

**MENYUSUN CERITA PRAKTIK BAIK (BEST PRACTICE)
MENGATASI PERILAKU MEROKOK AGAR BERHENTI MEROKOK KELAS IX
SMP NEGERI 2 KARE
DENGAN METODE BEHAVIORAL TEHNIK KONTRAK PERILAKU**



Disusun Oleh:

Nama : Puguh Eko Prasetyo
NIM : 23021141301
Prodi : Bimbingan dan Konseling
No.UKG : 201503593202
Kelompok : 03

**KEMENTRIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PGRI MADIUN
PENDIDIKAN PROFESI GURU DALAM JABATAN TAHUN 2023/2024**



PEMERINTAH KABUPATEN MADIUN

DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 KARE

Jl. Raya Morang Ds. Morang Kec. Kare

Telp. 085100756868 e-mail : smpn2kare@gmail.co

MADIUN 63182



LK3.1 Menyusun *Best Practices*

**LAYANAN KONSELING INDIVIDU
MENGATASI PERILAKU MEROKOK AGAR BERHENTI MEROKOK KELAS IXB
SMP NEGERI 2 KARE
DENGAN METODE BEHAVIORAL TEHNIK KONTRAK PERILAKU
TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

Lokasi	SMP NEGERI 2 KARE Jl. Raya Morang Ds. Morang Kec. Kare Telp. 085100756868 e-mail : smpn2kare@gmail.com MADIUN 63182
Lingkup Pendidikan	Sekolah Menengah Pertama
Tujuan yang ingin dicapai	<ol style="list-style-type: none">1. Membantu Konseli untuk meningkatkan pemahaman terhadap bahaya merokok terhadap kesehatan fisik dan mental.2. Membantu Konseli untuk berhenti merokok atau kebiasaan merokok secara bertahap.3. Membantu Konseli menerapkan kebiasaan hidup sehat yang bisa menggantikan kebiasaan merokok.4. Konseli dapat menyimpulkan bagaimana agar terhindar dari perilaku merokok.
Penulis	Puguh Eko Prasetyo
Tanggal	27 Januari 2024

<p>Situasi: Kondisi yang menjadi latarbelakang masalah, mengapa praktik ini penting untuk dibagikan, apa yang menjadi peran dan tanggungjawaban dalam praktik ini.</p>	<p>Latar Belakang masalah: Kondisi yang menjadi latar belakang masalah ini yaitu masih ditemui konseli yang merokok dilingkungan sekolah, mirisnya lagi memakai seragam sekolah. Kurangnya pengawasan dari pihak-pihak sekolah pada tempat-tempat tertentu dilingkungan sekolah juga menjadi salah satu penyebab apalagi disekolah guru juga merokok didepan konseli. Konseli juga dengan mudah mendapatkan rokok disekitar lingkungan sekolah dan dari pihak sekolah belum memberikan aturan tegas terkait masalah tersebut. Dalam kasus ini Guru Bk biasanya memanggil orang tua dan memberikan poin untuk anak yang tertangkap merokok dilingkungan sekolah menggunakan seragam sekolah.</p> <p>Dalam layanan konseling individu ini saya ingin meningkatkan Kesadaran tentang bahaya merokok dan dampak negatif rokok tersebut bagi kesehatan dan bagi lingkungan sekitar.</p> <p>Layanan konseling individu metode <i>behaviour contract</i> ini dilaksanakan karena berdasarkan dari hasil observasi, wawancara dengan konseli dan Guru Sejawat yaitu guru BK secara langsung oleh Guru BK, bahwa kondisi yang melatar belakangi Konseli merokok di sekolah yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli takut di ejek temannya jika tidak ikut merokok. 2. Konseli menganggap bahwa merokok akan menambah tingkat percaya diri. 3. Orang tua tidak melarang anaknya untuk merokok. 4. Konseli dengan mudah mendapatkan dan membeli rokok disekitar lingkungan sekolah. <p>Peran dan tanggung jawab Guru BK: Jika masalah Konseli merokok di sekolah tidak segera ditindak lanjuti maka dampak yang akan timbul diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli yang merokok di sekolah akan bertambah banyak. 2. Image sekolah akan menjadi buruk dimata masyarakat. 3. Konseli yang merokok disekolah akan mempengaruhi temannya yang tidak merokok menjadi ikut-ikutan merokok. 4. Konseli leluasa membawa rokok ke sekolah. <p>Dari dampak yang akan ditimbulkan tersebut maka perlu adanya tindakan atau layanan yang harus diberikan ke Konseli sebagai bentuk tindakan pengentasan.</p> <p>Untuk itu peran dan tanggung jawab guru BK adalah mengadakan Layanan Konseling Individu dengan permasalahan mengatasi perilaku kebiasaan dan berhenti merokok.</p> <p>Pada layanan Konseling Individu ini guru BK berperan sebagai konselor dan Konseli sebagai individu klien yang akan dibantu untuk menyelesaikan permasalahannya dengan metode behavioral tehnik kontrak prilaku.</p>
<p>Tantangan: Apa saja yang menjadi tantangan untuk mencapai tujuan tersebut? Siapa saja</p>	<p>Pada saat proses penilaian ada beberapa hambatan yang kemungkinan terjadi, yaitu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli memberikan penilaian tidak dengan hati, asal asalan dalam pengisian lembar penilaian. 2. Layanan masih didominasi Guru BK.

<p>Yang terlibat?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 3. Layanan belum sepenuhnya mengikuti Metode dan pendekatan yang dipakai. 4. Konseli malu dalam mengungkap faktor-faktor yang membuatnya memiliki kebiasaan merokok. 5. Mencari akar penyebab permasalahan kebiasaan merokok dengan tepat. 6. Mengedit video proses layanan 25 menjadi 23 menit. 7. Menjadikan proses layanan menjadi kegiatan yang menyenangkan. <p>Tantangan-tantangan tersebut itu yang menyebabkan seorang guru BK harus Profesional dan mampu merancang serta menyesuaikan metode dan tehnik yang sesuai dengan permasalahan konseli secara kreatif dan inovatif.</p> <p>Dengan menerapkan metode dan tehnik yang digunakan untuk pelaksanaan layanan yang sesuai dengan karakter konseli serta metode yang inovatif agar konseli lebih termotivasi untuk menghentikan kebiasaan merokok yang konseli lakukan.</p>
	<p>Kegiatan layanan ini melibatkan beberapa pihak yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. saya sebagai konselor yang memberikan layanan konseling individu dengan metode behavioral tehnik kontrak perilaku. 2. Kepala sekolah yang memberikan izin serta dukungan dalam pelaksanaan praktik. 3. Guru mata Pelajaran PJOK yang perannya adalah sebagai operator meet dan IT. 4. Konseli kelas IXB SMPN 2 Kare sebagai penerima layanan konseling individu. 5. Kemudian tidak lupa Dosen dan Guru Pamong PPG Daljab UNIPMA Kota Madiun yang selalu memberikan bimbingan kepada saya selaku mahasiswa PPG Dalam Jabatan ini.

Aksi:

Langkah-langkah apa yang dilakukan untuk menghadapi tantangan tersebut/strategi apa yang digunakan/bagaimana prosesnya, siapa saja yang terlibat/Apa saja sumber daya atau materi yang diperlukan untuk melaksanakan strategi ini?

1. Mencari tahu penyebab masalah serta akar penyebab masalah yaitu kebiasaan merokok konseli.
2. Kemudian menentukan solusi pemberian layanan dengan mencari dan menentukan teknik/pendekatan yang paling tepat dan sesuai dengan permasalahan yang ada.
3. Setelah menemukan layanan dan teknik selanjutnya saya menyusun perangkat pemberian layanan, mulai dari RPL, materi, LKPD, rubrik evaluasi, dan rencana tindak lanjut.
4. Menggabungkan TPACK agar lebih menarik sehingga konseli lebih antusias dalam mengikuti dan menerima informasi yang diberikan sehingga memunculkan motivasi Konseli untuk mengikuti pembelajaran/pemberian layanan.
5. Setelah selesai memberikan layanan kemudian melakukan evaluasi untuk mengetahui apakah dalam pemberian layanan konseling individu dengan metode Behaviour Contract konseli sudah menjalankan atau belum kontrak yang dibuat dan ditulis oleh konseli sendiri.

Beberapa langkah diatas dilakukan untuk menghadapi tantangan atau masalah yang harus segera diselesaikan dengan baik oleh seorang guru profesional, selain beberapa langkah diatas dilakukan juga sosialisasi oleh guru bimbingan dan konseling terkait macam-macam layanan bimbingan konseling.

Penyampaian informasi tersebut adalah terkait dengan upaya meningkatkan motivasi konseli dalam upaya merubah perilaku yang dapat mempengaruhi konseli dalam upaya mengatasi kebiasaan merokok.

Kegiatan layanan ini menggunakan strategi Layanan Konseling individu metode Behavioral dengan teknik kontrak perilaku dengan materi Mengatasi perilaku merokok agar berhenti merokok. Guru bimbingan konseling menggunakan media Layanan yang kreatif dan inovatif agar pemahaman Konseli terkait layanan konseling dapat meningkat yaitu dengan penggunaan *TPACK* sehingga Konseli tertarik dengan layanan yang diberikan dan layanan konseling individu tidak membosankan bagi konseli .

Kali ini media layanan yang digunakan konselor menggunakan media lembar kertas berisi gambar dan diskripsi dampak kebiasaan merokok agar perhatian Konseli tertarik untuk membaca. Selain itu juga menggunakan video yang ditampilkan dengan menggunakan laptop agar lebih menarik perhatian Konseli sehingga dapat membuat motivasi Konseli dapat meningkat.

Pada layanan Konseling individu metode Behavioral terdapat 3 tahap yang harus dilalui. Mulai dari tahap awal, tahap inti/kegiatan dan tahap penutup. Pada tahap awal dimulai dengan salam dan berdoa, kemudian membina hubungan baik dengan Konseli (menanyakan kabar, kegiatan

apayang dilakukan setelah pulang sekolah. Kemudian menyampaikan tujuan layanan materi konseling individu, menjelaskan langkah-langkah, tugas dan tanggungjawab Konseli dan yang terakhir menanyakan kesiapan Konseli untuk melanjutkan ketahap inti/kegiatan.

Selanjutnya masuk pada tahap inti/kegiatan. Saya sebagai guru bimbingan dan konseling memandu jalannya kegiatan.

1. Tahap Assesment

- a. Membuat informasi consent (persetujuan) untuk melakukan konseling individu untuk mengatasi kebiasaan merokok dan berhenti merokok secara bertahap.
- b. Melakukan asesmen kebiasaan merokok yang bertujuan untuk mengeksplorasi perkembangan permasalahan konseli.
- c. Mengeksplorasi konsekuensi-konsekuensi yang menjadikan konseli kebiasaan merokok dengan waktu yang lama.

2. Tahap Merumuskan Tujuan (goal setting)

- a. Koselor melakukan eksplorasi lebih lanjut tentang kebiasaan merokok pada peserta didik/konseli.
- b. Menentukan tujuan konseling yang ingin dicapai dan konsekuensi serta hambatan yang akan terjadi atas adanya perilaku tersebut.
- c. Mengajak konseli berdiskusi tentang dampak negative kebiasaan merokok. Hal ini dilakukan untuk membantu konseli memodifikasi persepsi baru yang telah diidentifikasi dari hasil eksplorasi masalah yang sudah dilakukan.
- d. Membantu konseli untuk menentukan perubahan perilaku yang diharapkan serta memikirkan apa hambatan atas perilaku yang telah ditentukan.
- e. Menentukan target perilaku yang akan diubah, yaitu mengatasi kebiasaan merokok dan berhenti merokok secara bertahap.

3. Tahap Implementasi Teknik

- a. Konselor menerapkan teknik *behaviour contract* dengan meminta konseli untuk menuliskan kontrak perilaku yang telah disediakan.
- b. Konseli menuliskan kesepakatan untuk menggantikan kebiasaan merokok dalam kontrak perilaku dengan menerapkan kebiasaan hidup sehat tanpa rokok sesuai dengan kesepakatan. Dalam kontrak perilaku juga dituliskan tanggal (memulai) yang ditandatangani oleh konseli dan konselor sebagai bentuk persetujuan bersama.



4. Tahap Evaluasi dan mengakhiri konseling (*Evaluation termination*)

- a. Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk memberikan kesan dan perasaan selama sesi konseling berlangsung.
- b. Memberikan skala perilaku yang diisi konseli untuk mengetahui perubahannya setelah diberikan teknik layanan.
- c. Konselor memberikan penghargaan sesuai yang telah disepakati sesuai dengan apa yang dituliskan dalam kontrak perilaku sesuai jika berhasil melakukan perubahan.

Layanan Konseling individu metode Behavioral ini melibatkan beberapa pihak terkait, antara lain:

1. Guru bimbingan konseling sebagai fasilitator.
2. Konseli sebagai sasaran kegiatan layanan/audience.
3. Rekan Sejawat sebagai operator.
4. Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah bidang kesiswaan sebagai pemberi ijin praktik dalam memberikan layanan.
5. Dosen dan guru pamong sebagai pemdamping dalam perkuliahan dalam hal ini Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).



Refleksi Hasil dan dampak

Bagaimana dampak dari aksi dari Langkah-langkah yang dilakukan? Apakah hasilnya efektif? Atau tidak efektif? Mengapa? Bagaimana respon orang lain terkait dengan strategi yang dilakukan, Apa yang menjadi faktor keberhasilan atau ketidak berhasilan dari strategi yang dilakukan? Apa pembelajaran dari keseluruhan proses tersebut?

Layanan Konseling individu metode *Behaviora lteknik kontrak perilaku* dengan tema“MENGATASI PERILAKU MEROKOK AGAR BERHENTI MEROKOK yang telah dilakukan ini hasilnya berdampak cukup efektif. Terlihat dari berubahnya perilaku konseli yang sangat antusias apabila dilakukan pemberian layanan dengan media dan materi yang menarik sejak dilakukannya layanan konseling individu metode *Behavioral teknik kontrak perilaku*. Hal ini terlihat dari adanya pemahaman tentang penyebab dan akibat dari kebiasaan merokok konseli , serta konseli telah mengetahui atau mampu membuat langkah-langkah untuk merubah perilakunya yaitu menerapkan pola hidup yang lebih sehat dan menggantikan kebiasaan merokok dengan kegiatan-kegiatan yang positif.

Layanan dilaksanakan dengan waktu 1 x 40 menit, Konseli mengikuti kegiatan dengan antusias. Selain itu hasil yang didapat yaitu berubahnya perilaku konseli sehingga dapat menghindari penyebab yang mempengaruhi kebiasaan merokok konseli, mendapatkan respon yang baik dari teman sejawat (koordinator BK), Kepala sekolah, wakil Kepala

Sekolah dan wali kelas. Mereka sangat berterima kasih karena dengan dilaksanakan layanan Konseling individu metode Behavioral tehnik kontrak perilaku tersebut Konseli yang tadinya memiliki kebiasaan merokok yang tinggi menjadi menghentikan kebiasaan merokoknya dengan mengganti kebiasaan yang positif, seperti bulu tangkis setiap jam istirahat, membaca buku diperpustakaan dll.

Beberapa respon orang lain terkait dengan strategi yang dilakukan ditunjukkan dengan respon positif, diantaranya:

1. Konseli merasa terbantu dengan adanya layanan konseling individu yang telah diberikan oleh Guru Bimbingan dan Konseling.
2. Antusias Konseli dalam mengikuti layanan terlihat jelas dalam diskusi mengungkapkan permasalahannya dan memahami dampak negative kebiasaan merokok serta mampu mencari solusi dan kiat-kiat untuk berhenti dari kebiasaan merokok..
3. Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah, Wali kelas dan Guru BK sejawat memberikan respon yang positif yaitu dengan adanya layanan layanan konseling individu ini Konseli mempunyai gambaran bagaimana solusi dan kiat-kiat untuk berhenti dari kebiasaan merokok.

Faktor keberhasilan dari strategi ini antara lain:

1. RPL sesuai dengan kebutuhan konseli .
2. Konseli aktif dalam layanan konseling individu yang diberikan.
3. Pemberian layanan menggunakan metode inovatif yaitu *Behavioral Tehnik Kontrak perilaku*
4. Guru Bimbingan dan Konseling menjadi fasilitator yang sesuai dengan harapan konseli .
5. Konseli mendapatkan pemahaman tentang pentingnya menghindari pengaruh-pengaruh lingkungan yang dapat menyebabkan kebiasaan merokok.

Terakhir, pembelajaran yang bisa diambil dari proses yang sudah dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam pelaksanaan layanan Konseling individu metode Behavioral tehnik kontrak perilaku adalah guru bimbingan dan konseling menjadi lebih profesional untuk memilih pendekatan, teknik dan media layanan sesuai dengan permasalahan yang dihadapi konseli.

Seorang guru dituntut untuk menilai secara keseluruhan dari ranah kognitif, afektif dan psikomotorik. Tentunya dalam instrumen yang lengkap mulai dari hasil LKPD, identifikasi masalah, indikator ketercapaian setiap langkah-langkah, dan rubrik penilaian untuk melengkapi penilaian akhir pemberian layanan.



DAFTAR WBSITE UNIVERSITAS PGRI MADIUN:

[Website Universitas PGRI Madiun \(url :https://unipma.ac.id\)](https://unipma.ac.id)

[Website Pendidikan Profesi Guru Universitas PGRI Madiun \(url :https://ppg.unipma.ac.id\)](https://ppg.unipma.ac.id)

[Website Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun \(url :https://fkip.unipma.ac.id\)](https://fkip.unipma.ac.id)

[Website Pendaftaran Mahasiswa Baru Universitas PGRI Madiun \(url :https://pmb.unipma.ac.id\)](https://pmb.unipma.ac.id)

[Sistem Informasi Manajemen Universitas PGRI Madiun \(url :https://sim.unipma.ac.id\)](https://sim.unipma.ac.id)

[Laman Akreditasi Universitas PGRI Madiun \(url : https://akreditasi.unipma.ac.id\)](https://akreditasi.unipma.ac.id)

Madiun, 27 Januari 2024

Guru BK

PUGUH EKO PRASETYO, S.Pd
NIP. -

Menyetujui
Kepala Sekolah



JUMARI, S.Pd

NIP. 196412081991031010