

## **TEKNIK PSIKODRAMA DALAM BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGATASI PERILAKU MEROKOK SISWA SMA**

**Cici Febrianti<sup>1</sup>, Rima Irmayanti<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>cicifebrianti42@gmail.com, <sup>2</sup>rima1605@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
IKIP Siliwangi

### **Abstract**

*Smoking behavior is one form of juvenile delinquency in the school environment. In dealing with smoking behavior high school students can be done through group counseling services with psychodrama techniques. The purpose of this paper is to determine the effect of group guidance with psychodrama techniques as a school effort to address student smoking behavior. The method used is the literature method. Based on the results of a literature review from various sources and previous research shows that group guidance with psychodrama techniques is considered effective to overcome the smoking behavior of high school students.*

**Keywords:** *Group Guidance, Psychodrama Technique, Smoking Behavior.*

### **Abstrak**

Perilaku merokok merupakan salah satu bentuk kenakalan remaja yang ada di lingkungan sekolah. Dalam mengatasi perilaku merokok siswa SMA dapat dilakukan melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama sebagai upaya sekolah untuk mengatasi perilaku merokok siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian literatur. Berdasarkan hasil kajian literatur dari berbagai sumber dan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dinilai efektif untuk mengatasi perilaku merokok siswa SMA.

**Kata Kunci:** Bimbingan Kelompok, Teknik Psikodrama, Perilaku Merokok.

---

## **PENDAHULUAN**

Perilaku merokok pada peserta didik merupakan salah satu bentuk kenakalan remaja. Bentuk kenakalan remaja seperti ini sering dijumpai dikalangan peserta didik Sekolah Menengah Atas. Peserta didik yang duduk dibangku SMA/SMK/ sederajat

merupakan individu yang berada pada masa remaja madya. Masa remaja adalah suatu periode peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, masa remaja mengalami proses tumbuh dan berkembang untuk mencapai kematangan, baik mental, emosional, sosial, dan fisik. Sebagai periode yang paling penting, masa remaja ini memiliki karakteristik yang khas jika dibanding dengan periode-periode perkembangan lainnya, yaitu masa remaja adalah periode yang penting, masa peralihan, periode perubahan, usia bermasalah, pencarian identitas diri, usia yang ditakutkan, tidak realistis, ambang dari masa dewasa (Sulifan, Suroso, & Muhid, 2014).

Fenomena tersebut didukung dengan hasil observasi yang dilakukan di SMK Perintis Kabupaten Bandung dengan mewawancarai wakil kepala sekolah bagian kesiswaan bahwa perilaku menyimpang yang ditampilkan oleh peserta didik di SMK Perintis selain dari kedisiplinan yaitu perilaku merokok. Peserta didik yang merokok disebabkan oleh berbagai faktor. Kebanyakan dari peserta didik yang merokok adalah karena mencoba-coba ada juga karena ajakan teman dan ikut-ikutan teman. Data ini pun diperkuat oleh salah satu guru mata pelajaran bahwa terdapat peserta didik yang merokok secara sembunyi-sembunyi dilingkungan sekitar sekolah pada saat jam istirahat berlangsung. Beliau mengatakan peserta didik yang merokok dapat diketahui dari ciri-cirinya yaitu badannya kekurus-kurusan, dan terlihat bermalas-malasan, selain itu saat *face to face* tercium aroma bau rokok melekat pada mulut dan seragam yang dipakainya.

Perilaku merokok pada peserta didik merupakan suatu permasalahan yang dialami oleh pribadi peserta didik itu sendiri dalam menghadapi masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Perilaku merokok yang dimunculkan oleh peserta didik tidak semata-mata disebabkan oleh lingkungan teman sebaya, namun juga dorongan yang muncul dari dalam diri peserta didik akibat *role model* yang dilihatnya sehari-hari. Hal ini didukung oleh hasil wawancara terhadap beberapa peserta didik yang berperilaku merokok di SMK Perintis Kabupaten Bandung. Mereka mengaku bahwa merasa tertarik untuk mencoba merokok karena sering melihat anggota keluarga baik orang tua maupun saudara yang merokok. Mereka beranggapan bahwa dengan merokok akan terlihat gagah dan merasa sudah dewasa. Namun demikian mereka pun menyadari bahwa akibat perilaku merokoknya tersebut berpengaruh terhadap kesehatan yang mereka rasakan dan prestasi belajar yang terus menurun karena kurangnya konsentrasi saat pembelajaran berlangsung.

Perilaku merokok pada peserta didik dapat diselesaikan dengan memberikan strategi layanan bimbingan dan konseling berupa bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama karena dengan bimbingan kelompok melalui teknik psikodrama peserta didik dapat memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya, menemukan konsep diri dan menyatakan reaksi terhadap tekanan yang menimpanya. Dalam psikodrama peserta didik akan memerankan situasi dramatis mengenai dampak merokok yang dialaminya pada waktu lampau, sekarang dan antisipasi waktu mendatang. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “*Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama terhadap Perilaku Merokok Siswa SMA*”.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kajian literatur. Menurut Yusuf & Khasanah (2019) kajian literatur merupakan suatu analisis dan sintesis informasi, yang memusatkan perhatian pada temuan-temuan dan bukan kutipan bibliografi yang sederhana, meringkas substansi literature dan mengambil kesimpulan dari suatu isi literatur tersebut.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Menurut Yusuf & Nurihsan (2016) bimbingan merupakan upaya pembimbing untuk membantu mengoptimalkan individu. Sedangkan menurut Farozin, dkk (2016) bimbingan kelompok adalah bantuan kepada kelompok-kelompok kecil yang terdiri atas 2-10 peserta didik/konseli agar mereka mampu melakukan pencegahan masalah, pemeliharaan nilai-nilai, dan pengembangan keterampilan- keterampilan hidup yang dibutuhkan. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan kepada sejumlah peserta didik/konseli untuk menyelesaikan permasalahannya dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Bimbingan kelompok dapat diberikan kepada peserta didik atau konseli yang memiliki permasalahan dengan tujuan yang sama. Permasalahan yang dialami peserta didik/konseli dapat berupa masalah dalam pergaulan sosial ataupun pribadi seperti kurangnya memiliki kontrol diri dalam menghadapi perilaku merokok.

Tujuan diadakannya bimbingan kelompok agar peserta didik/konseli dapat berinteraksi dan bertukar pendapat antar anggota kelompok. Topik bimbingan kelompok bersifat umum

(*common problem*) dan tidak rahasia, seperti, cara-cara belajar yang efektif, kiat-kiat menghadapi ujian, pergaulan sosial, persahabatan, penanganan konflik, mengelola stress, dsb (Farozin, dkk, 2016). Yusuf & Nurihsan (2016) Tujuan dari bimbingan kelompok ini adalah agar peserta didik dapat merencanakan kegiatan penyesuaian studi, mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimiliki seoptimal mungkin, menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, serta dapat mengatasi hambatan serta kesulitan yang dihadapi dalam studi dan penyesuaian diri dengan lingkungan sosial. Berdasarkan pernyataan tersebut bimbingan kelompok bertujuan agar setiap konseli dapat bertukar pikiran, pendapat, menyesuaikan diri untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya.

### **Teknik Psikodrama**

Teknik dalam bimbingan kelompok merupakan ilmu yang dapat diterapkan atau digunakan dalam pemberian layanan bimbingan kelompok. Menurut Irmayanti (2018) terdapat teknik latihan dalam bimbingan kelompok yang mencakup berbagai teknik lain dalam bimbingan kelompok seperti diskusi, simulasi, dan sosiodrama/beberapa ahli memiliki pendapat yang berbeda mengenai penggunaan latihan dalam situasi kelompok. Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam bimbingan kelompok yaitu psikodrama.

Psikodrama adalah permainan peran yang dimaksudkan agar konseli dapat memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya, menemukan konsep dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhan dan menyatakan reaksinya terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya (Sunarty, 2012). Sedangkan menurut Damayanti (dalam Ambarwati, 2017) berpendapat bahwa *psikodrama* adalah upaya pemecahan masalah melalui drama. Menurut Kipper & Roosevelt (dalam Sari, 2017) teknik psikodrama adalah satu cara yang unik dengan berbicara melalui gerakan tubuh, memberlakukan fisik kepada pengalaman masa lalu yang dibawa ke masa sekarang, yang memungkinkan protagonis untuk memproses kenangan dengan bimbingan pemimpin dan partisipas anggota kelompok. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik psikodrama merupakan suatu cara yang dapat digunakan dalam bimbingan kelompok sebagai upaya menyelesaikan masalah melalui drama. Pada permasalahan siswa yang berperilaku merokok karena kontrol diri yang rendah peserta didik akan memerankan situasi dramatis mengenai dampak merokok yang dialaminya pada waktu lampau, sekarang danantisipasi waktu mendatang. Dengan perannya dalam drama tersebut

peserta didik/konseli akan mulai bisa mengontrol diri untuk memilah stimulus yang ada sehingga tidak menimbulkan respon negatif. Sehingga jika kontrol diri siswa meningkat maka perilaku merokok siswa akan menurun.

Tujuan teknik psikodrama menurut Moreno (dalam Yahya, 2019) adalah sebagai berikut:

- a) Membantu seorang pasien atau sekelompok pasien untuk mengatasi masalah pribadi dengan cara menggunakan permainan peran, drama, atau terapi tindakan. Lewat dengan cara ini konseli dibantu mengungkapkan perasaan sesuai yang dialaminya.
- b) Psikodrama merupakan permainan peranan yang dimaksudkan agar individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian lebih baik tentang dirinya, dapat menemukan konsep pada dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhannya, dan menyatakan reaksinya terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya.
- c) Teknik Dramatik, manusia dapat berusaha menciptakan kembali suasana fisik dan emosional yang menghendaki dan harus dipahami adalah bahwa keaktifan dalam psikodrama tidak dimonopoli oleh konselor atau terapis, melainkan konseli itu sendiri.
- d) Dengan dramatisasikan konflik-konflik batinnya, pasien dapat merasa sedikit lega dan dapat mengembangkan (insight) baru yang memberikan kesanggupan untuk mengubah perannya dalam kehidupan yang nyata (Prawitasari, 2011)

### **Komponen dalam Psikodrama**

Menurut Yahya (2019) dalam pelaksanaan psikodrama dibutuhkan beberapa komponen pendukung agar tidak terjadi hambatan, antara lain:

- a) Panggung permainan (*stage*), yaitu ruang kehidupan psikologis dan fisik bagi subjek atau konseli.
- b) Pemimpin psikodrama (*director*), yaitu *psychodramatist* terlatih yang membimbing konseli melalui setiap fase dari sesi.
- c) Pemegang peran utama (*protagonist*), yaitu anggota yang dipilih untuk mewakili tema dalam kelompok drama.
- d) Peran Pembantu (*Auxiliary Egos*), yaitu anggota kelompok yang diasumsikan mempunyai peran penting lain dalam drama.
- e) Penonton (*audience*), yaitu anggota kelompok yang menyaksikan drama dan mewakili dunia pada umumnya.

### Langkah-langkah Pelaksanaan Teknik Psikodrama

Langkah-langkah pelaksanaan psikodrama menurut Corey (dalam Sari, 2017) diantaranya:

a) Tahap persiapan (*The warm-up*).

Pemanasan merupakan bagian penting dalam menumbuhkan kepercayaan dan ikatan dalam kelompok. Pemanasan terdiri dari kegiatan awal yang diperlukan untuk peningkatan secara bertahap dalam keterlibatan dan spontanitas. Ini bertujuan untuk mendorong keterlibatan secara maksimal.

b) Tahap pelaksanaan (*The action*).

Kelompok melakukan aksi drama untuk mengeluarkan pikiran, sikap dan perasaan yang mereka tidak sadari. Tujuan dari tahap ini adalah untuk membantu anggota dalam membawa pikiran-pikiran yang mendasari, sikap, dan perasaan yang mereka tidak sadari sepenuhnya. Hal ini berguna untuk memudahkan proses sehingga protagonist dapat bergerak ke dalam tindakan sesegara mungkin.

c) Tahap diskusi atau tahap berbagi pendapat dan perasaan (*The sharing*). Dalam tahap diskusi atau tahap *sharing*, kelompok mengeluarkan pendapat yang tak menghakimi sesama. *Sharing*, yang dilakukan pertama terdiri dari pernyataan yang menghakimi diri sendiri, diskusi dari proses kelompok berikut.

### Perilaku Merokok

Notoatmodjo (2012) menjelaskan bahwa perilaku adalah kegiatan yang dilakukan seseorang, yang diamati secara langsung maupun tidak langsung. Sitepoe (Dalam Afriantika 2012) berpendapat bahwa merokok adalah membakar tembakau yang kemudian dihisap asapnya baik menggunakan rokok maupun menggunakan pipa. Menurut Kemenkes (dalam Alamsyah & Nopianto, 2017) perilaku merokok merupakan suatu tindakan atau perilaku yang membakar salah satu produk tembakau yang dimaksudkan untuk dibakar, dihisap dan/atau dihirup termasuk rokok kretek, rokok putih, atau bentuk lainnya yang dihasilkan tanaman *nicotina rustica*, *nicotina tabacum*, dan spesies lainnya yang pada asapnya mengandung nikotin dan tar, dengan atau tanpa bahan tambahan. Sedangkan menurut Aini & Indah (2019) perilaku merokok adalah suatu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk mengkonsumsi batang rokok yang telah dibakar dengan cara di hisap.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok merupakan suatu kegiatan menghisap salah satu produk tembakau yang dibakar berupa rokok

atau menggunakan pipa dan menghasilkan asap yang dapat dihirup oleh orang disekitarnya pula.

### **Faktor-faktor Perilaku Merokok**

Perilaku merokok pada kalangan siswa SMK dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Pengaruh orang terdekat seperti orang tua dan teman sebaya serta perilaku merokok yang sering dilihat pada kehidupan sehari-hari merupakan faktor yang dapat mempengaruhi perilaku merokok siswa. Alamsyah & Nopianto (2017) menyebutkan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku merokok, diantaranya:

- a) Pengetahuan siswa mengenai rokok. Pengetahuan merupakan modal dasar bagi seseorang untuk berperilaku. Pengetahuan yang cukup akan memotivasi individu untuk berperilaku baik. Orang yang dipenuhi banyak pengetahuan akan mempersepsikan informasi tersebut sesuai dengan predisposisi psikologisnya. Pengetahuan yang tinggi tentang rokok pada siswa cenderung akan memperkecil kemungkinan siswa tersebut berperilaku merokok. Hal ini disebabkan siswa tersebut telah mengetahui bahaya atau dampak negatif yang ditimbulkan oleh rokok.
- b) Sikap siswa terhadap rokok, sebagian siswa yang telah mengenal rokok cenderung ingin diberi kebebasan untuk merokok.
- c) Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, maka siswa tersebut akan beresiko berperilaku merokok, dan begitu juga sebaliknya. Hal ini disebabkan siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler cenderung banyak menghabiskan waktu di lingkungan sekolah, sehingga dengan adanya pengawasan sekolah menyebabkan siswa tidak berperilaku merokok.
- d) Iklan rokok, klan rokok yang dikemas semenarik mungkin dengan mengangkat tema pertemanan, persahabatan maupun kebersamaan. Iklan rokok dibuat dengan sangat atraktif dan kreatif menyentuh sisi psikologis yang menunjukkan citra berani, macho trendi, keren, kebersamaan, santai, optimis, jantan, penuh petualangan, kreatif, kritis serta berbagai hal lain yang membanggakan dan mewakili suara hati anak muda dan remaja. Dengan demikian iklan rokok dapat mempengaruhi siswa untuk berperilaku merokok.

## PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati (2017) menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *psikodrama* berpengaruh terhadap peningkatan pemahaman siswa 2016/2017 yang ditandai meningkatnya pemahaman siswa mengenai bahaya rokok dan menurunnya tingkat merokok siswa. Hal serupa dikemukakan oleh Dewi (2018) layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dapat dijadikan alternatif dalam meningkatkan etika pergaulan, hal ini terbukti dengan meningkatnya etika pergaulan siswa dan rendahnya perilaku menyimpang siswa setelah diberikan layanan tersebut. Selanjutnya menurut Hasibuan (2019) melalui penelitiannya menyebutkan bahwa layanan bimbingan kelompok dinilai efektif sebagai upaya mengatasi perilaku merokok siswa di SMA Al-Hidayah Medan.

Oleh sebab itu teknik psikodrama dalam bimbingan kelompok dinilai efektif untuk mengatasi perilaku merokok siswa karena dalam teknik psikodrama peserta didik dapat memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya, menemukan konsep diri dan menyatakan reaksi terhadap tekanan yang menimpanya. Dalam psikodrama peserta didik akan memerankan situasi dramatis mengenai dampak merokok yang dialaminya pada waktu lampau, sekarang dan antisipasi waktu mendatang.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok yang terhadap siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor baik oleh faktor dalam diri maupun faktor lingkungan. Perilaku merokok pada peserta didik dapat diselesaikan dengan memberikan strategi layanan bimbingan dan konseling berupa bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama karena dengan bimbingan kelompok melalui teknik psikodrama peserta didik dapat memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya, menemukan konsep diri dan menyatakan reaksi terhadap tekanan yang menimpanya. Dalam psikodrama peserta didik akan memerankan situasi dramatis mengenai dampak merokok yang dialaminya pada waktu lampau, sekarang dan antisipasi waktu mendatang.

## REFERENSI

Afriantika, W. (2012). Studi Kasus Tentang Penyebab Perilaku Merokok Pada Siswa SMP Negeri 1 Campurdarat Tulungagung. *Jurnal Psikologi Universitas Negeri Surabaya*.



- Alamsyah, A., & Nopianto, N. (2017). Determinan Perilaku Merokok Pada Remaja. *Jurnal Endurance*, 2(1), 25-30.
- Ambarwati, I. D. (2017). Peningkatan Pemahaman Siswa Tentang Bahaya Merokok Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Psikodrama. (*Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 10 Magelang*) (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Dewi, P. S. (2017). *Meningkatkan Etika Pergaulan Siswa Menggunakan Teknik Psikodrama Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan* (Doctoral dissertation).
- Farozin, dkk. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling SMA*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hasibuan, S. M. (2019). *Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Kebiasaan Merokok Melalui Bimbingan Kelompok Di SMA Al-Hidayah Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).
- Irmayanti, R. (2018). *Teknik Bimbingan dan Konseling*. Bandung: IKIP Siliwangi.
- Notoadmodjo, Soekidjo. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prawitasari, J., E. (2011). *Psikologi Klinis (Pengantar Terapan Mikro dan Makro)*. Jakarta: Erlangga
- Sari, S. P. (2017). Teknik Psikodrama dalam Mengembangkan Kontrol Diri Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, Volume 3, No. 2, 123-137.
- Sulifan, Y., Suroso, & Muhid, A. (2014). Efektifitas Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique). *Jurnal Psikologi Tabularasa*, Vol 9, No. 1, 86-95
- Sunarty, A. M. K. (2012). *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan dan Konseling*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Yahya, A. (2019). *Intervensi Psikodrama dalam Membant Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja di Sasana Pelayanan Sosial Anak Pamardi Utomo Boyolali*. (Doctoral dissertation, IAIN SURAKARTA).
- Yusuf, S. A & Khasanah, U. (2019). Kajian Literatur dan Teori Sosial dalam Penelitian. *Ekonomi Syariah*, Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Sorong.
- Yusuf, S., & Nurihsan, J. (2016). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.