

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Layanan Bimbingan Kelompok

1. Definisi Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan dan konseling merupakan bagian penting dari layanan pendidikan yang bertujuan membantu peserta didik agar mampu memahami diri, mengarahkan potensi, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan secara optimal. Menurut Prayitno (2012), bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan secara terus-menerus agar individu mampu memahami diri sendiri dan lingkungannya, serta mengambil keputusan yang tepat untuk kehidupannya. Sementara itu, konseling merupakan hubungan tatap muka antara konselor dan konseli yang berfokus pada upaya membantu individu memecahkan masalah pribadi, sosial, belajar, maupun kariernya (Nasution, 2024).

Bimbingan dan konseling tidak hanya membantu siswa dalam menghadapi masalah, tetapi juga berperan dalam mengembangkan potensi positif, sikap, dan kesadaran diri. Melalui kegiatan bimbingan, siswa diarahkan untuk memiliki kemampuan berpikir kritis, bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambil, serta mampu menghindari perilaku berisiko seperti penggunaan rokok elektrik. Salah satu bentuk layanan yang digunakan untuk mencapai tujuan tersebut adalah layanan bimbingan kelompok.

Layanan bimbingan kelompok adalah salah satu bentuk layanan dalam program bimbingan dan konseling yang dilakukan dalam suasana kelompok. Dalam layanan ini, konselor atau guru BK berperan sebagai fasilitator yang mengarahkan kegiatan kelompok agar siswa dapat berbagi informasi, berdiskusi, dan saling belajar pengalaman masing-masing. Menurut Prayitno (1995:61), menjelaskan bahwa bimbingan kelompok merupakan bentuk layanan yang diberikan kepada siswa secara kolektif agar mereka berkembang menjadi kelompok yang kuat, mandiri, dan solid. Layanan ini tidak fokus pada penyelesaian masalah yang mendalam seperti dalam

konseling, melainkan fokus pada pemberian informasi-informasi dan pengembangan potensi diri siswa, memberi wawasan, karakter siswa dan penanaman nilai-nilai positif (Ahmad Hamdika Nasution, 2024).

Menurut teori Gazda (1989) bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan suatu proses bantuan yang terstruktur dan sistematis, di mana konselor membantu anggota kelompok mencapai perkembangan pribadi, sosial, dan akademik melalui dinamika kelompok (Hartanti, J. 2022). Dinkmeyer dan Muro (Maliki, 2016) menjelaskan bahwa tujuan dari layanan bimbingan kelompok adalah untuk membantu setiap anggota kelompok mengetahui dan memahami dirinya, mengembangkan keterampilan sosial dan kecakapan antar pribadi, serta memecahkan masalah. Selain itu, layanan ini juga bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan kepekaan terhadap kebutuhan orang lain dan belajar menjadi pendengar yang empatik. Oleh Karena itu, bimbingan kelompok merupakan layanan yang dipilih untuk mereduksi perilaku merokok siswa SMP.

Merujuk pada pembahasan sebelumnya bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk intervensi dalam bimbingan dan konseling yang dilakukan dalam suasana kelompok, dengan tujuan membantu siswa mengembangkan potensi, membentuk karakter, serta meningkatkan kesadaran diri melalui diskusi, berbagi pengalaman, dan tanya jawab. Layanan ini berfokus pada pencegahan dan pengembangan diri, bukan pada penyelesaian masalah psikologis yang kompleks.

2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Tujuan dari layanan bimbingan kelompok adalah memberikan bantuan kepada peserta didik dalam meningkatkan kesadaran akan dampak negatif rokok elektrik, terutama melalui penguatan kemampuan bersikap kritis, dan penolakan terhadap perilaku berisiko. Layanan ini juga bertujuan membantu peserta didik memperoleh informasi yang akurat dan relevan mengenai bahaya rokok elektrik, sehingga mereka mampu mengambil keputusan yang tepat dalam kehidupan sehari-hari. Dalam pelaksanaannya, layanan bimbingan kelompok memiliki beberapa tujuan.

- a. Meningkatkan wawasan dan pemahaman peserta didik mengenai dampak negatif rokok elektrik terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial.
- b. Menumbuhkan sikap kritis terhadap pengaruh lingkungan, media sosial, dan promosi rokok elektrik yang dapat memicu perilaku berisiko.
- c. Membentuk keterampilan penolakan yang efektif terhadap ajakan teman sebaya atau tekanan lingkungan untuk mencoba rokok elektrik.
- d. Memberikan teladan perilaku sehat melalui penerapan teknik modeling simbolis, seperti video edukatif, kisah inspiratif, dan simulasi peran.
- e. Menginternalisasi nilai hidup sehat agar peserta didik memiliki komitmen pribadi untuk menjauhi rokok elektrik, bukan hanya karena larangan tetapi karena kesadaran diri.
- f. Mengembangkan keterampilan mengambil keputusan yang tepat dan bertanggung jawab dalam situasi yang berkaitan dengan kesehatan diri.
- g. Meningkatkan rasa percaya diri dan kontrol diri dalam menghadapi godaan atau tekanan untuk melakukan perilaku yang merugikan kesehatan.
- h. Mendorong terciptanya budaya sekolah yang sehat dengan sikap saling mengingatkan dan peduli terhadap kesehatan bersama.

3. Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok

Manfaat dari layanan bimbingan kelompok antara lain memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berinteraksi dengan banyak teman sebaya, serta memperoleh informasi yang diperlukan. Selain itu, peserta didik dapat menyadari tantangan yang akan mereka hadapi, dan mengetahui bahwa teman-temannya sering menghadapi masalah atau kesulitan yang serupa. Dalam kelompok, peserta didik akan lebih berani untuk menyampaikan pendapat mereka, dapat berdiskusi bersama, dan lebih terbuka dalam menerima pandangan atau pendapat dari teman-teman mereka, dibandingkan jika pandangan tersebut disampaikan oleh seorang konselor (Chupp et al., 2017).

a. Menumbuhkan Perilaku Positif

Dengan menunjukkan model perilaku yang positif, peserta dapat melihat dan meniru cara-cara efektif dalam menghadapi masalah atau tantangan.

Ini membantu mereka mengadopsi perilaku yang lebih sehat dan konstruktif.

b. Meningkatkan Pemahaman dan Kesadaran

Teknik modeling simbolis memungkinkan peserta untuk memahami dengan lebih baik mengenai konsekuensi dari perilaku tertentu, baik yang bersifat positif atau negatif. Mereka dapat melihat hasil dari pilihan yang dibuat oleh model dalam situasi yang relevan dengan pengalaman mereka.

c. Mempermudah Proses Pembelajaran

Karena sifatnya yang visual dan kontekstual, teknik ini mempermudah peserta untuk mempelajari keterampilan atau nilai tertentu melalui contoh nyata atau yang relevan dengan kehidupan mereka sehari-hari, tanpa harus mengalami langsung dampaknya.

d. Meningkatkan Keterampilan Sosial

Dalam bimbingan kelompok, teknik modeling dapat digunakan untuk mengajarkan keterampilan sosial seperti komunikasi, penolakan, pengambilan keputusan, atau cara menghadapi tekanan teman sebaya.

e. Mengurangi Perasaan Terasing atau Kesendirian

Melalui identifikasi dengan model simbolis, peserta merasa lebih diterima dan dipahami. Mereka melihat bahwa orang lain juga pernah menghadapi masalah serupa, yang mengurangi perasaan terasing dan memberi dorongan untuk berubah.

f. Meningkatkan Keterlibatan Peserta

Ketika peserta melihat contoh yang relevan dan dapat mereka identifikasi, mereka cenderung lebih terlibat dalam diskusi dan aktivitas bimbingan. Ini meningkatkan efektivitas bimbingan kelompok dalam mencapai tujuannya.

g. Meningkatkan Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan

Melalui teknik modeling, peserta diajarkan untuk berpikir kritis dengan melihat bagaimana model menghadapi dilema atau masalah. Ini memberi mereka keterampilan untuk membuat keputusan yang lebih baik dalam kehidupan mereka sendiri.

h. Meningkatkan Motivasi dan Keinginan untuk Berubah

Melihat orang lain yang berhasil mengubah perilaku atau mengatasi tantangan memberikan motivasi kepada peserta untuk melakukan hal yang sama. Ini menciptakan rasa optimisme dan keyakinan dalam diri mereka bahwa perubahan itu mungkin.

4. Asas-Asas Layanan Bimbingan Kelompok

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, terdapat sejumlah asas yang harus diperhatikan agar layanan berjalan sesuai prinsip bimbingan dan konseling, serta dapat mencapai tujuan pembentukan perilaku positif. Menurut Priyanto (1995), Asas-asas bimbingan kelompok tersebut antara lain:

a. Asas Kerahasiaan

Segala informasi yang disampaikan oleh peserta didik kepada konselor harus dijaga kerahasiaannya. Asas ini merupakan kunci utama dengan keberhasilan bimbingan, karena menjamin kepercayaan antara klien dan konselor. Konselor wajib menjaga dan menyimpan semua data dan informasi pribadi peserta dengan penuh tanggung jawab.

b. Asas Kesukarelaan

Kegiatan bimbingan harus berlangsung atas dasar kehendak sendiri, baik dari peserta didik maupun konselor. Peserta diharapkan bersedia secara sukarela mengungkapkan masalahnya tanpa tekanan, sementara konselor juga harus memberikan layanan dengan niat membantu, bukan karena keterpaksaan. Konselor berperan aktif dalam menumbuhkan sikap sukarela ini.

c. Asas Keterbukaan

Bimbingan kelompok membutuhkan suasana saling terbuka. Peserta didik diharapkan jujur dalam mengemukakan masalah dan bersedia menerima informasi dari luar yang bermanfaat bagi pengembangannya. Konselor harus menjadi teladan dalam keterbukaan untuk mendorong peserta bersikap jujur dan tidak berpura-pura. Asas ini berkaitan erat dengan kerahasiaan dan kesukarelaan.

d. Asas Kenormatifan

Seluruh kegiatan bimbingan dan konseling harus sejalan dengan norma-norma yang berlaku, baik norma agama, hukum, adat, ilmu, maupun norma sosial dalam kehidupan sehari-hari. Asas ini berlaku tidak hanya pada isi layanan, tetapi juga pada metode dan alat yang digunakan, sehingga tidak menimbulkan penyimpangan atau pelanggaran norma

5. Tahap-Tahap Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Gazda (1989), bimbingan kelompok adalah proses bantuan yang memungkinkan individu mengembangkan diri melalui interaksi kelompok yang terstruktur dan dipandu oleh konselor. Tahap-tahap layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolis merupakan pendekatan yang efektif untuk membantu siswa mengubah perilaku negatif, meningkatkan keterampilan komunikasi, dan menumbuhkan kesadaran akan dampak buruk kebiasaan tertentu, seperti penggunaan rokok elektrik. Melalui penggunaan media simbolik, siswa dapat belajar dengan lebih mudah dan menyenangkan serta memperkuat perubahan perilaku yang lebih positif. Gazda membagikan empat tahap yang digunakan dalam bimbingan kelompok ini mengikuti tahapan sistematis yang terdiri dari:

a. Tahap Pembentukan (*Formation Stage*)

Tahap ini mencakup kegiatan membentuk kelompok, menjelaskan tujuan, aturan main, serta menciptakan suasana yang nyaman dan terbuka agar siswa merasa aman untuk berbagi.

b. Tahap Peralihan (*Transition Stage*)

Pada tahap ini, konselor membantu anggota kelompok untuk mulai terbuka dan saling percaya. Proses adaptasi mulai terjadi, serta membangun hubungan interpersonal antara anggota kelompok. Adapun yang dilaksanakan dalam tahap ini yaitu:

- 1) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya
- 2) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya
- 3) Membahas suasana yang terjadi

- 4) Meningkatkan kemampuan ke ikut sertaan anggota
- 5) Bila perlu kembali kepada beberapa aspek tahap pertama

c. Tahap Kegiatan Inti (*Working Stage*)

Merupakan inti dari proses bimbingan kelompok, di mana anggota aktif berdiskusi, berbagi pengalaman, serta mendapatkan masukan dari anggota lain maupun dari konselor. Dalam penelitian ini, teknik modeling simbolis diterapkan pada tahap ini, dengan menampilkan tayangan video edukatif tentang bahaya rokok elektrik sebagai contoh perilaku yang bisa diteladani. Tahap ini ada berbagai kegiatan yang dilaksanakan yaitu:

- 1) Pemutaran video edukatif, Menampilkan tayangan video yang menggambarkan dampak negatif penggunaan rokok elektrik serta menampilkan tokoh yang berhasil menjauhi kebiasaan tersebut
- 2) Diskusi kelompok, Setelah menonton video, anggota kelompok diajak untuk mendiskusikan isi tayangan, mengungkapkan pendapat, serta membandingkan dengan pengalaman pribadi masing-masing.
- 3) Berbagi pengalaman, Setiap anggota diberikan kesempatan untuk menceritakan pengalamannya terkait rokok elektrik, baik sebagai pengguna, saksi, maupun yang pernah terpapar lingkungannya.
- 4) Refleksi dan umpan balik, Konselor memberikan penguatan, klarifikasi, dan umpan balik positif terhadap tanggapan anggota, serta menekankan nilai-nilai dan sikap yang sebaiknya diteladani.
- 5) Pembuatan komitmen pribadi, anggota diajak untuk menyusun komitmen atau rencana tindakan dalam menghindari bahaya rokok elektrik, sebagai langkah konkret setelah mengikuti kegiatan.

d. Tahap Pengakhiran (*Termination Stage*)

Pada tahap ini, dilakukan evaluasi dan refleksi terhadap proses yang telah dijalani. Konselor dan anggota kelompok bersama-sama menyimpulkan hal-hal yang telah dipelajari serta merancang rencana tindak lanjut. Pada tahap ini, terdapat beberapa aktivitas yang dilakukan, antara lain:

- 1) Pemimpin kelompok menyampaikan bahwa kegiatan akan segera ditutup.
- 2) Baik pemimpin maupun anggota kelompok menyampaikan kesan-kesan dan hasil yang telah dicapai selama kegiatan berlangsung.
- 3) Dilakukan pembahasan mengenai rencana kegiatan lanjutan.
- 4) Disampaikan pesan-pesan serta harapan untuk ke depannya.

B. Teknik Modeling Simbolis

1. Definisi Teknik Modeling Simbolis

Teknik modeling merupakan salah satu metode dalam konseling yang termasuk ke dalam pendekatan perilaku (Behavioral). Modeling simbolis dikemukakan oleh B. F Skinner, dan Comier menyatakan bahwa modeling simbolis merupakan model pembelajaran yang disajikan melalui tertulis, rekaman audio, atau video, film dan slide (Farishesti, 2022) Model simbolis dapat dikembangkan untuk klien perorangan atau untuk kelompok. Suatu model simbolis dapat mengajarkan klien tingkah laku yang sesuai, memengaruhi sikap dan nilai-nilai dan mengajarkan keterampilan-keterampilan sosial melalui symbol atau gambar dari benda aslinya dan mempertunjukkan pada klien melalui alat-alat perekam seperti tersebut diatas (Nurhayati, 2020). Permodelan simbolik diadministrasikan dengan cara meminta konseli untuk mempelajari perilaku sasaran melalui media seperti buku, gambar, film yang dikemukakan oleh Sholiha, B. M. A (Darminto, 2018). Pendapat lain yang dikemukakan oleh Rosji dalam Lestari dkk. (2016), modeling simbolis adalah teknik di mana perilaku ditampilkan melalui media seperti film, video, atau rekaman lainnya.

Berdasarkan teori belajar sosial Albert Bandura, sebagian besar tingkah laku manusia dipelajari melalui peniruan maupun penyajian, contoh tingkah laku atau *modeling* (Laefudin, 2016:124). Teknik modeling simbolis adalah salah satu teknik yang digunakan dalam layanan konseling untuk membantu konseli dalam memodifikasi pikiran, pola pikir, sikap, dan keyakinan yang dimiliki berdasarkan dengan apa yang dilihat dan didengar. Teknik ini

dilakukan dengan menggunakan media seperti film, video, gambar, buku pedoman (modul), dan lain sebagainya.

Sejalan dengan hal tersebut, Jean Piaget melalui teori perkembangan kognitifnya menjelaskan bahwa remaja berada pada tahap *operasional formal*, yaitu tahap di mana individu mulai mampu berpikir abstrak, logis, dan mempertimbangkan akibat dari setiap tindakan. Pada tahap ini, remaja mulai membangun pemahaman melalui proses berpikir reflektif dan pengambilan keputusan moral yang lebih kompleks (Fitriani & Harun, 2022). Oleh karena itu, penggunaan teknik modeling simbolis menjadi relevan karena dapat membantu remaja menalar dan meniru perilaku positif yang ditampilkan melalui media simbolik.

Teknik modeling simbolis memiliki tujuan untuk membantu konseli dalam mempelajari perilaku yang baru dan positif, meningkatkan motivasi untuk melakukan perubahan, memperkuat kepercayaan diri terhadap kemampuan diri, serta menumbuhkan keyakinan dalam proses perubahan perilaku (Muhammad, H., 2023). Selain itu, teknik ini bersifat fleksibel dan dapat diterapkan di berbagai jenjang dan lingkungan sekolah. Penggunaan media yang menarik dan mudah diakses memungkinkan teknik ini digunakan secara luas oleh guru Bimbingan dan Konseling di seluruh sekolah untuk menanamkan perilaku positif, termasuk dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap dampak rokok elektrik.

Dalam konteks meningkatnya penggunaan rokok elektrik di kalangan remaja, layanan bimbingan kelompok sangat relevan untuk menanamkan nilai-nilai positif dan memberikan pemahaman mendalam mengenai dampak buruk rokok elektrik. Dengan memanfaatkan teknik modeling simbolis, yang menyajikan perilaku melalui media seperti video atau film edukatif, buku panduan dan lainnya, siswa dapat belajar dari contoh yang ditampilkan dan menginternalisasi sikap positif untuk menghindari kebiasaan merokok elektrik. Teknik ini menjadi strategi efektif dalam membentuk pola pikir dan perilaku sehat di kalangan siswa.

2. Tujuan Teknik Modeling Simbolis

Teknik modeling simbolis bertujuan menghadirkan teladan perilaku positif melalui media simbolis seperti video, cerita inspiratif, gambar, atau simulasi, sehingga peserta didik dapat meniru dan menginternalisasi perilaku yang diharapkan. Menurut Corey (2016), Dalam konseling, bahwa modeling simbolis bertujuan agar siswa mampu mencontoh perilaku adaptif yang ditampilkan dalam media konseling. Dalam konteks meningkatkan kesadaran dampak rokok elektrik, tujuan teknik ini adalah: (a) Menyajikan contoh nyata perilaku sehat dan sikap tegas dalam menolak rokok elektrik melalui media yang menarik dan mudah dipahami peserta didik. (b) Memberikan gambaran konsekuensi negatif dari dampak rokok elektrik secara visual dan naratif agar peserta didik lebih mudah dipahami dan mengingat pesan yang disampaikan. (c) Menumbuhkan motivasi internal peserta didik untuk meniru perilaku sehat yang diperagakan dalam model. (d) Membantu siswa untuk mengaitkan nilai hidup sehat dengan situasi nyata yang mereka hadapi dalam sehari-hari. (e) Mempermudah proses pembelajaran perilaku melalui pengamatan dan peniruan tanpa harus mengalami risiko langsung. (f) Meningkatkan efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan cara menggabungkan informasi yang diperoleh dari media simbolis.

3. Manfaat Teknik Modeling Simbolis

Penggunaan teknik modeling simbolis sangat efektif untuk remaja, karena pada usia ini mereka cenderung mudah meniru perilaku yang dianggap positif dan relevan dengan kehidupan mereka. Selain itu, teknik ini dapat menumbuhkan kesan emosional yang kuat sehingga pesan yang disampaikan lebih mudah diingat dan diinternalisasi.

- a. Meningkatkan daya tarik pembelajaran melalui media yang menarik seperti video dan simulasi.
- b. Mempermudah pemahaman tentang bahaya rokok elektrik melalui contoh nyata dan visualisasi dampak.
- c. Menumbuhkan empati dengan menghadirkan kisah nyata orang yang terdampak rokok elektrik.

- d. Mendorong perilaku positif karena peserta didik memiliki figur teladan yang dapat diikuti.
- e. Memperkuat pesan edukatif dengan tampilan visual yang membekas dalam ingatan.
- f. Meningkatkan motivasi internal untuk menghindari rokok elektrik.
- g. Mengembangkan keterampilan sosial melalui contoh komunikasi asertif dan penolakan ajakan merokok.
- h. Menghemat waktu pembelajaran karena pesan kompleks bisa disampaikan secara singkat namun bermakna.

4. Langkah-Langkah Teknik Modeling Simbolis

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolis dalam penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa kelas IX SMP Islam Al-Azhar 17 Pontianak terhadap bahaya rokok elektrik. Teknik ini mengacu pada teori Albert Bandura (2017:56), yang menyatakan bahwa individu dapat membentuk perilaku baru melalui pengamatan (modeling), baik secara langsung maupun tidak langsung, misalnya melalui media visual seperti film atau video.

Proses modeling yang digunakan dalam layanan ini dilaksanakan melalui empat tahapan utama, yaitu: perhatian (*attention*), penyimpanan atau representasi mental (*retention*), reproduksi perilaku (*reproduction*), dan motivasi (*motivation*). Keempat tahap ini diintegrasikan ke dalam kegiatan bimbingan kelompok secara sistematis untuk mencapai tujuan perubahan perilaku.

Berikut adalah implementasi langkah-langkah pelaksanaan layanan berdasarkan tahapan tersebut:

a. Tahap Perhatian (*Attention*)

Siswa diarahkan untuk fokus pada materi yang ditayangkan, seperti video edukatif yang menampilkan dampak negatif penggunaan rokok elektrik. Fasilitator atau guru BK menciptakan suasana kelompok yang kondusif agar peserta memperhatikan model perilaku secara maksimal.

Media yang digunakan disesuaikan dengan karakteristik remaja, agar mereka merasa tertarik dan terlibat secara emosional.

b. Tahap Retensi (*Retention*)

Setelah memperhatikan tayangan atau simulasi, siswa diminta untuk merefleksikan dan mendiskusikan informasi yang mereka tangkap. Proses ini membantu menyimpan pengetahuan tentang bahaya rokok elektrik dalam memori jangka panjang. Diskusi kelompok juga mendorong siswa untuk menyampaikan kembali dengan kata-kata mereka sendiri, yang memperkuat pemahaman.

c. Tahap Reproduksi Perilaku (*Reproduction*)

Pada tahap ini, siswa diberi kesempatan untuk meniru perilaku positif yang diperlihatkan dalam video atau oleh fasilitator. Misalnya, melalui kegiatan role-play, siswa berlatih menolak ajakan merokok elektrik dari teman sebaya, atau menyampaikan pendapat tentang bahaya vape. Hal ini menjadi langkah konkret untuk menerapkan apa yang telah dipelajari.

d. Tahap Motivasi (*Motivation*)

Fasilitator memberikan penguatan, seperti pujian, dukungan verbal, atau pengakuan terhadap upaya siswa dalam mengubah sikap. Selain itu, motivasi intrinsik juga dibangun melalui penyadaran dampak jangka panjang rokok elektrik terhadap kesehatan dan masa depan siswa. Semakin besar dorongan internal dan eksternal yang dirasakan siswa, semakin besar kemungkinannya mereka mempertahankan perilaku positif yang telah dipelajari.

Menurut teori Albert Bandura (2017:56) seseorang dapat mempelajari respons baru melalui permodelan dengan cara mengamati, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang kemudian membentuk perilaku baru. Proses ini terdiri dari empat tahapan yang saling terkait. Tahapan-tahapan dalam proses modeling meliputi: Perhatian (*attention*), Representasi (*retention*), Produksi perilaku (*reproduction*), dan Motivasi (*motivation*).

Individu dapat memperoleh perilaku baru baik secara langsung maupun melalui media seperti film atau audio-visual.

Langkah-langkah teknik modeling simbolis menurut Corey (Komalasari, dkk, 2018) terbagi menjadi empat langkah sebagai berikut:

a. Rasional

Langkah pertama dalam teknik modeling simbolik yakni adalah memberikan penjelasan rasional kepada peserta didik mengenai tujuan dan manfaat dari perilaku yang akan dipelajari. Dalam konteks ini, rasional bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya perilaku yang akan ditunjukkan memberikan mereka motivasi awal untuk mengikuti proses tersebut. Misalnya, sebelum menonton video tentang bahaya rokok elektrik, siswa diberikan pemahaman mengenai dampak buruk rokok elektrik pada kesehatan dan alasan mengapa mereka perlu menanggapi topik tersebut secara serius.

b. Memberi contoh

Langkah selanjutnya memberi contoh konkret atau model yang akan ditiru oleh siswa. Dalam modeling simbolik, contoh ini dapat berupa film, video, atau rekaman yang menunjukkan perilaku yang diinginkan. Pada tahap ini, siswa mengamati dengan cermat perilaku yang ditampilkan oleh model. Misalnya, dalam konteks penelitian ini, model bisa menunjukkan perilaku yang menunjukkan penolakan terhadap rokok elektrik melalui adegan yang memperlihatkan tokoh utama menanggapi ajakan merokok dengan sikap tegas dan alasan yang jelas.

c. Praktik atau Latihan

Setelah menyaksikan contoh perilaku yang ditampilkan, siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan perilaku tersebut. Tahap ini sangat penting untuk memastikan bahwa siswa dapat mereproduksi perilaku yang telah diamati. Dalam praktik, siswa bisa diminta untuk melakukan role-play atau simulasi untuk mengembangkan keterampilan yang telah mereka amati dan pelajari. Misalnya, setelah menonton video,

siswa diminta untuk berperan sebagai diri mereka sendiri dalam situasi yang mengharuskan mereka untuk menolak rokok elektrik.

d. Pekerjaan Rumah

Pada tahap pemberian tugas rumah, konselor memberikan tugas yang mencakup enam komponen, yaitu: apa yang harus dilakukan oleh konseli, kapan perilaku tersebut dilakukan, di mana perilaku itu harus diterapkan, mencatat tingkah laku di rumah, serta membawa hasil tugas rumah tersebut ke pertemuan berikutnya.

e. Evaluasi

Langkah terakhir adalah evaluasi, yang bertujuan untuk mengukur sejauh mana siswa telah memahami dan mengadopsi perilaku yang ditampilkan oleh model. Evaluasi ini bisa dilakukan melalui observasi langsung, angket, atau diskusi kelompok. Dalam penelitian ini, evaluasi dilakukan untuk mengukur kesadaran siswa tentang dampak rokok elektrik dan perubahan sikap mereka terhadap kebiasaan tersebut

5. Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Simbolis.

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dalam suasana kelompok dengan tujuan untuk membantu peserta didik memperoleh pemahaman, pengembangan sikap, dan pengambilan keputusan yang tepat dalam kehidupan sehari-hari. Prayitno (2017) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok memberikan kesempatan bagi anggota untuk belajar melalui interaksi sosial, berbagi pengalaman, serta mengembangkan kemampuan pribadi dalam lingkungan yang kondusif. Dalam konteks sekolah, layanan ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran siswa terhadap perilaku berisiko, termasuk penggunaan rokok elektrik.

Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan kelompok adalah modeling simbolis. Menurut Bandura (1986) dalam *Social Cognitive Theory*, manusia belajar melalui pengamatan (*observational learning*) terhadap model yang ditampilkan orang lain, baik secara langsung maupun melalui simbol, seperti video, cerita, atau media visual. Teknik

modeling simbolis memanfaatkan media simbolik tersebut untuk memperlihatkan perilaku yang diharapkan, sehingga peserta didik dapat menirukan, menyesuaikan, dan akhirnya membentuk perilaku baru yang lebih positif. Dalam konteks kesadaran bahaya rokok elektrik, modeling simbolis dapat diwujudkan melalui tayangan video edukatif, poster, atau simulasi cerita mengenai dampak buruk rokok elektrik serta figur positif yang mampu menolak ajakan penggunaan rokok elektrik.

Penelitian modern menunjukkan efektivitas teknik modeling simbolis dalam meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku siswa. Sadewi, Wibowo, & Sugiyo (2019) menemukan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolis efektif meningkatkan *self-efficacy* siswa dalam pengambilan keputusan, karena siswa dapat belajar dari contoh simbolik yang ditampilkan dalam kelompok. Hasil penelitian Cavallo et al. (2019) juga mendukung bahwa pesan pencegahan yang dibuat oleh remaja sendiri dalam bentuk simbolis mampu meningkatkan kesadaran teman sebaya tentang bahaya rokok elektrik. Hal ini menunjukkan bahwa remaja lebih mudah menerima pesan simbolik dari lingkungan yang dekat dengan mereka.

Selain itu, Chao, Hashimoto, & Kondo (2019) membuktikan bahwa pengaruh sosial dan perilaku model teman sebaya memiliki dampak signifikan terhadap kebiasaan merokok remaja. Dengan demikian, penggunaan modeling simbolis dalam bimbingan kelompok tidak hanya meningkatkan pemahaman kognitif tentang bahaya rokok elektrik, tetapi juga memperkuat keyakinan diri (*self-efficacy*) untuk menolak, memperbaiki persepsi keliru, dan membentuk pola pikir sehat yang berguna bagi masa depan siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolis merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa mengenai dampak buruk rokok elektrik. Melalui proses ini, siswa tidak hanya belajar dari pengetahuan kognitif, tetapi juga dari teladan simbolis yang ditampilkan, sehingga

kesadaran mereka lebih mendalam, sikap lebih positif, dan perilaku sehat dapat terbentuk.

C. Rokok Elektik

1. Definisi Rokok Elektrik

Rokok elektrik adalah jenis rokok baru yang menggunakan suatu alat dengan menguapkan cairan liquid yang mengandung nikotin dan bahan perasa, menghasilkan sensasi seperti merokok. Proses penguapan ini menggunakan tenaga baterai untuk menghasilkan panas, yang menyebabkan cairan liquid menguap dan dihirup ke dalam paru-paru, mirip dengan merokok (Sunarti et al., 2020). Rokok elektrik Diciptakan oleh sebuah perusahaan di Tiongkok pada tahun 2003 oleh Hon Lik, rokok elektrik cepat menyebar ke seluruh dunia dengan berbagai merek dagang seperti Joy, EP Puffer, Blu Cig, Green Smoke, Smoking Everywhere, dan lainnya (Damayanti, 2017).

Rokok elektrik di istilahkan menjadi *Electronic Nicotine Delivery System* (ENDS) oleh WHO karena rokok elektrik menciptakan nikotin dalam bentuk uap yang dihirup oleh penggunaan rokok elektrik ini. Konsumen yang menggunakan rokok elektrik disebut dengan “vapers” dapat memilih beberapa kekuatan nikotin, termasuk cairan non-nikotin, dan daftar rasa yang banyak. Menurut CDC , Rokok elektrik memiliki beragam perangkat yang memungkinkan pengguna menghirup aerosol dimana kandungannya adalah nikotin, perasa, dan adiktif lainnya (CDC, 2017).

Rokok Elektrik atau Vape terdiri dari beberapa komponen utama, antara lain *dropper*, *atomizer* (penampung cairan), *liquid* (cairan isi ulang yang menghasilkan uap), MOD (stem machine atau steam frame), dan baterai (Yazid & Rahmawati, 2018). Cara kerja vape secara sederhana adalah dengan mengalirkan cairan ke alat penyemprot untuk dipanaskan, sehingga cairan tersebut berubah menjadi uap, mirip dengan asap rokok. Namun, uap yang dihasilkan lebih pekat dan dianggap lebih aman, karena hampir menyerupai rokok biasa, namun tidak mengandung bahan berbahaya seperti tar dan

karsinogen yang biasanya ada pada rokok konvensional yang dapat menyebabkan kanker (Bahtiar & Rahardja, 2017; Febrina et al., 2021).

Menurut Endang et al., (2017) Pada awalnya rokok elektrik dirancang sebagai salah satu cara untuk membantu berhenti merokok pada perokok konvensional dengan cara mengurangi kadar nikotin pada rokok elektrik secara bertahap, di bawah pemantauan dokter. Dalam berjalannya waktu rokok elektrik tidak direkomendasikan oleh *World Health Organization* (WHO) untuk terapi pengganti rokok elektrik karena faktanya menimbulkan masalah adiksi nikotin. Hal ini sejalan dengan beberapa studi juga menunjukkan bahwa rokok elektrik tidak efektif dalam meningkatkan keberhasilan berhenti merokok (Hisan, W. K. 2017).

Fenomena rokok elektrik di kalangan remaja telah menjadi perhatian serius dalam beberapa tahun terakhir. Meskipun awalnya dipromosikan sebagai alternatif yang lebih aman dibandingkan rokok konvensional, kenyataannya rokok elektrik memiliki dampak kesehatan yang signifikan, terutama bagi remaja yang sedang dalam masa perkembangan. Terjadinya perilaku menyimpang seperti kenakalan pada remaja, salah satu kenakalan remaja adalah merokok. Fenomena gaya hidup tampak terlihat di kalangan remaja. Mereka cenderung bergaya hidup dengan mengikuti mode masa kini, salah satu contoh berkembangnya gaya hidup adalah rokok elektrik atau bisa disebut dengan vape. Saat ini rokok elektrik telah gencar dibicarakan karena dapat membantu mengurangi jumlah perokok di dunia (Aulya & Herbawani, 2022).

Rokok elektrik mulai masuk ke Indonesia pada tahun 2010, meskipun pada awalnya belum begitu populer. Namun, seiring berjalannya waktu, penggunaannya terus meningkat. Pada tahun 2015, rokok elektrik mulai menjadi tren di kalangan remaja, tidak hanya digunakan oleh orang dewasa, rokok elektrik juga menjadi gaya hidup yang digemari oleh banyak remaja karena desainnya yang praktis dan menarik serta memiliki rasa berbagai macam-macam rasa seperti, coklat, vanila dan lainya (Febrina & Syukaisih, S. 2021).

2. Struktur Rokok Elektrik

Struktur dari rokok elektrik merupakan perangkat yang dirancang untuk mengubah zat kimia cair menjadi uap yang kemudian dihirup ke dalam paru-paru, dengan menggunakan sumber daya dari baterai atau listrik. Secara umum, rokok elektrik terdiri atas tiga komponen utama, yaitu baterai, elemen pemanas (atomizer), dan katrid yang berisi cairan kimia tertentu. Seiring kemajuan teknologi, desain dan struktur rokok elektrik terus mengalami inovasi. Hingga kini, telah berkembang hingga generasi ketiga yang menggunakan sistem tangki serta dirancang lebih ramah pengguna. Bahkan, beberapa model terbaru dibuat dengan bentuk yang tidak menyerupai rokok dan dapat terhubung dengan perangkat seperti ponsel. Dalam penggunaan, rokok elektrik dikenal dengan berbagai istilah, antara lain rokok elektrik, personal vaporizer (PV), *e-cigs*, *electro smoke*, *green cig*, *smartcigarette*, dan lainnya. (BPOM, 2017).

Menurut Dawkins (BPOM 2017), perkembangan rokok elektrik dapat dibagi menjadi tiga generasi utama:

a. Generasi Pertama (*Cigalike*)

Jenis ini dirancang menyerupai rokok konvensional, mudah digunakan, dan umumnya bersifat sekali pakai (*disposable*). Katridnya dapat diganti saat cairan habis, dengan kapasitas hisapan berkisar antara 200 hingga 500 kali.

b. Generasi Kedua (*Pen-like* atau *Screwdriver-like*)

Memiliki bentuk menyerupai pena atau obeng, dengan beragam pilihan warna dan model. Kapasitas baterainya lebih besar dibanding generasi pertama. Pada generasi ini, katrid dan atomizer terpisah, memungkinkan pengguna untuk mengisi atau mencampur cairan sesuai preferensi.

c. Generasi Ketiga dan Selanjutnya (*Tank Systems*, *Mods*)

Merupakan pengembangan dari generasi sebelumnya, rokok elektrik ini menggunakan sistem tangki dan baterai berkapasitas besar. Komponen-komponennya bersifat terpisah dan dapat disesuaikan (*customizable*),

memberikan fleksibilitas dalam pengisian maupun modifikasi. Beberapa model telah dilengkapi fitur bluetooth yang mendukung koneksi dengan perangkat Android, iOS, atau tablet, sehingga pengguna dapat melakukan panggilan atau mendengarkan musik saat menggunakan perangkat.

3. Pengaruh Rokok Elektrik Pada Remaja

Pada remaja, rokok elektrik sering kali dimulai karena dorongan teman sebaya, rasa ingin coba, atau karena anggapan bahwa vape lebih aman dibandingkan dengan rokok biasa. Namun, pada kenyataannya, rokok elektrik tetap memiliki risiko yang besar terhadap kesehatan fisik dan mental remaja. (Barrington-Trimis et al., 2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa rokok elektrik di kalangan remaja dapat mengganggu perkembangan otak dan meningkatkan kemungkinan terjadinya gangguan kecemasan dan depresi.

Nikotin yang terkandung dalam rokok elektrik dapat memengaruhi sistem saraf pusat remaja, yang dapat menyebabkan peningkatan kecemasan, gangguan tidur, serta gangguan suasana hati. (Chadi et al., 2019) menjelaskan bahwa paparan nikotin pada masa remaja dapat mengganggu proses pembentukan koneksi sinaptik di otak, yang berdampak pada kemampuan belajar dan memori. Selain itu, penelitian juga menunjukkan adanya peningkatan prevalensi penyakit jantung dan masalah pernapasan pada remaja yang terpapar nikotin melalui rokok elektrik. (Tindle et al., 2020) mencatat bahwa rokok elektrik dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah, yang merupakan faktor risiko utama bagi penyakit jantung.

4. Kesadaran Remaja Pada Dampak Rokok Elektrik

Kesadaran remaja terhadap dampak kesehatan dari rokok elektrik sering kali masih rendah. Hal ini disebabkan oleh minimnya informasi yang mereka terima tentang bahaya jangka panjang yang dapat ditimbulkan. Dalam teori *Health Belief Model* menyatakan bahwa tingkat kesadaran seseorang tentang risiko kesehatan sangat memengaruhi keputusannya untuk mengubah perilaku. Oleh karena itu, penting untuk

meningkatkan kesadaran remaja melalui program edukasi yang menarik dan mudah dipahami (Rosenstock et al., 1988).

Menunjukkan bahwa melalui pendekatan yang menyertakan pengetahuan, sikap, dan perilaku, remaja dapat lebih memahami konsekuensi dari kebiasaan merokok elektrik. Pendidikan yang efektif tentang bahaya rokok elektrik dapat membantu mengubah pandangan remaja dan mengurangi niat mereka untuk menggunakannya (Glover et al., 2021).

5. Dampak Yang Mempengaruhi Kesadaran Remaja Pada Rokok Elektrik

Berdasarkan penelitian oleh Habibah (2019), penggunaan rokok elektrik dapat menyebabkan dampak kesehatan jangka panjang, seperti penyempitan pembuluh darah, iritasi saluran pernapasan, asma, mengi, sesak napas, penurunan fungsi paru-paru, dan obstruksi jalan napas. Selain itu, menurut Kementerian Kesehatan Jepang, uap yang dihasilkan setelah menghisap rokok elektrik mengandung zat yang dapat meningkatkan risiko kanker. Rokok elektrik juga memiliki komponen yang dapat menghasilkan panas dengan suhu penguapan hingga 3500°C, yang dapat menyebabkan dekomposisi termal pada pelarut dalam cairan rokok elektrik, menghasilkan senyawa berpotensi beracun (Fitriangga, 2018).

Berbagai penelitian telah mengungkap kandungan berbahaya dalam rokok elektronik yang dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan remaja. Dampak tersebut antara lain masalah perkembangan otak, gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi, serta risiko kecanduan yang lebih tinggi (Abdullah, Dessy, et al. 2024).

Dampak ini bisa terkena pada perokok aktif maupun pasif, yaitu sebagai berikut:

- a. Dampak langsung merokok, yaitu:
 - 1) Rambut, baju dan badan berbau.
 - 2) Denyut nadi dan tekanan darah meningkat.
 - 3) Peristaltik usus meningkat dan nafsu makan menurun.
- b. Dampak jangka pendek (segera), yaitu:

- 1) Sirkulasi darah kurang baik
 - 2) Suhu ujung-ujung jari (tangan atau kaki) menurun.
 - 3) Gigi dan jari menjadi coklat atau hitam.
- c. Dampak jangka panjang, yaitu:
- 1) Tekanan darah dan denyut nadi meningkat
 - 2) Rongga pembuluh darah menciut.
 - 3) Muncul efek ketagihan dan ketergantungan.

6. Aspek-Aspek Kesadaran Remaja Pada Dampak Rokok Elektrik

Beberapa aspek yang mempengaruhi kesadaran remaja terhadap bahaya rokok elektrik adalah:

a. Aspek Resiko Pengguna

Madison et al. (2019) menemukan bahwa pengguna rokok elektrik memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengembangkan penyakit paru-paru seperti bronkitis dan pneumonia dibandingkan dengan non pengguna. Menurut penjelesaian sebelumnya bahwa remaja yang tidak menyadari risiko penyakit yang disebabkan oleh rokok elektrik, seperti kanker paru-paru dan gangguan jantung kemungkinan besar remaja akan menganggap perilaku itu aman. Tanpa kesadaran akan kerentanan dan keparahan akibatnya, mereka cenderung tetap menggunakan rokok elektrik. Indikatornya adalah kesadaran terhadap bahaya, pengetahuan tentang efek adiktif, dan kemampuan menolak penggunaan

b. Aspek Kesehatan Fisik

Rokok elektrik dapat menimbulkan gangguan kesehatan fisik pada remaja, terutama karena otak dan tubuh mereka masih berkembang. Bhatnagar (2016) menyebutkan bahwa zat kimia dalam vape dapat merusak jaringan paru-paru dan memicu gangguan pernapasan seperti bronkitis dan asma, meskipun produk ini tidak mengandung tar seperti rokok konvensional. Indikatornya adalah Pemahaman tentang gejala fisik, efek jangka pendek dan panjang, serta reaksi tubuh setelah penggunaan.

c. Aspek Psikologis

Kebiasaan merokok di kalangan remaja tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap kondisi mental mereka. Menurut Aisah Amini et. al. (2020), tingkat depresi cenderung lebih tinggi pada remaja yang merokok dibandingkan dengan yang tidak. Kandungan kimia dalam rokok diketahui dapat mengganggu stabilitas emosi dan suasana hati. Selain itu, perilaku ini juga berkaitan dengan munculnya stres, kecemasan, serta penurunan rasa percaya diri pada remaja. Indikatornya adalah tingkat stres, kecemasan, perubahan emosi setelah penggunaan, dan motivasi penggunaan (cari perhatian, stres, atau coba-coba).

d. Aspek Sosial

Menurut Syaddad, I. A., & Putri, D. I. I. (2021). dalam Teori Belajar Albert Bandura, yang menyatakan bahwa sikap dan perilaku baru sebagian bahwa kepribadian seseorang terbentuk sebagai respon terhadap menekankan konteks sosial. Perilaku yang dipelajari melalui observasi dan peniruan. Remaja yang berada dalam lingkungan yang mendukung atau memperbolehkan merokok cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk mencoba rokok. Sebaliknya, lingkungan yang menentang merokok dapat memperkuat kesadaran remaja untuk menghindari kebiasaan ini. Remaja akan merasa bangga apabila merokok didepan umum membuat orang disekitarnya menghirup asap rokok elektrik tersebut. Sehingga orang tersebut rentan terkena berbagai macam penyakit yang disebabkan dari asap *vape* tersebut. Indikatornya adalah pengaruh terhadap interaksi sosial, dan penerimaan lingkungan sekitar.

e. Aspek Ekonomi

Biayaya rokok yang terjangkau merupakan salah satu penyebab penggunaan rokok dini, Menurut Cleopatra, A. B. (2017). salah satu toko vape di Kota Pontianak didapatkan Beberapa pengguna mengatakan pembelian *device* (alat pembakar *liquid*) bisa menghabiskan Rp 500.000 sampai Rp. 3.000.000 untuk sekali beli dan *liquid* sekitar Rp 100.000 per botol. Banyaknya toko-toko yang menjual perlengkapan perawatan *device*

serta isi ulang *liquid* membuat pengguna semakin menyukai penggunaan rokok elektrik, sehingga hal ini tidak di perhitungkan sebagai masalah dalam kehidupan mereka. Apabila seseorang kecanduan akan rokok maka dia akan mencari cara untuk mendapatkan rokok tersebut. Dengan harga rokok yang tergolong mahal memberatkan orang yang tergolong kurang mampu, membuat orang tersebut akan mengalami krisis ekonomi. Indikatornya adalah biaya pembelian alat vape, cairan isi ulang, serta kesadaran bahwa uang tersebut bisa digunakan untuk kebutuhan yang lebih bermanfaat.

f. Aspek Pendidikan

World Health Organization (2021), menyatakan bahwa edukasi sejak dini secara signifikan dapat mengurangi perilaku merokok di usia remaja, terutama jika disampaikan secara terstruktur dalam lingkungan sekolah. Guru dan konselor memiliki peran langsung dalam memberikan pendampingan dan bimbingan. Layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk mendiskusikan risiko rokok elektrik, memperkuat pemahaman, serta mengembangkan kemampuan pengambilan keputusan. Teknik modeling simbolik juga efektif dalam menanamkan sikap negatif terhadap penggunaan rokok elektrik. Indikatornya adalah pengaruh terhadap perubahan perilaku belajar dan partisipasi akademik.

7. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesadaran Remaja Pada Rokok Elektrik

Faktor-faktor tersebut dapat dikategorikan sebagai faktor internal dan eksternal.

a. Faktor Internal

Faktor internal yang memengaruhi dampak rokok elektrik yakni mencakup ke usia, kondisi kesehatan, daya tahan tubuh, dan fungsi organ pernapasan. Individu dengan sistem imun lemah atau gangguan pernapasan seperti asma juga lebih mudah mengalami efek negatif. Selain itu, kondisi psikologis seperti stres dapat memperkuat dampak nikotin terhadap tubuh dan emosi remaja.

b. Faktor Eksternal

1) Teman Sebaya

Remaja cenderung meniru perilaku teman sebayanya. Berdasarkan pandangan Lawrence, lingkungan sekitar, khususnya pengaruh dari teman sebaya, menjadi salah satu faktor pendorong yang kuat dalam membentuk perilaku seseorang. Banyak remaja mulai menggunakan rokok elektrik karena dorongan dari teman, sekadar ikut-ikutan, atau terdorong rasa ingin tahu untuk mencoba (Angga, 2018).

2) Lingkungan Keluarga

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar lingkungan responden merupakan lingkungan perokok ada hubungan yang signifikan antara lingkungan sosial dengan frekuensi merokok sehingga menyebabkan perubahan gaya hidup (Cahyo, 2016). Kurangnya perhatian dan pengawasan dari orang tua, atau adanya anggota keluarga yang merokok elektrik, bisa menjadi contoh negatif bagi anak dan memengaruhi perilakunya.

3) Kemudahan Akses Pembelian

Rokok elektrik mudah dibeli secara online tanpa kontrol usia yang ketat, sehingga memudahkan remaja untuk mendapatkannya. Dapat dijangkau responden selain itu sudah terdapat banyak online shop khusus rokok elektrik serta adanya teman di dalam komunitas yang menjual rokok elektrik (Cahyo, 2018).

8. Strategi Mengatasi Penggunaan Rokok Elektrik

Menghentikan kebiasaan merokok yang sudah menjadi bagian dari rutinitas harian memang bukan hal yang mudah. Namun demikian, bukan berarti hal itu mustahil dilakukan. Sejalananya dengan teori perilaku (Behavioristik) yang dikembangkan oleh B.F. Skinner menjelaskan bahwa perilaku dapat dibentuk dan diubah melalui stimulus, respons, serta penguatan (*reinforcement*) dan hukuman (*punishment*). Dalam konteks remaja pengguna rokok elektrik, strategi berbasis teori ini meliputi pemberian penguatan positif terhadap perilaku sehat (tidak merokok), penghilangan

penguatan terhadap perilaku merokok, dan penggunaan modeling simbolik sebagai stimulus pengganti. Pendekatan ini terbukti efektif dalam memodifikasi perilaku remaja dan meningkatkan kesadaran mereka terhadap bahaya rokok elektrik (Romanowich et al., 2019).:

a. Pemantauan Diri

Ini merupakan kemampuan individu untuk mengamati dan menilai seberapa jauh dirinya terlibat dalam kebiasaan merokok. Dengan melakukan pemantauan diri secara konsisten, individu akan lebih mudah menyadari dampak negatif dari merokok, baik dari segi kesehatan maupun keuangan, yang kemudian dapat mendorong munculnya niat untuk berubah.

b. Pengendalian Diri

Pengendalian diri adalah upaya seseorang dalam mengelola dorongan atau godaan, baik yang berasal dari dalam dirinya sendiri maupun dari lingkungan sekitarnya. Salah satu ciri-ciri keberhasilan dalam bentuk pengendalian diri adalah kemampuan untuk bersikap tegas (asertif), misalnya berani menolak ajakan dari teman atau situasi sosial yang mendorong untuk merokok.

c. Mengubah Respons

Strategi ini melibatkan kemampuan individu untuk merespons dorongan untuk merokok dengan cara yang berbeda. Saat muncul keinginan untuk merokok, individu sebaiknya segera menggantinya dengan tindakan lain yang lebih positif. Salah satu metode yang bisa digunakan adalah membuat kesepakatan atau kontrak dengan orang lain sebagai bentuk komitmen untuk berhenti merokok.

Dari penjelasan diatas bahwa rokok elektrik atau *vape* adalah alat yang mengubah cairan nikotin menjadi uap dan banyak digunakan remaja karena dianggap lebih aman dan memiliki rasa menarik. Padahal, rokok elektrik mengandung zat berbahaya seperti nikotin, logam berat, dan senyawa penyebab kanker. Dampaknya mencakup gangguan pernapasan, kecanduan, hingga risiko penyakit kronis. Kesadaran remaja dipengaruhi oleh

pengetahuan, lingkungan sosial, media, dan kemudahan akses. Oleh karena itu, penting dilakukan edukasi, pengendalian diri, serta dukungan dari sekolah dan keluarga untuk mencegah penyalahgunaan rokok elektrik, khususnya pada siswa SMP Islam Al-Alazhar 17 Pontianak.

6. Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Simbolis Untuk Meningkatkan Kesadaran Dampak Rokok Elektrik.

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk intervensi dalam bimbingan dan konseling yang dilakukan secara terstruktur dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Menurut Prayitno (2018), bimbingan kelompok adalah layanan yang memungkinkan peserta didik memperoleh berbagai informasi, pemahaman, serta mengembangkan sikap positif melalui interaksi kelompok. Melalui layanan ini, siswa tidak hanya mendapatkan pengetahuan kognitif, tetapi juga kesempatan untuk mendiskusikan pengalaman, memperbaiki pola pikir, dan mengembangkan kesadaran baru.

Dalam penelitian ini digunakan teknik modeling simbolis, yang berlandaskan pada teori *Social Learning* atau *Social Cognitive* dari Albert Bandura (1986). Bandura menjelaskan bahwa pembelajaran dapat terjadi melalui observasi, imitasi, dan internalisasi perilaku yang ditampilkan oleh model. Ada empat tahapan penting dalam modeling, yakni *attention* (perhatian), *retention* (ingatan), *reproduction* (peniruan) dan *motivation* (dorongan untuk melakukan). Modeling simbolis dilakukan dengan menampilkan perilaku melalui media simbolis, misalnya cerita, video, gambar, atau simulasi peran, sehingga siswa dapat mengamati dan memahami dampak dari suatu perilaku tanpa harus mengalaminya secara langsung.

Dalam konteks kesadaran dampak rokok elektrik, modeling simbolis sangat efektif. Melalui teknik ini, siswa diperlihatkan contoh simbolis mengenai bagaimana rokok elektrik memengaruhi kesehatan fisik, psikologis, sosial, ekonomi, dan pendidikan. Misalnya, mereka bisa menyaksikan video yang memperlihatkan kerugian finansial akibat membeli rokok elektrik, atau mendiskusikan kisah simbolis tentang siswa yang prestasinya menurun karena kecanduan nikotin. Proses ini memungkinkan

siswa untuk memperhatikan (*attention*), mengingat (*retention*), menilai ulang perilaku (*reproduction* dalam bentuk sikap menolak), dan termotivasi (*motivation*) untuk menjauhi rokok elektrik.

Efektivitas teknik ini juga dibuktikan oleh penelitian terkini. Sadewi, Wibowo, & Sugiyo (2019) menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolis terbukti meningkatkan *self-efficacy* siswa dalam membuat keputusan karier. Walaupun berbeda konteks, temuan ini memperkuat bahwa modeling simbolis mampu mengubah pola pikir dan sikap siswa. Penelitian lain oleh Cavallo et al. (2019) dalam *Preventive Medicine Reports* mengungkapkan bahwa pesan pencegahan e-cigarette yang dibuat oleh remaja lebih efektif dalam memengaruhi teman sebaya, karena berangkat dari pembelajaran sosial. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi dan contoh simbolis dari lingkungan sebaya dapat membentuk kesadaran baru terhadap bahaya rokok elektrik.

Selain itu, penelitian Chao, Hashimoto, & Kondo (2019) dalam *BMC Public Health* membuktikan bahwa perilaku merokok elektrik pada remaja sangat dipengaruhi oleh pengaruh sosial di lingkungan sekolah. Artinya, jika remaja melihat model yang menolak rokok elektrik, maka mereka lebih mungkin untuk meniru dan menginternalisasi perilaku sehat tersebut. Dengan demikian, modeling simbolis dalam bimbingan kelompok dapat dijadikan strategi yang tepat untuk meningkatkan kesadaran siswa, karena sesuai dengan pola belajar sosial remaja yang sangat kuat dipengaruhi oleh pengamatan terhadap lingkungan.

Berdasarkan teori Bandura dan dukungan hasil penelitian terbaru, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolis efektif digunakan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang bahaya rokok elektrik. Melalui proses ini, siswa tidak hanya memahami dampak negatif secara kognitif, tetapi juga membentuk keyakinan diri (*self-efficacy*) untuk menolak rokok elektrik, memperbaiki persepsi keliru, serta mengembangkan pola pikir yang lebih sehat, rasional, dan bermanfaat untuk masa depan mereka (Abdullah, S. M. (2019)).

D. Penelitian Yang Relevan

1. Ahmad Hamdika Nasution, 2024. "Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modelling Untuk Meningkatkan Perilaku Sopan Santun Di Madrasah Tsanawiyah Al-Washliyah Tanjung Morawa". *Jurnal Of Education*, Vol. 2 No. 1. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwasanya Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modelling efektif untuk meningkatkan perilaku sopan santun siswa yang dapat diamati dari hasil angket perilaku sopan santun Pre-Test dan Post-Test yang telah dilaksanakan oleh peneliti. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian kuantitatif eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah one group pre-test post-test design.
2. Sholiha, B. M. A, 2018. "Pengaruh Bimbingan Klasikal Dengan Teknik Symbolic Modelling Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas X Ipa Di SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung". Skripsi, Adapun hasil dapat diketahui bahwa nilai z hitung lebih besar dari z tabel yaitu sebesar $4,706 > 1,96$ dan juga nilai signifikan $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ditolak dan diterima. Selain itu didapat juga nilai rata-rata posttest yang meningkat dari nilai pretest ($99,1 > 76,73$). Dan juga dapat dilihat dari tingkat persentase pada kategori tinggi yaitu setelah diberi perlakuan dan sebelum diberi perlakuan ($30\% > 6,7\%$). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa bimbingan klasikal dengan teknik symbolic modelling dapat berpengaruh dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas X IPA di SMA AL-AZHAR 03 Bandar Lampung. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk Pre-Eksperimental Designs dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini yang digunakan yaitu One Group Pretest Posttest Design.
3. Abdullah, Dessy, et al. 2024. "Penyuluhan Bahaya Rokok Elektrik Pada Remaja Mengapa Kita Harus Peduli." *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, Vol. 2 No. 5. Hasil dari kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta tentang bahaya rokok setelah mengikuti program ini. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mendorong remaja untuk menghindari kebiasaan merokok dan menerapkan

pola hidup sehat. Simpulan, Kegiatan pengabdian ini berhasil memberikan pemahaman yang lebih baik kepada remaja tentang risiko kesehatan yang ditimbulkan oleh rokok, serta pentingnya langkah-langkah pencegahan. Upaya ini diharapkan dapat berkontribusi dalam menurunkan angka perokok di kalangan remaja. Penelitian ini menggunakan metode sosialisasi yang digunakan adalah partisipatif.

4. Hisan, W. K. 2017. “Gambaran Pengetahuan Bahaya Rokok Elektrik Terhadap Kesehatan Pada Komunitas Vaporizer Cireundeu”. Skripsi Program studi Ilmu Kesehatan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden pengetahuan yang rendah sebanyak 13 orang (12,9%) , pengguna rokok elektrik yang memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 21 responden (20,8%) dan pengetahuan pengguna rokok elektrik yang cukup sebanyak 67 responden (66,3%) . Analisis univariat menunjukkan bahwa responden memiliki pengetahuan yang cukup terhadap pengetahuan dampak rokok elektrik. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain analisis deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran pengetahuan perokok elektrik terhadap efek kesehatan kandungan rokok elektrik di komunitas vaporizer Cireundeu. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan angket kuesioner penelitian
5. Cleopatra, A. B. 2017. “Faktor-faktor yang berhubungan dengan penggunaan rokok elektrik di wilayah Kecamatan Pontianak Barat”. Jurnal Zona Kebinaan, Vol. 13 No. 3. Hasil penelitian dianalisa menggunakan uji chi-square, Penelitian ini bahwa faktor keterjangkauan sumber dan dukungan teman memiliki hubungan signifikan dengan perilaku penggunaan rokok elektrik di Kecamatan Pontianak Barat. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan intervensi harus mempertimbangkan kedua faktor tersebut untuk efektifitas yang lebih tinggi. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian yaitu analitik korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*.

E. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2016), hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, yang akan dibuktikan melalui proses penelitian. Berdasarkan topik penelitian yang berfokus pada kesadaran remaja terhadap dampak rokok elektrik, hipotesis yang sesuai adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis Alternatif (H_a):

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolis efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap dampak rokok elektrik di kelas IX SMP Islam Al-Azhar 17 Pontianak.

2. Hipotesis Nol (H_0):

Bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolis tidak efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap dampak rokok elektrik di kelas IX SMP Islam Al-Azhar 17 Pontianak.