



**MENGURANGI KEBIASAAN MEROKOK MELALUI BIMBINGAN
KELOMPOK TEKNIK MODELING SIMBOLIS PADA
SISWA KELAS X IPS 1 SMA NEGERI 2 DEMAK**

Oleh
DONY DWI JAYANTO
NIM 201531048

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2020



**MENGURANGI KEBIASAAN MEROKOK MELALUI BIMBINGAN
KELOMPOK TEKNIK MODELING SIMBOLIS PADA
SISWA KELAS X IPS 1 SMA NEGERI 2 DEMAK**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh
DONY DWI JAYANTO
NIM 201531048**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2020**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Kenali dirimu, kesehatanmu, terlebih bangsamu. Maka engkau dapat berpikir lebih jernih mengenai dirimu dan bangsamu (Pramoedya Ananta Toer).



Persembahan:

1. Ayah Riyanto, Ibu Sri Khayati. Terima kasih atas doa dan bimbingan Ayah dan Ibu selama ini kepada saya, terima kasih pula atas segala yang telah Ayah dan Ibu berikan kepada saya. Termasuk kesempatan menempuh pendidikan di BK FKIP UMK.
2. Kakak Henny Wachidah. Kakak terbaik yang saya miliki, tiada lelah memberikan dorongan agar mampu menyelesaikan skripsi ini.

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh Dony Dwi Jayanto (NIM. 201531048) ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, Februari 2020
Pembimbing I



Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Kons
NIDN. 0019065601

Dosen Pembimbing II



Drs. Sucipto, M.Pd., Kons.
NIDN. 0629086302

Mengetahui
Ka. Prodi Bimbingan dan Konseling



Drs. Arista Kiswanto, M.Pd
NIDN. 061116401

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Dony Dwi Jayanto (NIM. 201531048) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, Maret 2020
Tim Penguji


Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Kons
NIDN. 0019065601

Ketua


Nur Mahardika, M.Pd
NIDN. 0630088901

Anggota


Drs. Arista Kiswanto, M.Pd
NIDN. 061116401


Anggota


Edris Zamroni, M.Pd
NIDN. 0616069001

Anggota

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan.




Dr. Slamet Utomo, M.Pd
NIDN. 0019126201

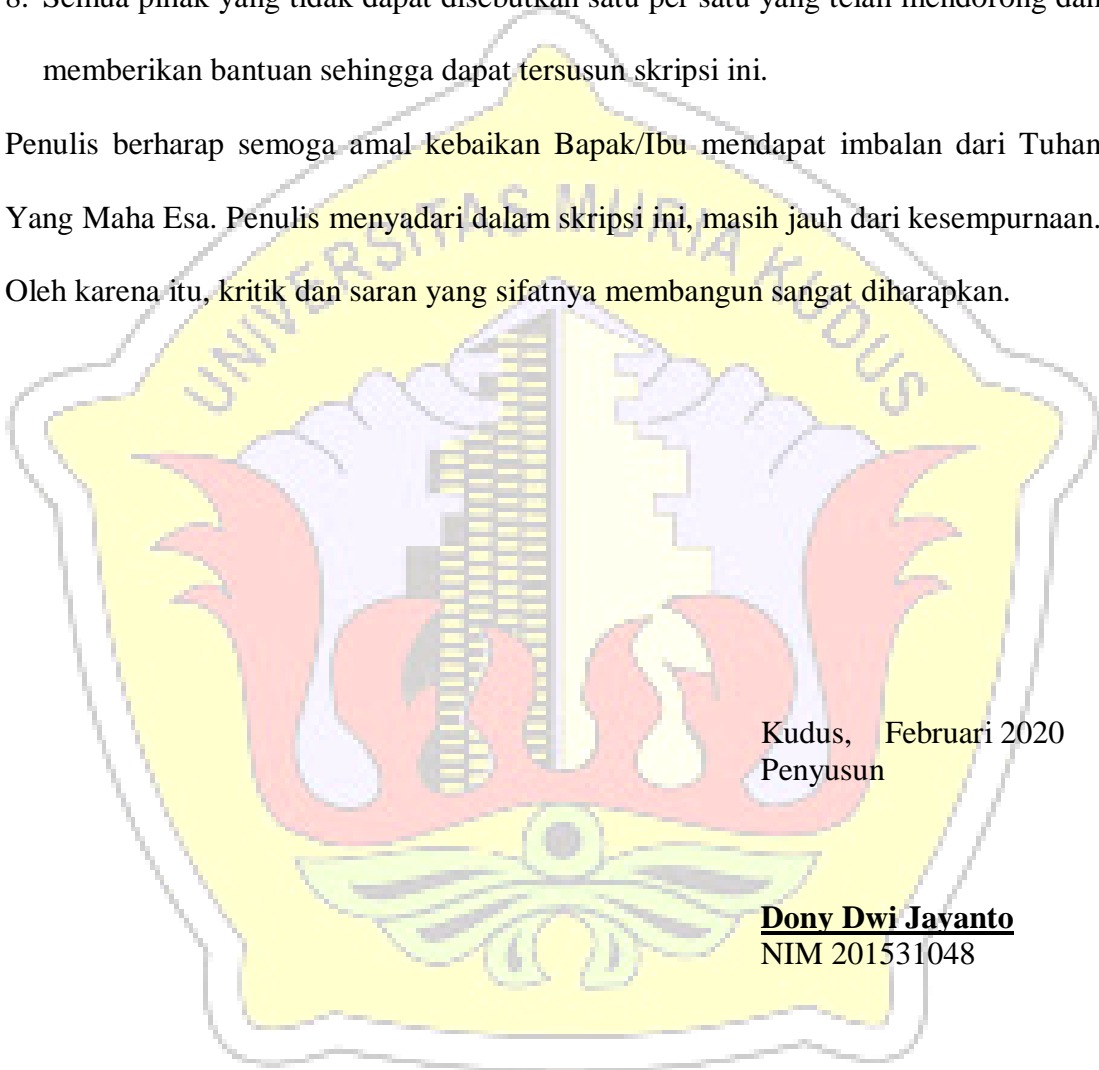
PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan YME yang telah memberikan rahmatNya, sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Mengurangi Kebiasaan Merokok melalui Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Simbolis pada Siswa Kelas X IPS 1 SMA Negeri 2 Demak” dapat diselesaikan. Tujuan penyusunan proposal skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Pada penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, pengarahan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Slamet Utomo, M.Pd. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah memberikan ijin pelaksanaan penelitian.
2. Drs. Arista Kiswanto, M.Pd. Ketua Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah banyak membantu kelancaran untuk mengadakan penelitian,.
3. Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Kons. Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
4. Drs. Sucipto, M.Pd., Kons. Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Pengampu Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang membimbing penulis selama kuliah dan memberikan bekal pengetahuan.

6. Suntono, M.Pd. Kepala SMA Negeri 2 Demak yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelenggarakan penelitian.
7. Pramita Agnes, S.Psi. Kolaborator yang telah memberikan bantuan, saran, dan dukungan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah mendorong dan memberikan bantuan sehingga dapat tersusun skripsi ini.

Penulis berharap semoga amal kebaikan Bapak/Ibu mendapat imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari dalam skripsi ini, masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan.



Kudus, Februari 2020
Penyusun

Dony Dwi Jayanto
NIM 201531048

ABSTRACT

Jayanto, Dony Dwi. 2020. *Reducing Smoking Habits through Group Guidance with Symbolic Modeling Techniques of Class Students X IPS 1 SMA Negeri 2 Demak*. Skripsi. Guidance and Counseling Faculty of Teacher and Education Muria Kudus University. Adviser: (i) Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Kons. (ii) Drs. Sucipto, M.Pd., Kons.

The objectives of this research are: 1. Describe the application of symbolic modeling technique group guidance in reducing smoking habits in class X IPS 1 students of SMA Negeri 2 Demak. 2. Describe the decrease in smoking habits in class X IPS 1 SMA Negeri 2 Demak after the application of symbolic modeling group guidance.

The smoking habit is the behavior of class X IPS 1 students of SMA Negeri 2 Demak who have made smoking a part of their daily activities. The smoking habit of students of class X IPS 1 of SMA Negeri 2 Demak is influenced by parents, peers, personalities and information media that advertise cigarettes. Guidance on symbolic modeling techniques is a form of service provision from researchers for students of class X IPS 1 of SMA Negeri 2 Demak who are identified as having smoking habits. The smoking behavior of students is shown by consuming cigarettes in the school environment and outside the school environment.

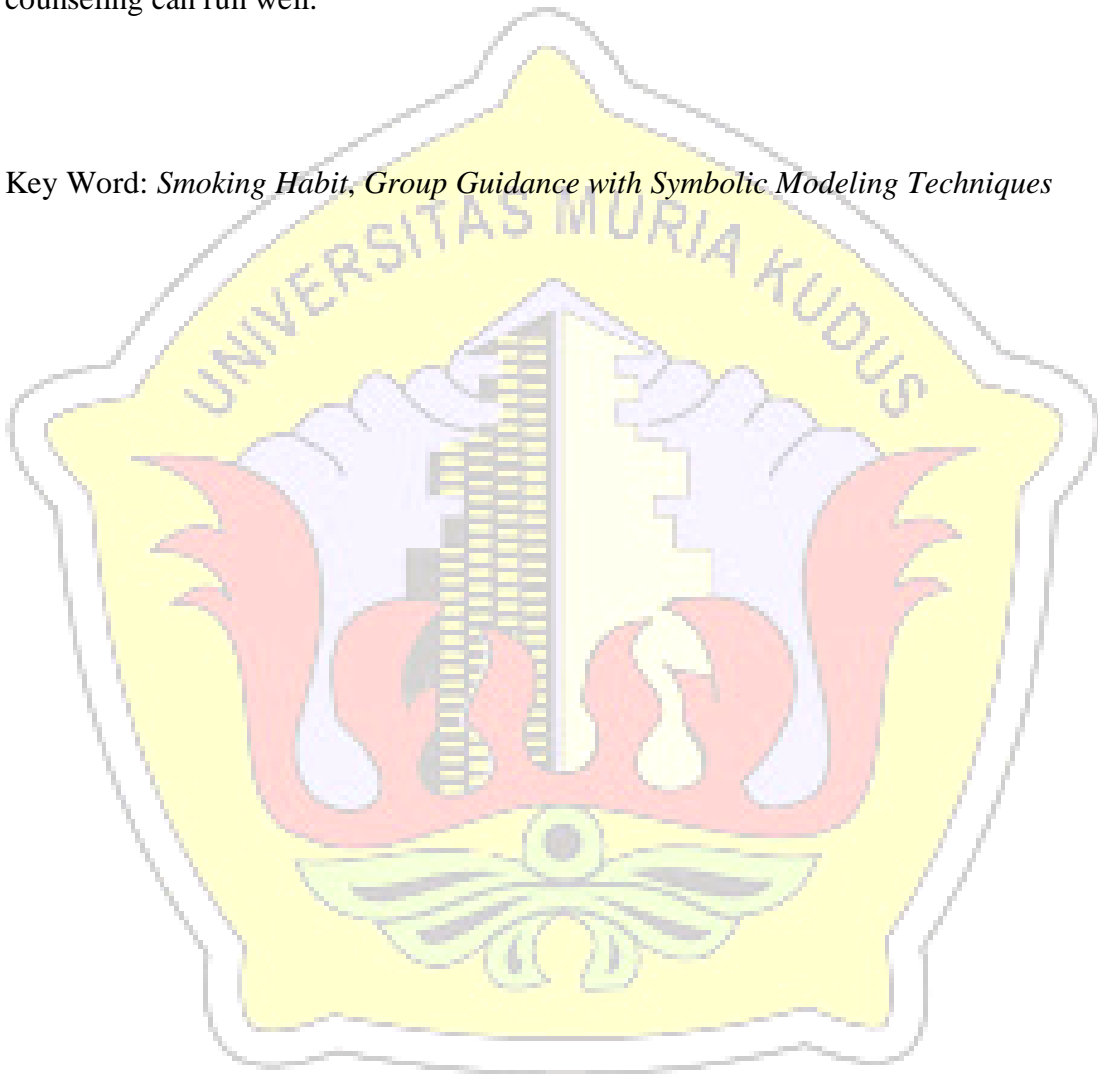
This research was carried out at SMA Negeri 2 Demak and was conducted in the 2019/2020 school year. This type of research is PTBK with stages: 1. Planning, 2. Implementation, 3. Observation and 4. Reflection is carried out in two research cycles, each cycle is held three times. The research subjects were eight students of class X IPS 1 of SMA Negeri 2 Demak. Data collection techniques using observation and interviews. Analysis of the data used is descriptive quantitative data analysis.

The results of the study found smoking habits in students in the pre-cycle period showed a category (Very High), with an average score of 24.61. After implementing symbolic modeling technique group guidance in cycle I there was a decrease in smoking habits in students. The first meeting students received an average score of 17.69 category (High), the second meeting obtained an average score of 13.81 category (Low), and the third meeting of 11.19 category (Low) . Researchers continued the research in cycle II, and the average score of smoking habits of students in the first cycle was 17.69 category (High), the second meeting was 13.81 category (Low), the third meeting was 11, 19 (Low) categories.

Researchers draw conclusions from the results of the implementation of the study as follows: 1. The application of the guidance of symbolic modeling techniques in reducing smoking habits of class X IPS 1 students of SMA Negeri 2 Demak in the first cycle obtained a score of 44 category (Less), and in the second cycle gained a score of 66 category (Very Good). 2. Smoking habits in class X IPS 1 SMA Negeri 2 Demak have decreased. Pre-cycle is known to score students' smoking habits by 24,61 category (Very High), cycle I by 20,21 category (High), cycle II by 11,19 category (Low). Suggestions that researchers submit as follows: 1. Students are expected to adopt a healthy lifestyle without smoking, because students do not have

an independent income to buy cigarettes. 2. Teacher guidance and counseling should use the guidance of symbolic modeling techniques in helping students in overcoming and preventing the emergence of student problems in SMA Negeri 2 Demak. 3. The principal should conduct intensive communication with parents if the child or student has the habit of smoking at home or at school. As well as optimizing the role of teacher guidance and counseling in preventing smoking behavior of students. 4. The next researcher is expected to use techniques or media that are more varied in the application of group guidance, so that the wealth and knowledge of guidance and counseling can run well.

Key Word: Smoking Habit, Group Guidance with Symbolic Modeling Techniques



ABSTRAK

Jayanto, Dony Dwi. 2020. *Mengurangi Kebiasaan Merokok melalui Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Simbolis pada Siswa Kelas X IPS 1 SMA Negeri 2 Demak*. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing: (i) Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Kons. (ii) Drs. Sucipto, M.Pd., Kons.

Tujuan diselenggarakannya penelitian ini yaitu: 1. Mendeskripsikan penerapan bimbingan kelompok teknik modeling simbolis dalam mengurangi kebiasaan merokok pada siswa kelas X IPS 1 SMA Negeri 2 Demak. 2. Mendeskripsikan penurunan kebiasaan merokok pada siswa kelas X IPS 1 SMA Negeri 2 Demak setelah penerapan bimbingan kelompok teknik modeling simbolis.

Kebiasaan merokok merupakan perilaku siswa kelas X IPS 1 SMA Negeri 2 Demak yang sudah menjadikan rokok sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari. Kebiasaan merokok siswa kelas X IPS 1 SMA Negeri 2 Demak dipengaruhi oleh orang tua, teman sebaya, kepribadian dan media informasi yang mengiklankan rokok. Bimbingan kelompok teknik modeling simbolis merupakan bentuk pemberian layanan dari peneliti untuk siswa kelas X IPS 1 SMA Negeri 2 Demak yang teridentifikasi memiliki kebiasaan merokok. Perilaku merokok para siswa yang ditunjukkan dengan mengkonsumsi rokok di lingkungan sekolah dan di luar lingkungan sekolah.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Demak dan dilakukan di tahun pelajaran 2019/2020. Jenis penelitian yaitu PTBK dengan tahap: 1. Perencanaan, 2. Pelaksanaan, 3. Pengamatan dan 4. Refleksi yang dilakukan dalam dua siklus penelitian, setiap siklus dilakukan tiga kali pertemuan. Subjek penelitian sebanyak delapan siswa kelas X IPS 1 SMA Negeri 2 Demak. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara. Analisis data yang digunakan adalah analisis data kuantitatif deskriptif.

Hasil penelitian diketahui kebiasaan merokok pada siswa di periode pra siklus menunjukkan kategori (Sangat Tinggi), dengan skor rerata 24,61. Setelah pelaksanaan bimbingan kelompok teknik modeling simbolis di siklus I terjadi penurunan kebiasaan merokok pada siswa. Pertemuan pertama siswa memperoleh skor rerata 17,69 kategori (Tinggi), pertemuan kedua diperoleh skor rerata 13,81 kategori (Rendah), dan pertemuan ketiga sebesar 11,19 kategori (Rendah). Peneliti melanjutkan penelitian di siklus II, dan perolehan skor rerata kebiasaan merokok siswa pada siklus I sebesar 17,69 kategori (Tinggi), pertemuan kedua sebesar 13,81 kategori (Rendah), pertemuan ketiga sebesar 11,19 kategori (Rendah).

Peneliti menarik kesimpulan dari hasil pelaksanaan penelitian sebagai berikut: 1. Penerapan bimbingan kelompok teknik modeling simbolis dalam mengurangi kebiasaan merokok siswa kelas X IPS 1 SMA Negeri 2 Demak di siklus I memperoleh skor 44 kategori (Kurang), dan pada siklus II memperoleh skor 66 kategori (Sangat Baik). 2. Kebiasaan merokok pada siswa kelas X IPS 1 SMA Negeri 2 Demak telah mengalami penurunan. Pra siklus diketahui skor kebiasaan merokok siswa sebesar 24,61 kategori (Sangat Tinggi), siklus I sebesar 20,21 kategori

(Tinggi), siklus II sebesar 11,19 kategori (Rendah). Saran yang peneliti sampaikan sebagai berikut: 1. Siswa diharapkan menerapkan pola hidup sehat tanpa rokok, karena siswa belum memiliki penghasilan mandiri untuk membeli rokok. 2. Guru bimbingan dan konseling hendaknya menggunakan bimbingan kelompok teknik modeling simbolis dalam membantu para siswa dalam mengatasi dan mencegah timbulnya permasalahan siswa di SMA Negeri 2 Demak. 3. Kepala sekolah hendaknya melakukan komunikasi yang intensif terhadap orang tua jika anak atau siswa memiliki kebiasaan merokok di rumah atau di sekolah. Serta mengoptimalkan peran guru bimbingan dan konseling dalam pencegahan perilaku merokok siswa. 4. Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan teknik atau media yang lebih bervariasi dalam penerapan bimbingan kelompok, sehingga kekayaan dan pengembangan ilmu bimbingan dan konseling dapat berjalan dengan baik.

Kata Kunci: *Kebiasaan Merokok, Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Simbolis.*



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN LOGO	ii
HALAMAN JUDUL	iii
HALAMAN <i>MOTTO</i> DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GRAFIK	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
 BAB I: PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	7
1.6 Definisi Operasional.....	7
 BAB II: KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS TINDAKAN	
2.1 Kajian Pustaka	10
2.1.1 Kebiasaan Merokok.....	10
2.1.1.1 Pengertian Kebiasaan Merokok	10
2.1.1.2 Kandungan Rokok.....	11
2.1.1.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Perilaku Merokok	18
2.1.2 Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Simbolis.....	28
2.1.2.1 Bimbingan Kelompok	28

2.1.2.1.1 Pengertian Bimbingan Kelompok	28
2.1.2.1.2 Tujuan Bimbingan Kelompok.....	29
2.1.2.1.3 Asas-asas Bimbingan Kelompok	30
2.1.2.1.4 Tahap-tahap Bimbingan Kelompok	35
2.1.2.2 Modeling Simbolis	39
2.1.2.2.1 Pengertian Modeling Simbolis.....	39
2.1.2.2.2 Karakteristik Model dalam Teknik Modeling Simbolis	40
2.1.2.2.3 Manfaat Teknik Modeling Simbolis.....	41
2.1.2.2.4 Hal-hal yang Perlu Diperhatikan dalam Teknik Modeling Simbolis.....	42
2.1.2.2.5 Langkah-langkah Teknik Modeling Simbolis.....	49
2.1.2.2.6 Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Simbolis dalam Mengurangi Kebiasaan Merokok	53
2.2 Penelitian yang Relevan	54
2.3 Kerangka Berpikir.....	55
2.4 Hipotesis Tindakan	57
BAB III: METODE PENELITIAN	
3.1 Setting Penelitian dan Karakteristik Subjek Penelitian.....	58
3.2 Variabel Penelitian.....	59
3.3 Rancangan Penelitian	60
3.4 Teknik Pengumpulan Data	63
3.5 Instrumen Penelitian.....	65
3.6 Analisis Data.....	73
3.7 Indikator Keberhasilan	74

BAB IV: HASIL PENELITIAN

4.1 Hasil Penelitian.....	76
4.1.1 Pra Siklus.....	76
4.1.2 Siklus I.....	77
4.1.3 Siklus II.....	92
4.1.4 Kesimpulan Hasil Penelitian.....	104
4.1.5 Uji Hipotesis Tindakan.....	105
4.2 Pembahasan.....	106
4.2.1 Pembahasan Proses Penelitian.....	108
4.2.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	110
BAB V: SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	112
5.2 Saran.....	113
DAFTAR PUSTAKA.....	114



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Rencana Alokasi Waktu Penelitian.....	58
3.2 Kriteria Penskoran Kolaborator terhadap Peneliti	75
3.3 Kriteria Penskoran Peneliti terhadap Perilaku Merokok Siswa.....	75
4.1 Hasil Observasi Pra Siklus	76
4.2 Observasi Kolaborator terhadap Peneliti pada Siklus I	88
4.3 Pengukuran Kebiasaan Merokok Siswa pada Siklus I	90
4.4 Observasi Kolaborator terhadap Peneliti pada Siklus II	101
4.5 Pengukuran Kebiasaan Merokok Siswa pada Siklus II	103
4.6 Hasil Pengukuran Kebiasaan Merokok Siswa Periode Pra Siklus, Siklus I, Siklus II	105

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1 Penurunan Kebiasaan Merokok Siswa pada Siklus I	91



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Kasar Pra Siklus.....	118
2. Data Halus Pra Siklus.....	119
3. Rencana Pelaksanaan Layanan Siklus I Pertemuan 1	120
4. Data Kasar Siklus I Pertemuan 1	122
5. Data Halus Siklus I Pertemuan 1	123
6. Rencana Pelaksanaan Layanan Siklus I Pertemuan 2	124
7. Data Kasar Siklus I Pertemuan 2	126
8. Data Halus Siklus I Pertemuan 2	127
9. Rencana Pelaksanaan Layanan Siklus I Pertemuan 3	128
10. Data Kasar Siklus I Pertemuan 3	130
11. Data Halus Siklus I Pertemuan 3	131
12. Rencana Pelaksanaan Layanan Siklus II Pertemuan 1	132
13. Data Kasar Siklus II Pertemuan 1	134
14. Data Halus Siklus II Pertemuan 1	135
15. Rencana Pelaksanaan Layanan Siklus II Pertemuan 2	136
16. Data Kasar Siklus II Pertemuan 2	138
17. Data Halus Siklus II Pertemuan 2	139
18. Rencana Pelaksanaan Layanan Siklus II Pertemuan 3	140
19. Data Kasar Siklus II Pertemuan 3	142
20. Data Halus Siklus II Pertemuan 3	143
21. Foto Kegiatan Siklus I Pertemuan 1.....	144

22. Foto Kegiatan Siklus I Pertemuan 2.....	145
23. Foto Kegiatan Siklus I Pertemuan 3.....	146
24. Foto Kegiatan Siklus II Pertemuan 1	147
25. Keterangan Selesai Bimbingan	148
26. Permohonan Ujian Skripsi.....	149
27. Surat Pernyataan.....	150

