

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Deskripsi Teori

##### 1. Konsep Dasar Bimbingan Kelompok

###### a. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan kepada seseorang atau sekelompok secara terus menerus dan sistematis yang dilakukan oleh guru pembimbing dengan maksud agar individu atau sekelompok individu tersebut bisa menjadi pribadi yang mandiri. Tujuan dari bimbingan adalah lima yaitu: (a) mengenali diri sendiri dan lingkungannya sesuai dengan keadaannya; (b) menerima diri sendiri secara positif dan dinamis; (c) mengambil keputusan; (d) mengarahkan diri sendiri; dan (e) mewujudkan diri sendiri menjadi pribadi yang mandiri.<sup>1</sup>

Kelompok adalah sekumpulan individu yang saling bersosialisasi dengan sesamanya secara langsung atau melalui serangkaian pertemuan di mana masing-masing anggota saling menerima pendapat atau persepsi anggota yang lain yang mengakibatkan munculnya pertanyaan-pertanyaan dan menimbulkan reaksi dari masing-masing anggota sebagai wujud reaksi individu.<sup>2</sup>

Menurut Romlah Bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berupa usaha untuk membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan pengembangan potensi siswa.<sup>3</sup>

Sedangkan Prayitno mendefinisikan bimbingan kelompok sebagai sebuah kegiatan pemberian informasi dalam suasana kelompok disertai dengan adanya penyusunan rencana untuk pengambilan keputusan

---

<sup>1</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2008), 37

<sup>2</sup> Siti Hartinah, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, (Bandung : Refika Aditama, 2009), 7

<sup>3</sup> Sri Narti, *Kumpulan Contoh Laporan Hasil Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2019), 332

keputusan yang tepat dengan memanfaatkan dinamika kelompok sebagai wahana untuk mencapai tujuan kegiatan bimbingan konseling.<sup>4</sup>

Wibowo menyatakan bahwa bimbingan kelompok ialah suatu kegiatan kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok dalam rangka mencapai tujuan-tujuan bersama.<sup>5</sup>

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu usaha untuk memberikan bantuan kepada individu untuk mencapai perkembangannya dalam situasi kelompok disertai dengan rencana-rencana pengambilan keputusan yang tepat dengan memanfaatkan dinamika kelompok dengan maksud agar masing-masing anggota kelompok dapat memenuhi tugas perkembangannya secara optimal dan mampu mencapai tujuan secara bersama-sama.

b. Tujuan Bimbingan Kelompok

Menurut Mugiarto tujuan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama guna memperoleh berbagai bahan materi dari konselor yang ada sekolah sebagai narasumber yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun pelajar.<sup>6</sup>

Sedangkan menurut Tohirin tujuan layanan bimbingan kelompok dikelompokkan menjadi dua yaitu:

1) Tujuan umum

Secara umum layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan.

2) Tujuan khusus

Secara lebih khusus layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang

---

<sup>4</sup> Ulul Azam, *Bimbingan dan Konseling Perkembangan di Sekolah*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2016) 134-135

<sup>5</sup> Erlangga, Erwin, "Bimbingan Kelompok Meningkatkan Keterampilan Berkomunikasi Siswa", *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, no. 1 (2017): 22

<sup>6</sup> Mugiarto, *Bimbingan dan Konseling*, (Semarang: Universitas Negeri Semarang Press, 2004), 66

menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal pada peserta didik.<sup>7</sup>

Wibowo mengungkapkan bahwa tujuan yang ingin dicapai dalam bimbingan kelompok yakni pengembangan pribadi, pembahasan topik-topik atau masalah-masalah umum secara luas dan mendalam yang bermanfaat bagi para anggota kelompok sehingga terhindar dari permasalahan yang berkaitan dengan topik atau masalah yang dibahas.<sup>8</sup>

Sedangkan Winkel dan Hastuti menjelaskan bahwa tujuan dari layanan bimbingan kelompok adalah agar siswa mampu mengatur kehidupannya sendiri, menjamin perkembangan dirinya sendiri secara optimal, memikul tanggungjawab sepenuhnya atas arah hidupnya sendiri, menggunakan kebebasannya sebagai manusia secara dewasa dengan berpedoman pada cita-cita yang mewujudkan semua potensi yang baik padanya, dan menyelesaikan semua tugas yang dihadapi dalam kehidupan ini secara memuaskan. Dengan mampu mengatur kehidupannya sendiri, siswa akan bisa mengatur kegiatan belajarnya dengan baik, begitu juga jika siswa memiliki tanggungjawab atas arah hidupnya sendiri maka siswa tidak akan menggantungkan diri pada orang lain dalam belajarnya, sehingga dalam diri siswa akan terbentuk kemandirian belajar.<sup>9</sup>

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok bertujuan agar permasalahan yang dianggap mengganggu perasaan dapat diungkapkan dan diringankan dengan cara merubah pola pikir melalui masukan atau tanggapan dari anggota dan pemimpin kelompok.

#### c. Model Layanan Bimbingan Kelompok

Dilihat dari segi model kelompoknya bimbingan kelompok di bagi menjadi dua jenis yaitu bimbingan kelompok dengan model kelompok bebas dan model kelompok tugas.

---

<sup>7</sup> Thohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasa(Berbasis Integrasi)* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011), 172

<sup>8</sup> Mungin Eddy Wibowo, *Konseling Kelompok Perkembangan*, (Jakarta: UPT Unnes Press, 2005), 18

<sup>9</sup> Winkel, Hastuti, *Bimbingan Konseling*, 31

### 1) Kelompok Bebas

Menurut Hartinah kelompok bebas adalah suatu kelompok di mana masing masing anggota kelompok bebas memasuki kelompok tanpa adanya persiapan atau syarat tertentu dan kehidupan kelompok berlangsung secara alami tanpa didahului dengan persiapan sebelumnya.<sup>10</sup> Dalam hal ini, perkembangan yang timbul di dalam kelompok akan menjadi isi dan mewarnai kehidupan kelompok tersebut. Kelompok bebas memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada seluruh anggota kelompok untuk dapat menentukan arah dan isi kegiatan kelompok tersebut. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Prayitno bahwa kelompok bebas adalah suatu kelompok di mana para anggota bebas mengemukakan segala pikiran dan perasaannya di dalam kelompok.<sup>11</sup>

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kelompok bebas adalah kelompok yang anggotanya bebas memasuki kelompok tanpa ada persiapan dan bebas mengemukakan segala pikiran dan perasaannya dalam kelompok.

### 2) Kelompok Tugas

Kelompok tugas adalah kelompok yang mendapat tugas untuk menyelesaikan suatu pekerjaan, baik pekerjaan tersebut ditugaskan oleh pihak di luar sekolah tersebut maupun tumbuh didalam kelompok itu sendiri sebagai hasil dari kegiatan-kegiatan kelompok sebelumnya.<sup>12</sup> Prayitno menambahkan bahwa kelompok tugas adalah kelompok yang arah dan isi kegiatannya tidak ditentukan oleh para anggota, melainkan diarahkan kepada penyelesaiannya suatu tugas tertentu.<sup>13</sup>

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kelompok tugas adalah kelompok yang diberi tugas dari pemimpin kelompok kepada para anggota kelompok. Dimana pemimpin kelompok mengemukakan suatu

---

<sup>10</sup> Siti hartinah, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, 13

<sup>11</sup> Prayitno, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok ( Dasar Dan Profil)*, ( Jakarta : Balai Aksara, 1995), 55

<sup>13</sup> Prayitno, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok ( Dasar Dan Profil)*, 55

tugas yang harus di bahas dan diselesaikan oleh anggota kelompok.

Di dalam penelitian ini model layanan yang digunakan adalah layanan bimbingan kelompok dengan model kelompok tugas, di mana permasalahan yang di bahas telah ditentukan sebelumnya oleh pemimpin kelompok.

d. Asas-Asas Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno terdapat empat asas bimbingan kelompok, yaitu: asas kerahasiaan, asas keterbukaan, asas kesukarelaan, asas kenormatifan.<sup>14</sup>

1) Asas Kerahasiaan

Yaitu semua yang hadir harus menyimpan dan merahasiakan apa saja, data dan informasi yang didengar dan dibicarakan dalam kelompok terutama hal-hal yang tidak boleh dan tidak layak diketahui orang lain. Para peserta berjanji tidak akan membicarakan hal-hal yang bersifat rahasia di luar kelompok.

2) Asas Keterbukaan

Yaitu semua peserta bebas dan terbuka mengeluarkan pendapat, ide, saran, dan apa saja yang dirasakannya dan dipikirkannya.

3) Asas Kesukarelaan

Yaitu semua peserta dapat menampilkan dirinya secara spontan dapat tanpa disuruh-suruh atau malu-malu atau dipaksa oleh teman yang lain atau oleh pemimpin kelompok.

4) Asas Kenormatifan

Yaitu semua yang dibicarakan dan yang dilakukan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan peraturan yang berlaku.

Keempat asas tersebut harus benar-benar diterapkan agar dapat mencapai tujuan bimbingan kelompok secara optimal, yaitu mencapai kemandirian belajar siswa yang memperoleh layanan.

e. Komponen Bimbingan Kelompok

Dalam bimbingan kelompok ada tiga komponen yang harus dipenuhi, yaitu pemimpin kelompok, anggota kelompok dan dinamika kelompok.<sup>15</sup>

<sup>14</sup> Prayitno, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok ( Dasar Dan Profil)*, 179

<sup>15</sup> Prayitno , *Dasar Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), 44

1) Pemimpin Kelompok

Pemimpin Kelompok (PK) adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional. Sebagaimana jenis layanan konseling lainnya, konselor memiliki keterampilan khusus untuk menyelenggarakan bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok berkewajiban menghidupkan dinamika kelompok antar peserta seintensif mungkin yang mengarah kepada pencapaian tujuan-tujuan umum bimbingan kelompok.

2) Anggota Kelompok

Tidak semua kumpulan atau individu dapat dijadikan anggota bimbingan kelompok. Untuk terselenggaranya bimbingan kelompok seorang konselor harus membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memiliki persyaratan sebagaimana tersebut di atas. Besarnya kelompok dan homogenitas/heterogenitas anggota kelompok dapat mempengaruhi kinerja kelompok. Sebaiknya jumlah kelompok tidak terlalu besar dan tidak terlalu kecil. Kekurang efektifkan kelompok akan terasa jika jumlah kelompok melebihi sepuluh orang.

3) Dinamika Kelompok

Dalam kegiatan bimbingan kelompok, dinamika kelompok sengaja ditumbuh kembangkan, karena dinamika kelompok adalah hubungan interpersonal yang ditandai dengan semangat, kerja sama antar anggota kelompok, saling berbagi pengetahuan, pengalaman dan mencapai tujuan kelompok. Hubungan interpersonal ini yang nantinya akan mewujudkan rasa kebersamaan di antara anggota kelompok, menyatukan kelompok untuk dapat lebih menerima satu sama lain, lebih saling mendukung dan cenderung untuk membentuk hubungan yang bermakna di dalam kelompok.

Dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok. Dinamika kelompok berupa suatu bidang terapan yang dimaksudkan untuk meningkatkan pengetahuan tentang sifat dan ciri-ciri kelompok, hukum perkembangan

interelasi dengan anggota, dengan kelompok lain, dan dengan anggota yang lebih besar.<sup>16</sup>

Dinamika kelompok mengacu kepada sikap dan interaksi pemimpin serta anggota kelompok.<sup>17</sup> Dinamika kelompok sebagai kekuatan operasional suatu kelompok akan memicu adanya proses kelompok dalam melakukan pertukaran semangat dan interaksi di antara anggota kelompok dan pemimpin kelompok.

Kehidupan kelompok dijiwai oleh dinamika kelompok yang akan menentukan gerak dan arah untuk mencapai tujuan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media dalam upaya membimbing anggota kelompok dalam mencapai tujuan. Dinamika kelompok unik dan hanya dapat ditemukan dalam suatu kelompok yang benar-benar hidup. Kelompok yang hidup adalah kelompok dinamis, bergerak dan aktif berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai suatu tujuan.

Dalam bimbingan kelompok, anggota dapat memanfaatkan dinamika kelompok, para anggota kelompok mengembangkan diri dan memperoleh keuntungan lainnya. Arah pengembangan diri yang terutama adalah dikembangkan kemampuan-kemampuan sosial secara umum yang selayaknya dikuasai oleh individu yang berkepribadian mantap. Keterampilan berkomunikasi secara efektif, sikap tenggang rasa, memberi dan menerima toleransi, mementingkan musyawarah untuk mencapai mufakat dan sikap demokratis, dan memiliki rasa tanggung jawab sosial seiring dengan kemandirian yang kuat, merupakan arah pengembang pribadi yang dapat dijangkau melalui diaktifkannya dinamika kelompok. Melalui dinamika kelompok, setiap anggota kelompok diharapkan mampu tegak sebagai seorang yang sedang mengembangkan kediriannya dalam berhubungan dengan orang lain. Ini tidak berarti bahwa kedirian seseorang lebih ditonjolkan dari pada kehidupan kelompok secara umum.

---

<sup>16</sup> Mungin Eddy Wibowo, *Konseling Kelompok Perkembangan*, 62

<sup>17</sup> Mungin Eddy Wibowo, *Konseling Kelompok Perkembangan*, 65

Dinamika kelompok akan terwujud dengan baik apabila kelompok tersebut, benar-benar hidup, mengarah kepada tujuan yang ingin dicapai, dan membuahkan manfaat bagi masing-masing anggota kelompok, juga sangat ditentukan oleh peranan kelompok.

f. Tahapan-Tahapan Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno ada empat tahap pada pelaksanaan bimbingan kelompok yaitu tahap pembentukan, peralihan, pelaksanaan kegiatan dan tahap pengahiran.

1) Tahap pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan dan keterlibatan anggota ke dalam kelompok dengan tujuan agar anggota kelompok memahami maksud bimbingan kelompok, saling menumbuhkan suasana saling mengenal, percaya, menerima dan membantu teman-teman yang ada dalam anggota kelompok. Pemahaman anggota kelompok memungkinkan anggota kelompok aktif berperan dalam kegiatan bimbingan kelompok yang selanjutnya dapat menumbuhkan minat pada diri mereka untuk mengikutinya.

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah pengungkapan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan kelompok; menjelaskan cara-cara dan azas kegiatan kelompok; anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan diri; dan melakukan permainan keakraban.

2) Tahap Peralihan

Tahap ini transisi dari pembentukan ke tahap kegiatan. Dalam menjelaskan kegiatan yang harus dilaksanakan, pemimpin kelompok dapat menegaskan jenis kegiatan bimbingan kelompok yaitu tugas dan bebas. Setelah jelas kegiatan apa yang harus dilakukan maka tidak akan muncul keraguan atau belum siapnya anggota dalam melaksanakan kegiatan dan manfaat yang diperoleh setiap anggota kelompok.

3) Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan tahap inti dari kegiatan bimbingan kelompok dengan suasana yang akan dicapai, yaitu terbahasnya secara tuntas permasalahan yang dihadapi anggota kelompok dan terciptanya

suasana untuk mengembangkan diri, baik menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi maupun menyangkut tentang pendapat yang dikemukakan oleh anggota kelompok.

Kegiatan dilakukan pada tahap ini untuk topik tugas adalah pemimpin kelompok mengemukakan topik untuk dibahas oleh kelompok, kemudian terjadi tanya jawab antara anggota kelompok dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas mengenai topik yang akan dikemukakan oleh pemimpin kelompok. Selanjutnya anggota membahas topik tersebut secara mendalam dan tuntas, serta dilakukan kegiatan selingan bila diperlukan. Sedangkan untuk topik bebas, kegiatan yang akan dilakukan adalah masing-masing anggota secara bebas mengemukakan topik bahasan, menetapkan topik yang akan dibahas dulu, kemudian anggota membahas secara mendalam dan tuntas, serta diakhiri kegiatan selingan bila perlu.

#### 4) Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini terdapat dua kegiatan yaitu penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (*follow up*). Tahap ini merupakan tahap penutup dari serangkaian kegiatan bimbingan kelompok. Dalam kegiatan kelompok pemimpin kelompok berperan untuk memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok tersebut. Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin kelompok dan anggota mengemukakan pesan dan kesan dari hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan dan kemudian mengemukakan pesan dan harapan.<sup>18</sup>

## 2. Teknik *Homeroom*

### a. Pengertian Teknik *Homeroom*

Teknik *homeroom* secara umum dapat diartikan sebagai teknik menciptakan suasana kekeluargaan yang digunakan untuk mengadakan pertemuan dengan sekelompok siswa baik didalam kelas maupun di luar kelas pada saat pelajaran atau diluar jam pelajaran untuk membicarakan hal hal khususnya yang terkait dengan bidang

---

<sup>18</sup> Prayitno, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok ( Dasar Dan Profil)*, 40

belajar, sosial, pribadi, dan karir. Teknik *homeroom* merupakan salah satu teknik yang dapat dilakukan konselor dalam membantu memecahkan masalah atau bahkan mengembangkan potensi siswa melalui kegiatan kelompok yang dilakukan dengan suasana yang menyenangkan sehingga timbul rasa nyaman dan terbuka. Oleh karena itu teknik *homeroom* dalam bimbingan kelompok akan menjadi sangat efektif untuk mengurangi perilaku negatif di kalangan siswa.<sup>19</sup>

Menurut Tohirin, teknik *homeroom* merupakan program yang dilakukan di sekolah dan madrasah (didalam kelas) di luar jam pelajaran untuk membicarakan beberapa hal yang dianggap perlu. Program ini dilakukan dengan menciptakan suatu kondisi sekolah atau kelas seperti dirumah; sehingga tercipta suatu kondisi yang bebas dan menyenangkan.<sup>20</sup> Dengan kondisi tersebut para siswa dapat mengutarakan perasaannya seperti di rumah sehingga timbul suasana keakraban, dengan demikian diharapkan siswa dapat lebih terbuka, santai dan bebas menyampaikan segala informasi tentang hubungan sosial yang akan menjadi masukan bagi teman-teman yang lainnya, untuk lebih mengerti dan memahami sehingga siswa mampu mengambil tindakan untuk melakukan hal yang sesuai dengan hubungan sosial yang sepatutnya dan meningkatkan hubungan sosial siswa.

Sedangkan menurut Nursalim *homeroom* adalah suatu kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan dalam ruang atau kelas dalam bentuk pertemuan antara konselor dengan kelompok untuk membicarakan beberapa hal yang dianggap perlu terutama hal-hal atau masalah-masalah yang berhubungan dengan pelajaran, kegiatan sosial, masalah tata tertib dan moral, tata cara berpakaian, atau masalah-masalah lain diluar sekolah.<sup>21</sup>

Jadi dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *homeroom* adalah teknik menciptakan suasana

---

<sup>19</sup> Girinda D S dkk, *Keefektifan teknik Homeroom untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa SMP, Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling*, no. 1, (2017), 18

<sup>20</sup> Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasa(Berbasis Integrasi)*290

<sup>21</sup> Nursalim Dan Suradi, *Layanan Bimbingan Dan Konseling*, (Surabaya: Unesa Unersity Press, 2002), 201.

kekeluargaan yang digunakan untuk mengadakan pertemuan dengan sekelompok siswa baik di dalam kelas maupun di luar kelas pada saat jam pelajaran atau di luar jam pelajaran untuk membicarakan beberapa hal yang dianggap perlu terutama bidang belajar, sosial, pribadi dan karir. Teknik *homeroom* merupakan teknik yang dilakukan konselor dalam membantu siswa memecahkan masalah-masalah atau mengembangkan potensi siswa dalam suasana yang menyenangkan melalui kegiatan kelompok yang dilakukan dengan suasana yang menyenangkan sehingga timbul rasa nyaman dan terbuka.

Dalam pelaksanaan teknik *homeroom* hendaknya didukung dengan terciptanya suasana yang bebas dan menyenangkan, sehingga peserta didik dapat mengutarakan perasaannya mengekspresikan dirinya seperti halnya dirumah. Atau dengan kata lain *homeroom* membuat suasana kelas seperti dirumah. Kegiatan ini dapat di isi dengan tanya jawab, permainan, merencanakan sesuatu, bertukar pendapat dan sebagainya.

b. Tujuan Teknik *Homeroom*

Menurut Aqib tujuan teknik *homeroom* adalah agar dengan situasi yang tidak formal pembimbing dapat lebih mengenal siswa dan siswa merasa akrab, lebih lanjut siswa akan menjadi terbuka dalam mengemukakan masalah-masalah yang dihadapi.<sup>22</sup>

Pelaksanaan *homeroom*, dapat secara periodik maupun insidental. Dalam penelitian ini, tujuan dari pelaksanaan teknik *homeroom*, antara lain dapat menjadikan peserta didik nyaman dan akrab dengan lingkungan, peserta didik mampu menerima kekurangan dan kelebihanannya serta memahami orang lain, mampu aktif berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, dapat mengembangkan sikap positif, peserta didik dapat menjaga hubungan baik dengan orang lain, dan mampu mengembangkan potensinya.

c. Manfaat Teknik *Homeroom*

Manfaat teknik *homeroom* menurut menurut Winkel dan Sri Hastiti adalah adanya kesempatan untuk berkontak dengan banyak siswa; memberikan informasi yang dibutuhkan oleh siswa; siswa dapat menerima dirinya setelah

---

<sup>22</sup> Aqib dan Zainal, *Ikhtisar Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Bandung: Irama Widya, 2012), 65

menyadari bahwa teman-temannya sering menghadapi persoalan, kesulitan, dan tantangan yang kerap kali sama; siswa menyadari tantangan yang dihadapinya; lebih berani mengemukakan pandangannya ketika berada dalam suatu kelompok; lebih menerima pandangan atau pendapat yang dikemukakan oleh seorang teman dari pada yang diutarakan oleh seorang konselor.<sup>23</sup>

Teknik *homeroom* memiliki manfaat bagi guru pembimbing yaitu dapat lebih mengenal dan memahami peserta didik, guru pembimbing juga dapat membangun hubungan yang akrab antara guru dengan peserta didik. Bagi peserta didik, menciptakan suasana yang akrab antara sesama peserta didik sehingga tercipta suasana yang harmonis di sekolah, prososial, timbulnya rasa bekerja sama dan gotong royong.

d. Fungsi Teknik *Homeroom*

Menurut Sukardi pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok dapat dilaksanakan melalui kegiatan *homeroom* yang berfungsi untuk penyampaian informasi dan pengembangan.<sup>24</sup>

Sedangkan menurut Romlah ditinjau dari pelaksanaan program bimbingan kegiatan *homeroom* mempunyai dua fungsi yaitu menyediakan program bimbingan yang sistematis dan menjadi media penyaringan yang efektif terhadap siswa-siswa yang mempunyai masalah yang lebih mendalam yang perlu dikirim ke konselor.<sup>25</sup>

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *homeroom* berfungsi untuk penyampaian informasi kepada peserta didik juga sebagai usaha mengembangkan potensi peserta didik serta proses menemukan permasalahan peserta didik secara tepat.

e. Keuntungan dan Kelemahan Teknik *Homeroom*

Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* memiliki beberapa keuntungan sebagai berikut :

- 1) Karena siswa mengikuti kegiatan *homeroom* yang dipimpin oleh guru atau konselor tertentu selama satu

---

<sup>23</sup> Winkel dan Hastiti, *Bimbingan Konseling*, 57

<sup>24</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, 43

<sup>25</sup> Romlah dan Tatik, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, (Malang: Universitas Negeri Malang, 2006), 35

tahun atau lebih, maka kontinuitas dan kemajuan kegiatan bimbingan dapat direncanakan dengan lebih baik.

- 2) Waktu yang lama dalam mengikuti kegiatan *homeroom* memungkinkan untuk membina kepercayaan dan kohesivitas kelompok, yang merupakan elemen-elemen penting untuk bimbingan kelompok yang efektif.
- 3) Bila kegiatan *homeroom* diorganisasikan sesuai dengan tingkat kelas siswa, maka dapat diprogramkan kegiatan-kegiatan bimbingan kelompok yang sesuai dengan tingkat perkembangan siswa.
- 4) Apabila struktur kegiatan *homeroom* dilaksanakan di seluruh sekolah, maka program kegiatan bimbingan yang terkoordinasi dapat dilaksanakan.

Dilihat dari proses pelaksanaannya, teknik *homeroom* juga memiliki kelemahan, tidak mudah membawa peserta didik mampu terbuka dan nyaman dalam proses bimbingan terutama apabila diikuti oleh peserta didik yang memiliki kasus negatif. Sehingga apabila guru bimbingan konseling tidak memiliki keahlian dalam hal tersebut, maka proses pelaksanaan bimbingan tidak akan berjalan secara efektif.<sup>26</sup>

f. Tahapan-Tahapan Pelaksanaan Teknik *Homeroom*

1) Tahap Pembentukan

Mempersiapkan sarana dan fasilitas yang dibutuhkan saat melakukan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *homeroom*. Menyiapkan ruangan yang nyaman mungkin seperti suasana di rumah. Pemimpin kelompok bisa menanyakan langsung kepada anggota kelompok suasana bimbingan kelompok yang seperti apa yang membuat mereka merasa nyaman selama bimbingan. Misalnya saja setting tempat yang diinginkan anggota kelompok seperti apa, duduk di atas bangku, atukah lebih memilih lesehan (duduk di bawah dengan menggunakan alas duduk). Dengan demikian pemimpin kelompok bisa mengatur suasana yang diinginkan para anggota secara maksimal. Pada tahap pembentukan juga dilakukan pengakraban dengan beberapa permainan.

---

<sup>26</sup> Romlah dan Tatik, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, 38

2) Tahap Peralihan

Pada tahap ini pemimpin kelompok dapat bertanya tentang kesiapan anggota kelompok untuk memulai kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom*. Pemimpin kelompok memastikan dengan bertanya langsung kepada anggota kelompok apakah suasana dan situasi bimbingan kelompok sudah membuat para anggota merasa nyaman atau belum, sehingga anggota bisa benar-benar siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.

3) Tahap Kegiatan

Pemimpin kelompok mengutarakan topik kemudian membahasnya secara mendalam sesuai dengan tujuan awal kegiatan. Selain itu, sebagai pemimpin kelompok juga harus mengatur jalannya proses kegiatan. Pemimpin kelompok tetap menjaga suasana dan situasi kelompok agar tetap nyaman sesuai keinginan anggota kelompok. Suasana bimbingan dibuat senyaman mungkin senyaman suasana di rumah dengan penuh kehangatan dan kekeluargaan. Pada tahap kegiatan ini pelaksanaan teknik *homeroom* juga dapat diisi dengan permainan seperti konsentrasi, kursi kosong, motivasi dan lain sebagainya.

4) Tahap Pengakhiran

Menyimpulkan hasil dari bimbingan kelompok serta mengungkapkan dan menanyakan kesan-kesan setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* lalu dilanjutkan dengan melakukan perjanjian untuk rencana tindak lanjut dari kegiatan bimbingan kelompok yang telah dilakukan.

**3. Perilaku Merokok**

a. Pengertian Rokok

Merokok adalah membakar tembakau lalu menghisap asapnya baik secara langsung maupun menggunakan bantuan pipa. Rokok merupakan suatu yang tidak asing lagi bagi masyarakat. Merokok sudah menjadi kebiasaan yang sangat umum dan meluas di masyarakat. Motif utama seseorang menghisap rokok adalah sebagai cara agar bisa diterima secara sosial, sebagai bukti kejantanan seorang laki-laki, melihat orang

tuanya merokok, menghilangkan rasa jenuh, ketagihan dan untuk menghilangkan rasa stress.<sup>27</sup>

Menurut Peraturan Pemerintah No 109 Tahun 2012 tentang Pengamanan Bahan yang Mengandung Zat Aditif berupa Produk Tembakau Bagi Kesehatan, rokok salah satu produk tembakau yang dimaksudkan untuk dibakar dan dihisap atau dihirup asapnya, termasuk rokok kretek, rokok putih, cerutu atau bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *Nicotiana tabacum*, *Nicotiana rustica*, dan spesies lainnya yang asapnya mengandung nikotin atau tar, dengan atau tanpa bahan tambahan.

b. Kandungan Rokok

Rokok mengandung kurang lebih 4000 bahan kimia, diantaranya nikotin, tar, karbon monoksida, dan hidrogen sianida. Nikotin dijumpai secara alami di dalam batang dan daun tembakau yang mengandung nikotin paling tinggi sebanyak 5% dari berat tembakau. Nikotin merupakan racun saraf manjur yang digunakan sebagai racun serangga. Pada suhu rendah, bahan ini bertindak sebagai perangsang yang merupakan salah satu sebab utama mengapa rokok digemari.<sup>28</sup>

Selain nikotin, di dalam rokok juga terdapat tar yang merupakan kumpulan dari ribuan bahan kimia dan zat tersebut bersifat karsinogenik. Pada saat rokok dihisap, tar masuk ke dalam rongga mulut sebagai uap padat, zat itu kemudian membentuk endapan berwarna cokelat pada permukaan gigi, saluran pernafasan, dan paru-paru. Pengendapan ini bervariasi antara 30-40 mg per batang rokok, sementara kadar tar dalam batang rokok berkisar 24-45 mg.

Ada juga jenis asap jahat yang dikeluarkan oleh rokok, yaitu karbon monoksida (CO). CO memiliki kecenderungan yang kuat untuk berikatan dengan hemoglobin dalam sel-sel darah merah, padahal yang seharusnya sel-sel hemoglobin berikatan dengan oksigen yang sangat dibutuhkan untuk pernafasan, karena gas CO berikatan lebih kuat dengan sel-sel hemoglobin dari pada oksigen, maka gas CO ini berubah menjadi karbonmonoksida hemoglobin (COHb). Konsentrasi gas CO yang tinggi di dalam asap rokok menyebabkan

---

<sup>27</sup> Tjandra Yoga Aditama, *Tuberkulosis, Rokok, dan Perempuan*, (Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2006), 27

<sup>28</sup> Suryo Sukendro, *Filosofi Rokok Sehat Tanpa Berhenti Merokok*, (Jakarta: Rajawali Press, 2007) 23

peningkatan kadar COHb dalam darah orang yang merokok. Keadaan ini sangat membahayakan kesehatan orang yang merokok.<sup>29</sup>

c. Dampak Rokok bagi Kesehatan

Rokok dapat menimbulkan penyakit diantaranya ketergantungan yang sulit di akhiri oleh seorang perokok. Selain itu zat-zat yang dihasilkan oleh asap rokok juga dapat menyebabkan adanya penyempitan dan penyumbatan pembuluh darah, kanker paru-paru, emfisema yang merupakan penyakit yang secara bertahap akan membuat paru-paru kehilangan elastisitasnya, penyakit osteoporosis yang disebabkan oleh zat nikotin yang terkandung di dalam rokok yang berdampak mempercepat pengeroposan tulang. Dampak lain yang dialami oleh perokok adalah kecenderungan memiliki IQ yang rendah. Rokok juga dapat merontokkan rambut, meningkatkan resiko terkena katarak maupun kebutaan. Asap yang dihasilkan rokok dapat membakar protein dan merusak vitamin A yang dapat menjadikan kulit keriput, rokok menyebabkan plak pada pembuluh darah sehingga mengganggu aliran oksigen dalam darah yang keluar masuk jantung.<sup>30</sup>

Zat-zat aktif kimia beracun dalam asap rokok menimbulkan plak yang aktif berkontribusi merusak gigi, merokok menurunkan pertahanan tubuh terhadap bakteri penyebab tukak lambung sekaligus merusak kemampuan lambung menetralkan asam sehabis makan, kanker rahim dan keguguran, berbagai racun rokok dapat merusak DNA dan mengubah bentuk sperma yang kemudian menyebabkan mengurangi kesuburan pria serta mengurangi aliran darah ke penis yang dapat menyebabkan impotensi, merokok juga dapat menyebabkan penyakit burger yaitu suatu peradangan pembuluh nadi dan pembuluh balik, serta saraf pada kaki dan secara keseluruhan mengurangi aliran darah.<sup>31</sup>

d. Perilaku Merokok

Menurut Rif'an perilaku merokok adalah menghisap asap tembakau yang telah menjadi cerutu kemudian disulut api. Ada dua tipe perokok, yaitu perokok aktif yang menghisap rokok secara langsung, dan perokok pasif yang menghisap rokok secara tidak langsung. Perilaku merokok merupakan aktifitas

---

<sup>29</sup> Ahmad Rif'an, *Merokok Haram*, 22

<sup>30</sup> Tjandra Yoga Aditama, *Tuberkulosis, Rokok, dan Perempuan*, 5

<sup>31</sup> Ahmad Rif'an, *Merokok Haram*, (Jakarta: Republika, 2010), 28

manusia yang berhubungan dengan perilaku merokoknya yang di ukur melalui intensitas merokok, tempat merokok, waktu merokok, dan fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari.<sup>32</sup>

Menurut Sarafino ada empat tipe perilaku merokok yaitu

- :
- 1) Perilaku merokok dipengaruhi Perasaan Positif adalah orang yang merokok untuk memperoleh perasaan yang positif dimana dengan merokok individu :merasakan adanya penambahan perasaan yang bersifat positif, misalnya untuk mendapatkan rasa nyaman dan untuk membentuk image yang diinginkan.
  - 2) Perilaku merokok dipengaruhi perasaan negatif adalah orang yang menggunakan rokok untuk mengurangi perasaan yang kurang menyenangkan, misalnya keadaan cemas dan marah.
  - 3) Perilaku merokok aditif adalah individu yang sudah ketagihan pada rokok akan cenderung menambah dosis rokok yang akan digunakan berikutnya karena efek rokok sebelumnya telah mulai berkurang sesaat setelah rokoknya habis dihisap, maka seseorang perokok akan mempersiapkan hisapan rokok berikutnya.
  - 4) Perilaku merokok sudah menjadi kebiasaan, dalam hal ini perilaku merokok sudah menjadi kebiasaan dalam individu, merokok bukan lagi untuk mengendalikan perasaannya secara langsung, melainkan karena sudah terbiasa merokok.<sup>33</sup>

e. Aspek-Aspek Perilaku Merokok

Aspek-aspek perilaku merokok menurut Aritonang yaitu:

- 1) Perilaku merokok pada fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari.

Fungsi merokok dapat menggambarkan perasaan yang dialami oleh perokok, seperti perasaan positif ataupun negatif selain itu merokok juga berkaitan dengan masa mencari jati diri pada remaja. Perasaan positif seperti mengalami perasaan yang tenang dan nyaman ketika mengkonsumsi rokok.

- 2) Perilaku merokok pada intensitas merokok

Perilaku merokok pada intensitas merokok yaitu perilaku merokok dilihat dari intensitas merokok dalam

---

<sup>32</sup> Ahmad Rif'an, *Merokok Haram*, 32

<sup>33</sup> Sarafino, *Health Psychology*, (New Jersey; Jhon6- Wiley and Sons Inc, 2002),

waktu tertentu. mengklasifikasikan perokok berdasarkan banyaknya rokok yang dihisap, yaitu :

- a) Perokok berat yang menghisap lebih dari 15 batang rokok dalam sehari.
  - b) Perokok sedang yang menghisap 5-14 batang rokok dalam sehari.
  - c) Perokok ringan yang menghisap 1-4 batang rokok dalam sehari.
- 3) Tempat Merokok

Tipe perokok berdasarkan tempat ada dua, yaitu :

- a) Merokok di tempat-tempat umum atau ruang publik.
    - a) Kelompok homogen (sama-sama perokok), secara bergerombol mereka menikmati kebiasaannya. Umumnya perokok masih menghargai orang lain, karena itu perokok menempatkan diri di smoking area.
    - b) Kelompok yang heterogen (merokok ditengah orang-orang lain yang tidak merokok, anak kecil, orang jompo dan orang sakit.
  - c) Merokok di tempat-tempat yang bersifat pribadi
    - a) Kantor atau di kamar tidur pribadi. Perokok memilih tempat-tempat seperti ini sebagai tempat merokok digolongkan kepada individu yang kurang menjaga kebersihan diri, penuh rasa gelisah yang mencekam.
    - b) Toilet. Perokok jenis ini dapat digolongkan sebagai orang yang suka berfantasi.
- 4) Perilaku merokok pada waktu merokok

Remaja yang merokok dipengaruhi oleh keadaan yang dialaminya pada saat itu, misalnya ketika sedang berkumpul dengan teman, cuaca yang dingin, setelah dimarahi orang tua.

Berdasarkan aspek-aspek perilaku merokok di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek perilaku merokok ada empat yaitu fungsi merokok, intensitas merokok, tempat merokok, dan waktu merokok.<sup>34</sup>

f. Indikator Perilaku merokok

Ada tiga indikator lain yang biasanya muncul pada aktivitas perilaku merokok :

---

<sup>34</sup> Smet, Bart, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana, 1994), 34

- 1) Aktivitas fisik merupakan perilaku yang ditampakkan individu saat merokok. Perilaku ini berupa keadaan individu berada pada kondisi memegang rokok, menghisap rokok, dan menghembuskan asap rokok.
- 2) Aktivitas psikologis merupakan aktivitas yang muncul bersamaan dengan aktivitas fisik. Aktivitas psikologis berupa asosiasi individu terhadap rokok yang dihisap yang dianggap mampu meningkatkan daya konsentrasi, memperlancar kemampuan pemecahan masalah, meredakan ketegangan, meningkatkan kepercayaan diri, penghalau kesepian.
- 3) Intensitas merokok. Yaitu seberapa sering atau seberapa banyak rokok yang dihisap dalam sehari.

Tiga aktivitas tersebut cenderung muncul secara bersamaan walaupun hanya satu atau dua aktivitas psikologis yang menyertainya.<sup>35</sup>

g. Faktor-faktor Penyebab Perilaku Merokok

Kobus menyatakan bahwa perilaku merokok merupakan fungsi dari lingkungan dan individu. Artinya perilaku merokok selain disebabkan faktor dalam diri seperti perilaku memberontak dan suka mengambil risiko, terdapat juga faktor lingkungan seperti orang tua yang merokok dan teman sebaya yang merokok sehingga anak meniru perilaku orang lain yang menjadi salah satu determinan dalam memulai perilaku merokok. Faktor penyebab anak merokok adalah :

1) Pengaruh Orang Tua

Anak-anak memperhatikan orang tua yang dijadikan figur sehingga mudah untuk meniru perilaku orang tuanya. Anak yang berasal dari keluarga konservatif yang menekankan nilai-nilai sosial dan agama dengan baik dengan tujuan jangka panjang lebih sulit untuk terlibat dengan rokok maupun obat-obatan dibandingkan dengan keluarga yang permisif dan yang paling kuat pengaruhnya adalah bila orang tuanya sendiri merokok, maka anak-anaknya akan memiliki kemungkinan besar untuk mencontoh dan menjadi perokok.

---

<sup>35</sup> Smet, Bart, *Psikologi Kesehatan*, 37

## 2) Pengaruh Teman Sebaya

Lingkungan pergaulan anak menentukan perilaku anak, maka teman sebaya dapat mempengaruhi perilaku anak. Fakta tersebut menunjukkan dua kemungkinan yang terjadi, pertama anak terpengaruh oleh teman-temannya atau bahkan teman-temannya tersebut dipengaruhi oleh diri anak tersebut yang akhirnya mereka menjadi perokok.

## 3) Faktor Kepribadian

Seseorang mencoba untuk merokok karena alasan ingin tahu dan ingin membebaskan diri dari kebosanan. Salah satu sifat kepribadian yang bersifat prediktif pada konsumen rokok ialah komformitas sosial. Orang yang memiliki skor tinggi pada berbagai tes komformitas sosial lebih mudah menjadi perokok dibandingkan mereka yang memiliki skor yang rendah.

## 4) Pengaruh Iklan

Melihat iklan di media masa dan elektronik yang menampilkan gambaran bahwa perokok adalah lambing kejantanan yang membuat anak seringkali terpicu untuk mengikuti perilaku seperti yang ada pada iklan tersebut.

## B. Penelitian Terdahulu

Berikut adalah beberapa penelitian terdahulu yang dijadikan peneliti sebagai acuan tentang Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Homeroom* Untuk Mengatasi Perilaku Merokok pada Siswa Kelas 8 MTs Al Falah Tanjungrejo, Jekulo, Kudus.

1. Jurnal dengan judul "*Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Homeroom Untuk Meningkatkan Efikasi Siswa*" yang ditulis oleh Kuswanto dan Dwi Yuono Vol. 6, No. 2 tahun 2020.<sup>36</sup> Jurnal dengan metode penelitian kuantitatif dan jenis quasi eksperimen tersebut memaparkan tentang sejauh mana tingkat efektivitas bimbingan kelompok dalam meningkatkan efikasi siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *homeroom* sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Hasil yang diperoleh dari penelitian tersebut adalah bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* efektif untuk meningkatkan efikasi siswa. Kesimpulan tersebut diperoleh dari nilai t dan nilai p-value pada kelompok *homeroom*

---

<sup>36</sup> Kuswanto dan Dwi Yuono, "Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Homeroom* Untuk Meningkatkan Efikasi Siswa", *Jurnal Konseling*, Vol. 6, No. 2, (2020), 13 Diakses pada 29 Desember 2022. <http://ejournal.unnes.ac.id/>

adalah  $-4,732$  ( $t$  hitung  $>$   $t$  tabel) dan  $0,002$  ( $p < 0,05$ ) dengan selisih rata-rata  $21,875$ . Persamaan dari penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah ada pada penggunaan metode penelitian yang sama sama menggunakan metode penelitian kuantitatif. Selain itu persamaan lainnya ada pada variable X yaitu sama sama menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom*. Adapun perbedaannya yaitu terletak pada variable Y dimana penelitian tersebut yang berupa peningkatan efikasi siswa sedangkan dalam penelitian ini variable Y berupa mengatasi perilaku merokok.

2. Penelitian yang di lakukan oleh Febriana dengan judul “Efektifitas layanan bimbingan kelompok dengan tehnik *homeroom* dalam meningkatkan pengetahuan tentang seks bebas pada peserta didik kelas XI di SMAN 12 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”.<sup>37</sup> Hasil penelitian ini menunjukkan adanya keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* dalam meningkatkan pengetahuan tentang seks bebas. Hasil tersebut diperoleh berdasarkan rata-rata skor pengetahuan seks bebas kelompok eksperimen sebelum diberikan treatment adalah  $41,90$  dan setelah treatment menjadi  $73,20$ , sedangkan kelompok kontrol sebelum diberikan treatment  $50,90$  dan setelah diberikan treatment menjadi  $66,6$ . Hasil uji-T dengan  $df=14$  dengan taraf signifikan sebesar  $0.001$ , dan diperoleh thitung =  $4,085$ . Karena  $t$  terhitung  $>$   $t$  tabel, maka  $4,52 > 2,145$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah ada pada metode penelitian yang sama sama menggunakan metode penelitian kuantitatif. Selain itu titik persamaan juga ada pada variable X yaitu penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom*. Sedangkan perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada variable Y dimana penelitian tersebut mengarah kepada peningkatan pengetahuan seks bebas sedangkan penelitian ini mengarah kepada upaya mengatasi perilaku merokok pada siswa.
3. Jurnal dengan judul efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas 8 di SMP Negeri 1 Rakit kabupaten Banjarnegara yang

---

<sup>37</sup> Febriana, Efektifitas layanan bimbingan kelompok dengan tehnik *homeroom* dalam meningkatkan pengetahuan tentang seks bebas pada peserta didik kelas XI di SMAN 12 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018, Skripsi, (2020), 45 Diakses pada 30 Desember 2022. <http://journal.upgris.ac.id/>

ditulis oleh Wendi Dwi Nugroho Vol. 4, No 3 Tahun 2015.<sup>38</sup> Jurnal dengan metode penelitian kuantitatif dan desai penelitian studi eksperimen tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat keefektifan layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Hal tersebut didapat berdasarkan hasil Hal ini dilihat dari hasil pretest dan posttest pada kelompok eksperimen yang mengalami peningkatan. Hasil pretest dan posttest tersebut diperkuat dengan hasil Uji Wilcoxon diperoleh hasil nilai Z sebesar - 2,207 dan signifikasi p-value sebesar 0,027 diketahui bahwa  $\text{sig} < \alpha$  (0,05) maka dapat disimpulkan ada perbedaan antara hasil pretest dengan hasil posttest kelompok eksperimen. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini ada pada variable X yaitu sama sama menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom*. Dan perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian ini ada pada variable X dimana penelitian tersebut mengarah kepada upaya peningkatan motivasi belajar sedangkan penelitian ini mengarah kepada upaya mengatasi perilaku merokok pada siswa.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Fakruddin Muttakin dengan judul Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Home Room Untuk Meningkatkan Kohesivitas Kelompok Siswa Vol. 2, No. 2, Tahun 2019.<sup>39</sup> Jurnal tersebut menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain penelitian one group pretest and posttest design. Berdasarkan hasil pretest dan posttest yang diperoleh, dan hasil analisis uji hipotesis yang dilakukan, diketahui bahwa nilai sig.(2-tailed) adalah  $0,00 < 0,05$ . Sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, dengan kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik home room efektif meningkatkan kohesivitas kelompok siswa kelas XII IPA 2 SMA Negeri 3 Jember. Persamaan antara penelitian tersebut dengan penelitian ini ada pada variable X yaitu penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* sedangkan perbedaannya

---

<sup>38</sup> Wendi <sup>Dwi</sup> Nugroho, efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas 8 di SMP Negeri 1 Rakit kabupaten Banjarnegara, Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol.2, No. 4, (2015), 7 Diakses pada 30 Desember 2022. <http://journal.student.uny.ac.id/>

<sup>39</sup> Fakhrudin <sup>Muttakin</sup>, Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Home Room Untuk meningkatkan Kohesivitas Kelompok Siswa, *Jurnal Consulenza*, Vol. 2, No. 2 (2019), 7 Diakses pada 30 Desember 2022. <http://moraref.kemenag.go.id/>

ada pada variable Y. penelitian tersebut meneliti tentang peningkatan kohesivitas kelompok sedangkan penelitian ini meneliti tentang upaya mengatasi perilaku merokok pada siswa.

5. Penelitian dengan judul Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Homeroom* Untuk Meningkatkan Kreativitas Siswa Kelas 8 Di SMP Terbuka 17 Bekasi yang ditulis oleh Yusuf Maulana.<sup>40</sup> Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya efektifitas bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* untuk meningkatkan kreativitas siswa kelas VIII-2 SMP Negeri 17 Bekasi Tahun pelajaran 2014-2015. Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* efektif untuk meningkatkan kreativitas siswa. Hasil tersebut diperkuat dengan hasil analisis data yaitu didapat  $t_{hitung} = 3.208$  dan  $t_{tabel} = 2.045$  dengan demikian  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $3.208 > 2,045$ ) dimana  $T_{tabel}$  menggunakan taraf signifikansi 0,05. Persamaan antara penelitian tersebut dengan penelitian ini ada pada variable X yaitu penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* sedangkan perbedaannya ada pada variable Y. penelitian tersebut meneliti tentang peningkatan kreativitas siswa sedangkan penelitian ini meneliti tentang upaya mengatasi perilaku merokok pada siswa.

### C. Kerangka Berfikir

Perilaku merokok di kalangan siswa merupakan salah satu hal yang menjadi penghambat aktivitas belajar siswa. Dengan merokok siswa akan mengalami penurunan konsentrasi yang disebabkan oleh efek samping dari merokok. Selain itu dampak dari kesehatan yang menurun yang disebabkan oleh merokok juga akan sangat mempengaruhi aktivitas belajar siswa. Ketika hal tersebut dibiarkan secara terus menerus maka akan sangat mempengaruhi kualitas generasi penerus bangsa di masa depan. Maka dari itu diperluca langkah-langkah untuk menurunkan tingkan kebiasaan merokok di kalangan siswa agar para siswa dapat memperoleh hasil belajar secara maksimal

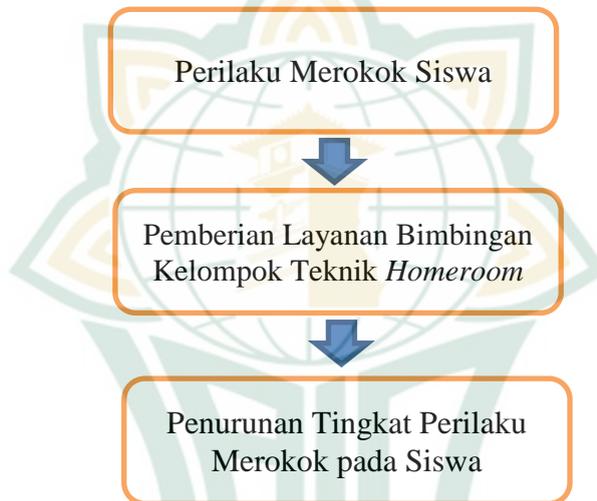
Salah satu upaya untuk menurunkan angka perokok di kalangan siswa adalah dengan melaksanakan pemberian layanan bimbingan kelompok kepada siswa dengan teknik *homeroom*.

---

<sup>40</sup> Yusuf Maulana, Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Homeroom* Untuk Meningkatkan Kreativitas Siswa Kelas 8 Di SMP Terbuka 17 Bekasi, Skripsi, (2015), 43 Diakses pada 20 Desember 2022. <http://repository.unijambi.ac.id/>

Penggunaan teknik *homeroom* ini dirasa lebih efektif dikarenakan munculnya kebiasaan merokok pada siswa yang didominasi berasal dari lingkungan keluarga. *Homeroom* merupakan salah satu teknik dalam bimbingan kelompok dengan cara menciptakan suasana kekeluargaan sehingga akan menimbulkan rasa nyaman dan terbuka. Dengan keterbukaan dan kenyamanan tersebut ditambah dengan adanya dinamika kelompok konselor akan menjadi lebih leluasa dalam memberikan layanan bimbingan kelompok sehingga diperoleh hasil berupa penurunan tingkat merokok di kalangan siswa.

### Kerangka Berpikir



#### D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan setelah peneliti mengemukakan landasan teori dan kerangka berfikir. Hipotesis ini diambil setelah peneliti mendalami masalah dan mendeskripsikan teori-teori yang relevan yang bersifat sementara dan perlu diuji kebenarannya serta setelah peneliti menetapkan kerangka berfikir. Dari sebuah hipotesis bias muncul sebuah teori. Maka dari itu sulit untuk membedakan antara hipotesis dengan teori. Namun secara garis besar terdapat perbedaan mendasar antara keduanya yaitu hipotesis merupakan suatu statement yang kebenarannya masih harus dipastikan. Sedangkan teori adalah fakta yang bermakna dan tersusun rapi untuk memastikan fenomena yang ada.

Berdasarkan pemaparan tersebut maka dapat diambil hipotesis awal yaitu

$H_a$  : Bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* efektif dalam mengatasi perilaku merokok pada siswa kelas 8 MTs Al Falah Tanjungrejo, Jekulo, Kudus.

$H_0$  : Bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* tidak efektif dalam mengatasi perilaku merokok pada siswa kelas 8 MTs Al Falah Tanjungrejo, Jekulo, Kudus.

