereka menerima analisis secara logika.[[14]](#footnote-14)

1. **Prilaku Merokok Peserta Didik**
2. **Pengertian Perilaku**

Seseorang yang mengikuti kegiatan belajar di sekolah tidak terlepas dari berbagai peraturan dan tata tertib yang berlaku di sekolahnya, dan setiap peserta didik dituntut untuk berprilaku sesuai dengan peraturan yang sudah dibuat dan berlaku di sekolah.

Prilaku merupakan respon individu terhadap suatu tindakan atau stimulasi yang dapat diamati dan mempunyai frekuensi spesifik, durasi dan tujuan baik disadari maupun tidak.Sangat penting untuk menelaah alasan diabalik prilaku individu, sebelum ia merubah prilakunya.[[15]](#footnote-15)

1. **Pengertian Merokok**

Merokok merupakan salah satu bentuk dari kenakalan peserta didik, yang jika tidak segera di selesaikan atau dicari solusinya dapat menimbulkan dampak yang lebih parah. Oleh karena itu penenganan terhadap peserta didik yang suka merokok menjadi perhatian yang sangat khusus.

Rokok adalah campuran tembakau dengan kandungan zat yaitu nikotin dan TAR yang dapat menimbulkan bahaya bagi tubuh maupun bagi lingkungan. merupakan kebiasaan yang tidak bisa dikenal secara langsung dengan sendirinya, tetapi dari suatu proses yang nyata yang menimbulkan kebiasaan tersebut.

Berdasarkan pengertian diatas dapat dipahami bahwa yang dimaksud prilaku merokok yaitu suatu bentuk perbuatan yang dilakukan oleh peserta didik yang melanggar norma sekolah dalam bentuk peserta didik menghisap rokok di lingkungan sekolah.

1. **Faktor Penyebab Prilaku Merokok**

Penyebab peserta didik merokok dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Beberapa faktor-faktor penyebab peserta didik merokok disekolah dapat dikelompokan menjadi dua faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal.Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik, bisa berupa karakter peserta didik yang memang suka merokok, sekolah hanya dijadikan tempat mangkal dari rutinitasnya.Sementara itu faktor eksternal adalah faktor yang dipengaruhi dari luar peserta didik, misalnya keluarga, teman, lingkungan dan lain sebagainya.

Selanjutnya, faktor lain yang perlu diperhatikan oleh pihak sekolah adalah kegiatan belajar mengajar yang berlangsung di sekolah. Dalam mengahadapi peserta didik yang merokok dilingkungan sekolah , pendekatan konseling kelompok sangat perlu dilakukan oleh pihak sekolah. Selain terkait dengan permasalahan pribadi dan keluarga, kepada peserta didik perlu dinyatakan pandangan mereka terhadap kegiatan belajar disekolah.

Dalam seting sekolah., guru memiliki peran penting pada prilaku peserta didik, termasuk prilaku merokok Jika pendidik tidak memperhatikan peserta didiknya dengan baik dan hanya berorientasi pada selesainya penyampaian materi pelajaran di kelas, peluang prilaku merokok pada peserta didik semkain besar karena peserta didik tidak merasakan konsentrasi belajar.

Menurut Gunawan.A sebab timbulnya prilaku merokok oleh peserta didik di sekolah adalah:

1. Faktor Sosial yaitu terdapat factor pengaruh orangtua dan pengaruh teman.
2. Faktor Psikologis , ada beberapa alasan psikologis yang menyebabkan seseorang merokok, yaitu demi relaksasi atau ketenangan, serta mengurangi kecemasan atau ketegangan. Pada kebanyakan perokok, ikatan psikologis dengan rokok dikarenakan adanya kebutuhan untuk mengatasi diri sendiri secara mudah dan efektif. Rokok dibutuhkan sebagai alat keseimbangan. [[16]](#footnote-16)

Dari berbagai faktor penyebab peserta didik merokok diatas secara garis besar dapat dikelompokan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang muncul dari dalam diri individu.Sedangkan faktor eksternal merupakan factor yang dating dari luar individu.

1. **Jenis-Jenis Perokok Secara umum**

Tipe perokok dibagi menjadi dua, yaitu perokok aktif dan perokok pasif, adapun penjelasannya sebagai berikut:

1. Perokok Aktif

Perokok aktif adalah seseorang yang benar-benar memiliki kebiasaan merokok. Merokok sudah menjadi bagian hidupnya, sehingga rasanya tidak enak bila sehari saja tidak merokok. Oleh karena itu, ia akan melakukan apapun demi mendapatkan rokok, kemudian merokok.

1. Perokok Pasif adalah seseorang yang memiliki kebiasaan merokok,namun bukan merupakan pecandu atau ketergantungan. Perokok pasif memiliki resiko yang sama dengan perokok aktif dalam hal terkena penyakit yang disebabkan oleh rokok, seperti: serangan kanker, penyakit jantung dan pembuluh darah, serangan asma bronkhiale, mudah lupa, infeksi hidung dan tenggorokan, meninggal pada usia muda, dan wanita hamil kemungkinan melahirkan bayi prematur.

Sebenarnya yang paling berbahaya adalah perokok pasif sebab perokok pasif menghisap asap rokok yang paling banyak. Selain berbahaya rokok juga biasa mematikan dan akan menimbulkan kecanduan kepada pemakainya.

1. **Dampak Merokok**

Bahaya merokok terhadap kesehatan tubuh telah diteliti dan dibuktikan oleh banyak orang. Efek-efek yang merugikan akibat merokok pun sudah diketahui dengan jelas. Banyak penelitian membuktikan bahwa kebiasaan merokok meningkatkan resiko timbulnya berbagai penyakit, seperti penyakit kanker, paru-paru, jantung koroner, impotensi, stroke, merusak otak dan indra, mengancam kehamilan, merontokkan rambut, katarak, keriput, meusak pendengaran, merusak gigi, emfisema, osteoporosis, tukak lambung, kanker rahim dan keguguran, kelainan sperma, penyakit burger, dan gangguan psikologi.[[17]](#footnote-17)

Jadi dapat disimpulkan bahwa prilaku merokok selain berdampak pada diri sendiri juga berdampak pada lingkungan masyarakat.

1. **Kajian Penelitian Relevan**

Pemahasan ini yaitu berkaitan dengan pnelitian terdahulu yang berkaitan dengan judul yaitu konseling kelompok pendekatan teknik *rational emotive behavior therapy* untuk mengatasi prilaku merokok pada peserta didik kelas IX MTs Al-Khairiyah Kaliawi.

1. Judul ” Konseling Kelompok Pendekatan REBT Teknik Dalam Mengatasi Prilaku Merokok Pada Peserta Didik SMP N 9 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya” Penelitian ini dilakukan oleh Ayu Lestari. Hasil penelitian menunjukan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan teknik REBT efektif dalam mengatasi prilaku merokok peserta didik.[[18]](#footnote-18)
2. Judul Jurnal “Pendekatan Konseling Behavior Dengan Teknik *Self Control* Untuk Megurangi Kebiasaan Merokok Pada Peserta Didik di SMA Negeri 13 Bandar lampung” , Penelitian ini dilakukan oleh Andi Tahir dan Deska Oktaviana. Hasil penelitian ini yaitu berdasarkan hasil dalam penelitian bahwa uji hipotesis dengan menggunakan uji wilcoxon dengan uji siknifikansi 5% diperoleh nilai p=0,026 :p<0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kebiasaan merokok sebelum dan sesudah diberikan konseling behavior dengan teknik self control .[[19]](#footnote-19)
3. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Esty Rokhyani” Konseling Kelompok Dengan Teknik REBT Dalam Membantu Siswa Menagtasi Kecemasan Mengahadapi Ujian”.Hasil penelitian menunjukan bahwa konseling kelompok teknik REBT dapat membantu mengurangi skor kecemasan menghadapi ujian secara signifikan.[[20]](#footnote-20)

1. Prayitno dan Erman Amti,*Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*,(Jakarta,PT.Rineka Cipta, 2008),h.94 [↑](#footnote-ref-1)
2. *Ibid*,h.105-106 [↑](#footnote-ref-2)
3. M.Edi Kurnanto,*Konseling Kelompok,*(Bandung:Alfabeta 2014),h.7 [↑](#footnote-ref-3)
4. *Ibid*,h.9 [↑](#footnote-ref-4)
5. *Loc.Cit*,h.128-129 [↑](#footnote-ref-5)
6. Prayitno dan Erman Amti,*Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*,(Jakarta, PT.Rineka Cipta,2004,h.313 [↑](#footnote-ref-6)
7. *Ibid,*h.314 [↑](#footnote-ref-7)
8. *Ibid*,h.26-27 [↑](#footnote-ref-8)
9. *Op.Cit,*h.28-30 [↑](#footnote-ref-9)
10. Ahmad Sudrajad.wordorpress.com/2018/01/23/ pendekatan-konseling-emotif/diakses pada 08 maret 2018 [↑](#footnote-ref-10)
11. *Teoridan teknik konseling* (Dra.Gantina Komalasari, Eka Wahyunni,Karsih,h.202-203. [↑](#footnote-ref-11)
12. Bkpemula./2013/01/06/rational-emotif-behavior-tharapy/diakses pada 08 maret 2018 [↑](#footnote-ref-12)
13. Bimbingan dan Konseling07. /2012/11/rebt-rational-emotive-behavior-therapy-,html, diakss pada:08 maret 2018 [↑](#footnote-ref-13)
14. Marisameadow./2013/04.rational-emotive-behavior-therapy-,html, diakss pada:08 maret 2018 [↑](#footnote-ref-14)
15. Bimo Walgito,*Bimbingan dan Konseling(Studi dan Karir*), (Yogyakarta,2010) ,h.179 [↑](#footnote-ref-15)
16. Gunawan.A, *Remaja dan Permasalahannya* , (Jakarta:PT.Indeks,2012),h.106 [↑](#footnote-ref-16)
17. Fatimah.E,*Op Cit.,*106 [↑](#footnote-ref-17)
18. Ayu Lestari ”*Konseling Kelompok Pendekatan REBT Teknik Dalam Mengatasi Prilaku Merokok Pada Peserta Didik SMP N 9 Sungai Raya Kabupaten Kubu RayaProgram Studi Bimbingan dan Konseling* ,FKIP,UNTAN,Pontianak,2015. [↑](#footnote-ref-18)
19. Andi Tahir dan Deska Oktaviana” *Pendekatan Konseling Behavior Dengan Teknik Self Control Untuk Megurangi Kebiasaan Merokok Pada Peserta Didik di SMA Negeri 13 Bandar lampung”*

    (Jurnal, Bandar Lampung,2016). [↑](#footnote-ref-19)
20. Esty Rokhyani*” Konseling Kelompok Dengan Teknik REBT Dalam Membantu Siswa Menagtasi Kecemasan Mengahadapi Ujian*”,(Skripsi,Nganjuk2010). [↑](#footnote-ref-20)