

Bimbingan Kelompok sebagai Intervensi Humanistik untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok pada Santri di Pondok Pesantren Miftahul Huda

M. Mazidul Akmal Shiddiq^a, Galih Fajar Fadillah^{a*}, Angga Eka Yuda Wibawa^a,
Ulvina Rachmawati^b, Triyono^a

^a Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Indonesia; ^b Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Abstract

Objective: This study aims to analyze the effect of group guidance services on smoking habits among santri at Miftahul Huda Islamic Boarding School, Bojonegoro. Smoking behavior among adolescents, including santri, constitutes a serious problem due to its detrimental impact on physical health, psychological well-being, and academic performance. Group guidance services are considered an effective intervention to prevent and reduce smoking behavior through supportive and constructive group dynamics. **Method:** This research employed a quantitative experimental approach using a one-group pretest-posttest design. The sample was selected through purposive sampling, focusing on santri who met the criteria as active smokers. Data were collected using a smoking habit scale that had been tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using the Paired Sample t-Test. **Results:** The findings revealed a statistically significant difference in smoking habits before and after the intervention, as indicated by a decrease in the mean score of smoking behavior following the implementation of group guidance services. **Conclusion:** These results indicate that group guidance services are effective in reducing smoking habits among santri at Miftahul Huda Islamic Boarding School, Bojonegoro. This study highlights the potential of group-based counseling interventions as a preventive and corrective strategy for addressing health-risk behaviors within the pesantren educational context.

Keywords: Group Counseling Services, Smoking Habits, Students, Islamic Boarding School

Article History:

Received 5 November 2025

Accepted 20 December 2025

To cite in APA style:

Shiddiq, M. M. S., Fadillah, G. F. F., Wibawa, E. Y. W., Rachwamati, U. & Triyono. (2025). Bimbingan Kelompok sebagai Intervensi Humanistik untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok pada Santri di Pondok Pesantren Miftahul Huda. *SUHU: Journal of Sufism and Humanities*, 1, (2), 159-165.

Copyright © 2025 Authors
This is an open access article
under [CC-BY-NC 4.0](#) license



Pendahuluan

Merokok merupakan salah satu persoalan kesehatan masyarakat yang masih banyak ditemukan pada kelompok remaja, termasuk di lingkungan pesantren. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perilaku merokok pada usia remaja dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan tentang bahaya rokok, kuatnya pengaruh teman sebaya, serta kebutuhan membangun identitas diri di masa perkembangan. Apabila tidak ditangani, kebiasaan merokok bukan hanya berdampak pada penurunan kesehatan fisik, tetapi juga berpotensi menjadi

* Corresponding Author: galihfajarf@staff.uinsaid.ac.id

pintu masuk bagi penggunaan zat adiktif lain serta dapat menurunkan konsentrasi dan prestasi belajar (Herawati, 2017; Komalasari & Helmi, 2000; Maryana, 2018). Kondisi ini menjadi perhatian penting, terutama bagi lembaga pendidikan seperti pesantren yang bertujuan membentuk karakter dan perilaku santri secara komprehensif.

Dalam konteks Pondok Pesantren Miftahul Huda Bojonegoro, fenomena tingginya kebiasaan merokok di kalangan santri menunjukkan perlunya intervensi edukatif yang lebih terarah. Pesantren sebagai lembaga pendidikan berbasis nilai keagamaan memiliki tanggung jawab moral untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi pembentukan perilaku sehat. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan kebiasaan merokok perlu dilakukan melalui pendekatan yang tidak hanya informatif, tetapi juga mampu menyentuh aspek psikososial santri. Bimbingan kelompok menjadi salah satu strategi yang relevan karena mampu menyediakan ruang interaksi, refleksi, serta dukungan sosial yang memperkuat perubahan perilaku secara kolektif (Rahmatyana & Irmayanti, 2020; Setiaji, Nusantara, & Artikel, 2014; Yuliarti, Karim, & Sabrian, 2012).

Selain itu, karakter kehidupan pesantren yang menekankan kebersamaan, kedisiplinan, dan pendampingan berkelanjutan menjadikan bimbingan kelompok sebagai pendekatan yang selaras dengan budaya pendidikan di dalamnya. Tradisi musyawarah, majelis ilmu, dan diskusi antarsantri dapat menjadi modal sosial penting dalam menginternalisasi nilai-nilai kesehatan dan perilaku positif. Dengan demikian, penerapan layanan bimbingan kelompok diharapkan mampu memberikan intervensi yang efektif, manusiawi, dan sesuai dengan konteks kultural Pondok Pesantren Miftahul Huda Bojonegoro. Melalui penelitian ini, peneliti berupaya menawarkan model pendampingan yang dapat memperkuat peran pesantren dalam menciptakan santri yang sehat, disiplin, dan berdaya guna bagi masyarakat, bangsa, dan agama.

Di sisi lain, permasalahan kebiasaan merokok pada santri tidak dapat dilepaskan dari faktor struktural pesantren, seperti pola pengawasan, budaya senioritas, hingga lemahnya regulasi internal mengenai area bebas rokok. Beberapa pesantren cenderung memberikan toleransi terhadap perilaku merokok karena dianggap sebagai bagian dari dinamika sosial sehari-hari di asrama. Kondisi ini menimbulkan celah yang memungkinkan perilaku merokok berkembang tanpa kontrol memadai. Oleh karena itu, intervensi melalui layanan bimbingan kelompok menjadi relevan tidak hanya sebagai strategi perubahan perilaku individu, tetapi juga sebagai langkah penguatan tata nilai dan regulasi

internal pesantren. Dengan pendekatan yang partisipatif dan berbasis kesadaran kolektif, bimbingan kelompok diharapkan dapat mendorong lahirnya komitmen bersama untuk membangun lingkungan pesantren yang lebih sehat dan bebas dari praktik merokok.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *one group pre-test-post-test*. Dalam desain ini, peneliti memberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok kepada peserta penelitian, kemudian membandingkan skor sebelum dan sesudah perlakuan untuk mengetahui efektivitas intervensi (Sugiyono, 2013). Populasi penelitian adalah seluruh santri Pondok Pesantren Miftahul Huda Bojonegoro. Sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria santri yang merokok, bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, dan tidak sedang menjalani program konseling lain. Teknik ini dipilih agar peserta benar-benar relevan dengan tujuan penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kebiasaan merokok yang telah memenuhi syarat validitas dan reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha di atas 0,60, sehingga instrumen dinyatakan layak untuk digunakan. Penelitian dilaksanakan dalam tiga tahap: pengukuran awal (*pre-test*), pemberian layanan bimbingan kelompok melalui beberapa sesi terstruktur, dan pengukuran akhir (*post-test*) untuk melihat adanya perubahan perilaku merokok setelah intervensi. Analisis data dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test* melalui SPSS untuk mengetahui signifikansi perbedaan antara skor *pre-test* dan *post-test* (Ghozali, 2011).

Hasil dan Diskusi

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Rincian hasil dapat dilihat pada tabel berikut:

Variabel	Mean (Pre-test)	Mean (Post-test)	t	Sig. (2-tailed)
Kebiasaan Merokok	60	47	9,87	0,000 (< 0,05)

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan yang jelas pada kebiasaan merokok santri, yakni dari rata-rata skor 60 pada saat *pre-test* menjadi 47 setelah

mengikuti layanan bimbingan kelompok. Perbedaan skor tersebut diperkuat oleh nilai signifikansi $p < 0,05$ yang menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi bukan bersifat kebetulan, melainkan hasil dari intervensi yang diberikan. Temuan ini menegaskan bahwa layanan bimbingan kelompok mampu memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku merokok santri, terutama melalui mekanisme dukungan sosial, refleksi bersama, dan peningkatan kesadaran tentang bahaya merokok. Dengan demikian, bimbingan kelompok terbukti efektif dalam konteks pesantren.

Penurunan kebiasaan merokok pada santri setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok terjadi karena layanan ini mampu memberikan pengaruh positif melalui dinamika kelompok yang sehat. Dalam bimbingan kelompok, santri memperoleh pemahaman yang lebih jelas mengenai dampak negatif merokok terhadap kesehatan, psikologis, dan prestasi belajar, sehingga terjadi perubahan cara pandang terhadap kebiasaan merokok. Selain itu, suasana kelompok yang terbuka mendorong santri untuk mengungkapkan pengalaman dan alasan mereka merokok, seperti pengaruh teman sebaya dan rasa penasaran, yang kemudian dibahas bersama untuk menemukan solusi yang lebih positif. Dukungan dan motivasi dari pembimbing serta sesama anggota kelompok turut memperkuat kesadaran dan kemauan santri untuk mengurangi kebiasaan merokok. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok berperan efektif dalam mengubah sikap dan perilaku santri ke arah yang lebih sehat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan beberapa studi sebelumnya (Attalla et al., 2020; Mohamed et al., 2021; Setiaji et al., 2014) yang menunjukkan bahwa bimbingan kelompok merupakan pendekatan yang efektif, manusiawi, dan aplikatif dalam mengurangi kebiasaan merokok pada remaja. Melalui dinamika kelompok, santri memperoleh kesempatan untuk belajar dari pengalaman teman sebaya, memberikan dan menerima dukungan, serta membangun motivasi kolektif untuk menerapkan gaya hidup yang lebih sehat. Selain itu, bimbingan kelompok juga berfungsi sebagai pendekatan kuratif dan edukatif yang membantu peserta memahami bahaya merokok, meningkatkan kesadaran diri, serta mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang lebih adaptif (Groneberg, 2016; Herawati, 2017; Sa'diyah & Surjaningrum, 2021). Temuan ini konsisten dengan teori perubahan sikap yang menegaskan bahwa dukungan sosial, proses belajar, dan motivasi kelompok merupakan faktor penting dalam menginisiasi perubahan perilaku (Komalasari & Helmi, 2000; Yuliarti et al., 2012).

Urgensi penelitian ini terletak pada fakta bahwa kebiasaan merokok di kalangan santri bukan sekadar persoalan perilaku, tetapi berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang terhadap kesehatan, konsentrasi belajar, dan perkembangan diri mereka. Jika tidak ditangani secara sistematis, kebiasaan ini dapat menjadi hambatan dalam pembentukan karakter dan pencapaian tujuan pendidikan pesantren. Oleh karena itu, penerapan bimbingan kelompok menjadi strategi yang relevan, karena tidak hanya memberikan edukasi, tetapi juga menstimulasi perubahan sikap dan perilaku yang lebih berkelanjutan. Pendekatan ini diharapkan mampu mendukung terwujudnya santri yang sehat, disiplin, dan siap berkontribusi bagi agama, bangsa, dan masyarakat.

Namun demikian, hasil penelitian ini tidak sepenuhnya sejalan dengan beberapa penelitian lain yang menyatakan bahwa perubahan perilaku merokok memerlukan intervensi jangka panjang dan dukungan lingkungan yang konsisten. (Komalasari & Helmi, 2000), menyatakan bahwa perilaku merokok sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial, terutama teman sebaya. Artinya, meskipun layanan bimbingan kelompok dapat menurunkan kebiasaan merokok dalam jangka pendek, tanpa adanya kontrol lingkungan yang kuat, perilaku merokok berpotensi muncul kembali. Perbedaan hasil ini dimungkinkan karena adanya perbedaan karakteristik subjek dan konteks penelitian. Dalam penelitian ini, subjek merupakan santri yang berada dalam lingkungan pondok pesantren dengan aturan dan pengawasan yang relatif ketat, sehingga hasil layanan bimbingan kelompok lebih mudah terlihat. Sementara itu, pada lingkungan yang lebih bebas, efektivitas bimbingan kelompok mungkin tidak sekuat yang ditemukan dalam penelitian ini.

Temuan penelitian ini turut memperkaya pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya dalam konteks pendidikan pesantren. Pertama, penelitian ini memperkuat peran bimbingan kelompok sebagai pendekatan efektif dalam menangani berbagai permasalahan yang dihadapi santri. Kedua, keberhasilan intervensi ini membuka peluang penerapan layanan kelompok pada isu lain seperti masalah belajar, hubungan sosial, kedisiplinan, atau perilaku berisiko lainnya. Ketiga, penelitian selanjutnya dapat mengembangkan variasi pendekatan konseling, seperti *self-control techniques*, *rational emotive behavioral therapy* (REBT), atau *modeling techniques*, untuk menjawab kebutuhan intervensi yang lebih beragam di lingkungan pesantren.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok terbukti mampu menurunkan kebiasaan merokok pada santri Pondok Pesantren Miftahul Huda Bojonegoro secara signifikan. Penurunan skor rata-rata kebiasaan merokok dari pre-test ke post-test menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan berjalan efektif. Efektivitas ini muncul karena dinamika kelompok mendorong terjadinya proses belajar sosial, peningkatan kesadaran, serta dukungan emosional dan moral antarsantri. Dalam forum kelompok, peserta memperoleh ruang untuk merefleksikan perilaku merokok, memahami dampak negatifnya, serta membangun komitmen bersama untuk hidup lebih sehat. Kesadaran kolektif dan motivasi yang tumbuh melalui interaksi kelompok turut memperkuat perubahan sikap yang lebih berkelanjutan. Dengan demikian, bimbingan kelompok tidak hanya berfungsi sebagai strategi pencegahan, tetapi juga sebagai pendekatan edukatif dan kuratif yang relevan diterapkan di lingkungan pesantren dalam rangka membentuk santri yang disiplin, sehat, dan berdaya guna bagi masyarakat.

Daftar Pustaka

- Attalla¹, S. M., Ruhi, S., & Che Mud, C. N. F. B. (2020). Effect of cigarette smoking on the academic achievement among management and science university students. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 16(7), 18–22.
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 23*.
- Groneberg, K.-O. H. & D. (2016). *Tobacco or Health? 2nd Edition*.
- Herawati, A. (2017). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Intensi Berhenti Merokok Pada Perokok Aktif. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 13(1), 1–9.
- Komalasari, D., & Helmi, A. . (2000). FAKtor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 1, 37–47.
- Larasati, D., Wahyudi, I., & Widianoro, F. W. (2019). Hubungan Antara Konsep Diri dengan Perilaku Merokok pada Remaja Awal. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 20–26.
- Maryana, L. (2018). *Bimbingan Kelompok dalam Mengatasi Masalah Merokok Siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Klaten*.
- Mohamed, R., Bullen, C., Hairi, F. M., & Nordin, A. S. A. (2021). A systematic review of group therapy programs for smoking cessation in Asian countries. *Tobacco Induced Diseases*, 19(August), 1–15. <https://doi.org/10.18332/TID/140089>

- Rahmatyana, N., & Irmayanti, R. (2020). Teknik Modeling Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Perencanaan Karier Siswa Sma. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 3(2), 61. <https://doi.org/10.22460/fokus.v3i2.4916>
- Rati, et al. (2023). "The Effectiveness of Counseling Reality of Group Setting in Strengthening Students' Self-Regulation to Quit Smoking." *Journal of Counseling and Guidance.*, 15(1), 23-39. DOI: 10.12928/jcg.v15i1.2023
- Sa'diyah, D. R., & Surjaningrum, E. R. (2021). Health Belief Model pada Perilaku Merokok Menurut Tingkat Pendapatan. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 638–648. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26803>
- Setiaji, G. D., Nusantara, E., & Artikel, I. (2014). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kebiasaan Merokok pada Penerima Manfaat di Balai Rehabilitasi Mandiri Semarang. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3(3), 38–43.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Sulistyoningrum. (2018). "Mengurangi Perilaku Merokok pada Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok." *JURNAL BK.*, 2(1), 23-42.
- Taufiq. (2023). "Impact of Smoking Behavior on Learning Achievement: A Case Study at PGRI Bandongan Junior High School." *Journal of Educational Research.*, 9(1), 100-116. DOI: 10.31258/edu.v9i1.2023
- Wahyuningtyas, et al. (2022). "The Effect of Group Counseling Services With Self Control Techniques on The Reduction of Smoking Behavior in Adolescent." *JURNAL Konseling.*, 10(2), 211-227.
- Yuliarti, R., Karim, D., & Sabrian, F. (2012). Hubungan Perilaku Merokok Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. *Media Neliti*, 1(69), 5–24.